

Fett Guide – Fettführer

von U. Gonder, H. Lemberger, N. Worm

Systemed Verlag 2012

Ein kleines Übersichtsbüchlein zur Bewertung der Fettqualität vieler Nahrungsmittel, vom Gemüse, Öle, Backwaren, Wurstwaren bis zur vegetarischen Ernährung. Kein Buch für Kalorienzähler, sondern zur Schnellinformation über einzelne Nahrungsmittel und ein Ratgeber, wie man sich seine Ernährung nach der LOGI Methode zusammenstellen kann (LOGI wird aber nur am Rande erwähnt). Die LOGI Methode setzt auf eine Reduktion der glykämischen Last in der Ernährung und überläßt es Ihnen, wieviel Energie sie sich aus dem Fett holen. Negative und positive Eigenschaften der Fette werden kurz besprochen. Es sind keine langen Texte zu lesen.

Interessantes, als Auszug zum Schweinefleisch und Schweinefett:

Das Schweinefleisch enthält ein noch einigermaßen günstiges Verhältnis von Omega-3-/ Omega-6-Fettsäuren. Im Durchschnitt liegt es je nach Fettgehalt bei 9:1 im Schweinefleisch, im reinen Fett etwa bei 10:1. Wurstwaren sind deutlich schlechter mit einem Verhältnis von 14:1. Sehr gut sind Verhältnisse von unter 4:1. Manche Pflanzenöle haben ein ungünstiges Verhältnis, z.B. Sonnenblumenöl weist ein Verhältnis von 128:1 auf. Olivenöl hat mit 11:1 ein ähnliches Verhältnis wie Schweinefleisch und Rapsöl mit 2:1 ein sehr gutes Omega-3-/Omega-6- Fettsäureverhältnis. Seefische liegen z.B. bei rund 1:9.

Bei entzündlichen Erkrankungen sollte man Schweinefett eher meiden, da die enthaltene Arachidonsäure Entzündungsreaktionen fördern kann (z.B. bei Rheuma). Gesunde können es ohne Sorge genießen. Arachidonsäure ist auch eine Omega-6 – Fettsäure und ist wichtig für die Gefäßgesundheit und das Nervensystem.

Thomas Paulke März 2012