

Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um die vegetarische Ernährung.

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zu Fetten in der vegetarischen Ernährung

Fett ja, aber bitte das richtige! Dr. Markus Keller erklärt, welche Fette in der vegetarischen Küche besonders empfehlenswert sind.

1 Gesättigte Fette gelten als ungesund. Warum eigentlich?

Eine hohe Zufuhr von gesättigten Fettsäuren erhöht den Blutspiegel des ungünstigen LDL-Cholesterins. Langfristig kann das die Verengung der Blutgefäße (Atherosklerose) fördern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern. Da vor allem tierische Fette gesättigte Fettsäuren enthalten, sollten sie nur sparsam verwendet werden.

2 Darf man dennoch Butter, Käse oder Sahne zu sich nehmen?

Aus gesundheitlicher Sicht spricht nichts gegen einen gelegentlichen Verzehr von Butter, Käse oder Sahne in geringen Mengen.

3 Welche Fette empfehlen Sie für die vegetarische Küche?

Pflanzliche Öle sind wichtige Lebensmittel in der vegetarischen Küche, denn sie liefern die essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und α -Linolensäure. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Pflanzliche Öle enthalten



Zu den Basisölen der vegetarischen Küche zählen Oliven-, Raps-, Lein- und Bratöl.

durchschnittlich 85 bis 95 Prozent einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf die Blutfette und damit auf das Herz-Kreislauf-Risiko auswirken. Zudem versorgen sie uns mit den fettlöslichen Vitaminen E und K sowie sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Phytosterine). Bevorzugen Sie kaltgepresste Öle aus ökologischer Erzeugung, da bei der konventionellen Ölherstellung (Hitzezufuhr und Raffination) viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

4 Welche Öle sollte jeder im Schrank stehen haben?

Basisöl für das Dünsten von Gemüse, zum Marinieren (z. B. für Antipasti) oder auch für grüne Salate ist natives Olivenöl. Es enthält vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure. Für Frischkostsalate sollte bevorzugt Rapsöl, ergänzt durch Lein-, Hanf- oder Walnussöl verwendet werden. Diese Öle sind gute Quellen für α -Linolensäure. Zur Verfeinerung asiatischer Gerichte eignen sich Sesamöl (geröstet oder ungeröstet) und Sojaöl.

5 Worauf ist beim Braten und Frittieren mit Öl zu achten?

Viele pflanzliche Öle werden, abhängig von ihrer Fettsäurezusammensetzung, durch hohe Temperaturen geschädigt. Zum Backen, Braten und Frittieren sind deshalb nur hoch erhitzbare Öle geeignet. Hierzu zählen vor allem das im Bio-Handel angebotene Back- oder Bratöl (ein Sonnenblumenöl mit besonders hohem Anteil an Ölsäure), Erdnussöl sowie Kokos- und Palmfett.

Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler,
Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und
Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag)



Ballaststoffe schützen Darm!

Im Mai 2011 veröffentlichten Experten der internationalen Krebsforschungsorganisation (WCRF) einen Bericht zu Darmkrebs. Darin stellten sie fest: Die Ernährung und weitere Lebensstilfaktoren spielen eine bedeutende Rolle für die Prävention von Dickdarmkrebs: Ein hoher Verzehr von ballast-

stoffhaltigen Lebensmitteln und körperliche Aktivität senken das Risiko. Ein hoher Verzehr von rotem Fleisch und Fleischprodukten sowie alkoholischen Getränken erhöhen das Risiko ebenso wie eine erhöhte Körperfettmasse.

TERMIN: 1.10.2011 – Welt-Vegetariertag