

# Öl, Fett und Fettsäuren in der Ernährung

**Fett ist für unsere Ernährung unerlässlich, man muss aber zwischen ungesättigten („guten“) und gesättigten („schlechten“) Fetten unterscheiden.**

Man unterscheidet aber zwischen drei verschiedenen Gruppen von Fetten, je nach dem chemischen Aufbau der Fettsäuren: Gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Je nach Öl sind sie einfach oder mehrfach ungesättigt.

**Was sind Fettsäuren?** Es gibt ca. 20 verschiedene Fettsäuren, die für unsere Ernährung wichtig sind. Sie bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Wenn die Verbindungsmöglichkeiten für Wasserstoff voll ausgeschöpft sind, nennt man dies eine **gesättigte Fettsäure**. Wenn die Verbindungsmöglichkeiten für Wasserstoff nicht voll ausgeschöpft sind,

nennt man dies eine **einfach- oder mehrfach-ungesättigte Fettsäure**. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren können sie sich im Körper mit Mineralstoffen, Eiweißstoffen und mit Sauerstoff verbinden und so die Zellen optimal ernähren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben eine günstige Wirkung auf unserer Gesundheit und unser allgemeines Befinden.

Die viel gepriesene **Omega-3- und Omega-6-Fettsäure** ist eine spezielle Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind deshalb so wichtig, weil sie vom Körper nicht selber hergestellt werden können. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Damit diese Öle auch eine gesundheitliche Wirkung im Körper entfalten können, müssen sie naturbelassen, das heißt kalt gepresst sein.

**Welches ist das beste Öl oder nach welchen Gesichtspunkten wird ein Öl beurteilt?**

Man sollte sich hüten, ein Naturprodukt einseitig zu beurteilen, denn es sind nicht nur die ungesättigten Fettsäuren allein, die es wertvoll machen.

**Olivenöl** ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, aber enthält sehr wenig Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Es ist wird in der mediterranen Küche bevorzugt, wo Omega-6 und Omega-3 durch regelmäßige Fischmahlzeiten abgedeckt werden.

**Rapsöl** hat ein optimales Fettsäurenverhältnis. In unseren Breitengraden ist das einheimische Rapsöl mit einem optimalen Fettsäurenverhältnis von Omega-3 und Omega-6, besonders empfehlenswert. Da solch hochwertige Öle einen niedrigen Rauchpunkt haben, eignen sie sich vorwiegend für die kalte Küche und nicht zum Erhitzen. Sie sind auch sehr empfindlich und sollten daher kühl, dunkel und luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.