

Die Fette

Nach der herkömmlichen Kalorienlehre liefern die Fette besonders viel Energie. Je nach ihrer Herkunft teilen wir sie ein in pflanzliche und in tierische Fette. Speiseöl, Butter, Schlagsahne, Sauerrahm, Speck, Mayonnaise, Leberwurst, Schokolade – sie alle enthalten große Mengen an Fett. Fett schmeckt gut, und es sättigt. Deshalb geben wir fetten Esswaren gerne den Vorzug. In vielen Nahrungsmitteln ist das Fett „versteckt“ – wir merken gar nicht, wieviel Fett wir verzehren. Das Fett ist ein „Geschmacksträger“; ohne Fettanteil kann sich der Geschmack nicht entfalten. Wer aus Schlankheitsgründen meint, sich extrem fettarm ernähren zu müssen, verdirbt sich die Freude am Essen und – das klingt überraschend – schadet sich womöglich damit. Studien beweisen, dass eine einseitige, fettarme Diät zu Übergewicht führen kann, während eine vollwertige Ernährung mit gutem Fett die schlanke Linie bewahren hilft. Was aber ist denn nun „gutes“ Fett?

Und hier können wir wieder eine einfache Erklärung geben: Fabrikmäßig hergestelltes Speisefett, sei es nun isoliert oder in Fertignahrung enthalten, ist etwas Künstliches und deshalb eher ungesund. Die Margarine zum Beispiel ist ein Produkt der chemischen Forschung und damit ein Kunstprodukt. Die meisten Margarinen enthalten gehärtete Fette und sind keinesfalls so gesund, wie uns die Werbung weismachen will. Unsere Vorfahren haben sich jahrtausendlang mit Butter ernährt, und nun soll Butter plötzlich schaden? Das glauben wir nicht, und die Erfahrung spricht für gute Bekömmlichkeit. Kaltgeschlagene Öle sind gesund. Ihnen ist eines gemeinsam: sie sind lebendig. In der Fachsprache nennen wir das „ungesättigt“. Ungesättigte Fettsäuren können im Körper wichtige Aufgaben erfüllen. Künstlich hergestellte Fette hingegen weisen eine unnatürliche Zusammensetzung der Fettsäuren und Inhaltsstoffe auf. Manche dieser Stoffe lagern sich im Körper ab. Die durch industrielle Bearbeitung (Härtung) entstandenen Transfettsäuren sind zum Beispiel in Knabbergebäck enthalten. Versteckte Fette und Transfette befinden sich in Wurst, Chips, Kuchen, Croissants, Keksen. Bei diesen Leckereien sollte man Zurückhaltung üben. Fett macht also nicht „fett“. Im Gegenteil: Fette sind Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E. Diese kann der Körper nur in Verbindung mit guten Fetten aufnehmen. Dick und krank wird hingegen, wer zu wenig gute Fette zu sich nimmt.



Beantworte die folgenden Fragen mündlich oder schriftlich.

Aufgaben

1. Zähle Nahrungsmittel auf, die besonders viel Fette enthalten.
2. Weshalb mögen wir Fett gern?
3. Ist jedes Fett gesundheitsschädlich? Welcher Irrtum verleitet zu fettarmer Ernährung?
4. Was bedeutet „ungesättigt“? Kannst du noch mehr dazu in Erfahrung bringen?
5. Welche Fette sollte man meiden, und weshalb?

Die Eiweiße

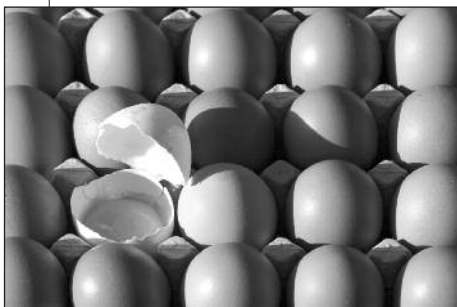
Eiweiße sind komplizierte Stoffe. Sie sind aus Aminosäuren aufgebaut. Niemand kann sagen, wie viele verschiedene Eiweißarten es gibt – ihre Zahl ist unerschöpflich. Eiweiß ist der wichtigste Baustein des menschlichen Körpers. Haut, Haare, Muskeln und Sehnen sind aus diesem Baustein aufgebaut. Enzyme, Hormone und Immunstoffe bestehen aus Eiweiß. Das klingt sehr kompliziert, und man muss sich diese Einzelheiten nicht merken. Was jedoch jetzt klar ist, ist die Wichtigkeit der Eiweißbaustoffe in der Ernährung. Doch auch hier gilt wie bei jeder gesunden Ernährung: zuviel davon ist genauso schlecht wie zuwenig. Die einzelnen Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Wir unterscheiden pflanzliches und tierisches Eiweiß. Tierisches Eiweiß befindet sich in Eiern, Milch, Käse, Fisch, Fleisch. Größere Mengen an pflanzlichem Eiweiß sind enthalten in Nüssen, Getreide und Hülsenfrüchten. Für die Erhaltung der Gesundheit ist es nicht unbedingt nötig, tierisches Eiweiß zu essen. Es gibt Menschen, die darauf verzichten. Wir nennen sie Vegetarier. Manche vegetarisch lebende Menschen meiden gänzlich das tierische Eiweiß, also auch Eier, Milch und alle Milchprodukte. Mit dieser Kostform lässt sich bei guter Gesundheit ein hohes Alter erreichen. Allerdings ist es nicht jedermanns

Sache, den Bedarf an Eiweiß nur durch pflanzliche Kost zu decken. Es lassen sich manche Krankheiten durch einen Verzicht auf Fleisch und Fleischprodukte behandeln oder gar heilen. Auch gilt es als gesichert, dass gewisse Krankheiten durch übermäßigen Verzehr von tierischem Eiweiß entstehen, zum Beispiel die Hauterkrankung Neurodermitis oder

Gelenkentzündungen (Arthritis); auch die Entstehung von Gicht und Krebs wird durch tierisches Eiweiß begünstigt. Manche Sportler unterziehen sich einer „Eiweißmast“, um das Muskelwachstum zu beschleunigen; Auch dies ist gesundheitlich fragwürdig.

Ausgewogenheit ist bei der Ernährung Trumpf. Für alle Ernährungssünden gilt der Satz, dass der liebe Gott diese „kleinen Sünden“ nicht sofort bestraft, sondern unter Umständen erst Jahrzehnte später.



Beantworte die folgenden Fragen mündlich oder schriftlich. Formuliere ganze Sätze!

Aufgaben

1. In welchen Körperteilen des Menschen stecken besonders viele Eiweißbausteine?
2. Welche zwei großen Gruppen von Eiweißen unterscheiden wir?
3. Zähle Nahrungsmittel auf, in denen viel Eiweiß enthalten ist.
4. Was riskieren wir, wenn wir zuviel Eiweiß verzehren?
5. Wie nennen wir Menschen, die auf tierisches Eiweiß verzichten?

Welche Hauptnährstoffe in Lebensmitteln enthalten sind

100 g Lebensmittel	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß
Leberwurst	1	41	12
Schweinekotelett	-	31	15
Truthahnfleisch	-	15	20
Milch, normaler Fettgehalt	5	3	3
Joghurt natur	5	3	3
Fruchtjoghurt gezuckert	15	3	4
Möhren	7	-	1
Broccoli	4	-	3
Apfel	12	-	-
Erdbeeren	8	-	1
Kartoffeln	19	1	2
Kartoffelchips	40	40	6
Graubrot	51	1	6
Zucker	100	-	-
Vollmilchschokolade	56	31	7

Suche aus einer Nährmitteltabelle Angaben für weitere Lebensmittel und fülle die Spalten aus.