



DIPL. OEC. TROPH. ANNE IBURG

Ernährungsratgeber gesunde Fette

So setzen Sie die richtigen Fette und Öle gezielt
bei Beschwerden und Erkrankungen ein

66 Rezepte
für die
schnelle
Küche

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gesunde Fette: Die top acht Lebensmittel, die in Ihrer Ernährung vorkommen sollten

Olivenöl: In Oliven und Olivenöl steckt in erster Linie die einfach ungesättigte Fettsäure mit dem Namen Ölsäure. Sie senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin, erhöht aber das „gute“ HDL-Cholesterin. Täglich ein Esslöffel Olivenöl ist ein gesundes wie auch kulinarisches Muss.

Rapsöl: Seit 2009 steht dieses Öl auf Rang 1 der meist verwendeten Speiseöle in Deutschland und feiert zu Recht seinen Siegeszug in unsere Küche. Es enthält eine gute Mischung aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und scheint uns ebenfalls vor Herz-Kreislaufkrankungen zu schützen.

Leinöl: Dieses Öl enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren – eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die den nächsten Rheuma- oder MS-Schub hinauszögern kann. Außerdem beugt diese Omega-3-Fettsäure Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes vor.

Walnuss, Haselnuss & Co: Nüsse enthalten viel Fett sowie hochwertige Proteine und komplexe Kohlenhydrate und sind reich an Ballaststoffen. Trotz ihres hohen Fettgehaltes haben sie eine gewichtsregulierende Wirkung, da sie stark sättigen und den Insulinspiegel stabil halten. Immer mehr Studien kommen zu dem Ergebnis, dass täglich kleine Mengen an ungesalzenen Nüssen uns vor Diabetes und Krebs schützen.

Lachs: Dieser Fisch enthält neben wertvollem Eiweiß eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren. Diese gesunden Fettsäuren sind nicht identisch mit der Omega-3-Fettsäure in pflanzlichen Lebensmitteln und schützen effektiv vor Herz-Kreislaufkrankungen und Rheuma.

Eier: Das immer noch in der Kritik stehende Eigelb enthält viele wichtige Vitamine, insbesondere B-Vitamine und Vitamin D, sowie eine Vielzahl an gesunden Fetten. Außerdem ist das Ei die hochwertigste Proteinquelle von allen, da es die höchste biologische Wertigkeit hat. Und die beste Nachricht: Vor dem im Ei enthaltenen Cholesterin braucht man keine Angst zu haben – es hat nachweislich kaum einen Einfluss auf den Cholesteringehalt des Blutes.

Avocado: Diese grüne Frucht ist ebenfalls eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie gehört zusammen mit den Oliven zu den fettreichsten Früchten. Die Zusammensetzung ihrer Nährstoffe ist vorteilhaft für die Blutbildung und für eine gesunde Haut.

Zartbitterschokolade: Am besten ist eine 99%-ige Schokolade, denn es scheint weniger das Fettsäuremuster der Kakaobohne zu sein, als die sekundären Pflanzenstoffe, die das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Bluthochdruck senken.

DIPL. OEC. TROPH. ANNE IBURG

Ernährungsratgeber gesunde Fette

So setzen Sie die richtigen Fette und Öle
gezielt bei Beschwerden und Erkrankungen ein

66 Rezepte
für die
*schnelle
Küche*

4 **VORWORT**

7 **FETTE GRUNDLAGEN**

8 Funktionen von Fett im Organismus

9 Wie viel Fett brauchen wir?

11 Die vielfältige Welt der Fettsäuren

16 Cholesterin – besser als sein Ruf

19 **SO MACHT FETT GESUND**

20 Überraschend heilsame Einflüsse

21 Magen-Darm-Beschwerden und Verdauung

25 Übergewicht und Adipositas

30 Herz und Kreislauf

34 Arthrose und Rheuma

38 Chronische Schmerzprozesse

40 Müdigkeit und Ermüdung

44 Hautprobleme und -erkrankungen

48 Nerven und Gedächtnis

52 Schutz vor Krebs

54 Allergieprävention

57 **SO FUNKTIONIERT DER ÖLWECHSEL IN DER KÜCHE**

58 **Fette und Öle im Kurzportrait**

76 **Fette und in der Küche: gut zu wissen**

81 **66 FETTSCHLAUE REZEPTE**

82 **Frische Brotaufstriche & Dips**

92 **Heute bleibt die Küche kalt: Salate & Fingerfood**

114 **Fettgesunde Hauptgerichte: Fleisch, Fisch, vegetarisch**

134 **In Öl haltbar gemacht**

136 **Kleine Gerichte zwischendurch, Suppen & Eintöpfe**

150 **Süß bis cremig: Desserts, Kuchen & Gebäck**

166 **ANHANG**

166 **Bezugsadressen für gesunde Öle**

167 **Rezeptregister**

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

oft fallen uns beim Wort Fett zunächst viele negative Dinge ein: Es soll dick machen und Adipositas verursachen, zu schlechten Blutfettwerten führen und das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Viele Menschen meiden deswegen nicht nur ungesunde, sondern auch wichtige gesunde Fette. Heute wissen wir zum Glück um den ernährungsphysiologischen Wert, den Fett für die Gesundheit hat.

Natürlich ist nicht jedes Fett unbegrenzt empfehlenswert. Es gilt wie so oft: In Maßen statt in Massen. In meiner Praxis für Ernährungstherapie sehe ich regelmäßig Patienten, die so gut wie gar kein Fett essen. Auch bei schlechten Blutfettwerten muss ich häufig viel Überzeugungsarbeit leisten, dass nicht Fettsparen, sondern die richtige Menge an Fetten und deren Zusammensetzung entscheidend ist. Dies sind nur zwei Beispiele und niemand sagt, dass Sie wahllos Fett essen sollen und dürfen.

Aber Fett ist nicht gleich Fett. Alle Fette sind in ihrem Aufbau unterschiedlich und nur eine ausgewogene Menge und gute Qualität kann für einen gesunden Mix an lebensnotwendigen Fettsäuren sorgen, die alle Körperfunktionen optimal unterstützen. Wir müssen also genau hinschauen, welche Fette wir täglich auswählen und in welcher Menge wir sie essen. Auch das Zusammenspiel aller Nährstoffe insgesamt – Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße – sowie wichtiger Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente spielt eine große Rolle.

Ein angemessenes Umdenken in puncto Fett lohnt sich. Fett schmeckt nicht nur, es liefert uns Energie, alle fettlöslichen Vita-

mine und macht auch noch satt. Als elementarer Baustein jeder Körperzelle sowie als Bestandteil der Hormon- und Botenstoffe ist es unverzichtbar. Ein Beispiel: Schon die Ausreifung des Gehirns bei Säuglingen hängt maßgeblich von der Versorgung mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ab. Und da im Gehirn ein Leben lang ständig neue Verbindungen gebildet werden, brauchen unsere grauen Zellen auch Fette aus der Nahrung.

Die richtigen Fette schützen uns beispielsweise vor Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, sie können das Risiko für Diabetes, Arthrose und Rheuma, Demenz, Haut- oder Magen-Darm-Erkrankungen reduzieren. Sogar Müdigkeit und chronische Schmerzen können von der richtigen Fettauswahl profitieren. Viele gehen dabei davon aus, dass vor allem pflanzliche Fette gesund sind und tierische nicht. Sie haben beispielsweise gehört, dass ein Ei viel Cholesterin enthält, Avocado und Nüsse dagegen schützendes Potenzial etwa für das Herz und die Gefäße entfalten können. Hinter pauschalen Aussagen verbergen sich allerdings mitunter weitere Ernährungsmythen, zu denen Sie in diesem Buch so manche, vielleicht verblüffende Information finden werden.

Lernen Sie Fett von einer ganz neuen Seite kennen, mit all seinen wichtigen Funktionen für unsere Gesundheit.



Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Genießen der Rezepte wünscht Ihnen

Anne Iburg

Diplom-Oecotrophologin/Diätassistentin



FETTE GRUNDLAGEN

Ist Fett nun gut für unsere Gesundheit oder schadet es uns mehr? Kaum ein Nährstoff wird so kontrovers diskutiert und bei keinem anderen liegen Gesundheit und Krankheit so nahe beieinander. Um zu verstehen, worauf es bei der Auswahl gesunder Fette ankommt, lernen Sie zunächst die Funktion von Fettsäuren in unserem Körper kennen. Danach finden Sie einige wissenswerte Grundlagen, denn in der Ernährung kommt es darauf an, Fette im richtigen Verhältnis zueinander sowie mit Maß zu nutzen.

Funktionen von Fett im Organismus

Fette werden auch Lipide genannt.

Fette erfüllen in unserem Körper viele wichtige Aufgaben. Innere Organe wie Leber oder Nieren sind durch ein Fettpolster beispielsweise vor Stößen geschützt. Auch das Gehirn ist in ein Fettpolster eingebettet, um es vor äußeren Einwirkungen zu bewahren. Vor allem aber dient Fett als Wärmeschutz und spielt zudem eine wichtige Rolle für den Aufbau unserer Zellmembranen. Das bedeutet: Ohne Fett gäbe es keinerlei Zellwand.

Lebenswichtige Fettsäuren, in der Fachsprache essenziell genannt, sind dabei an verschiedenen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Sie sorgen u. a. dafür, dass die Zellwände unserer Körperzellen beweglicher und durchlässiger für bestimmte Stoffe sind. Auch sind essenzielle Fettsäuren ein wichtiger Grundstoff für die Bildung von Botenstoffen wie Hormonen.

Fette dienen außerdem als Vitamintransporteure. Die Vitamine D, E und K, das Vitamin A wie dessen Vorstufe, das Provitamin A – auch als Betacarotin bekannt – kann der Körper nur zusammen mit Fett richtig verwerten, weswegen einige Gemüse immer mit etwas Öl angemacht werden sollte.

Nicht zuletzt sind Fette wichtige Geschmacksträger und bringen gerade bei Käse und Fleisch den Eigengeschmack stärker zur Geltung. Und: Fett macht schneller satt als fettarmes Essen.

Fettdepots – früher ein Überlebensvorteil

Fett, das wir essen, wird nach der Verdauung im Dünndarm über die Lymphe ins Blut und damit zum Gewebe transportiert. Überschüssiges Fett, das nicht zur Energiegewinnung benötigt wird, speichert unser Körper in den Fettzellen als Reserve für schlechte Zeiten.

In der Evolutionsgeschichte war das Einlagern überschüssiger Energie ein entscheidender Überlebensvorteil, da ein Mangel an Lebensmitteln an der Tagesordnung war. Heute führen das große

Angebot und die ständige Verfügbarkeit von Nahrung bei über der Hälfte der Bevölkerung in den Industrieländern zu großen Fettdepots, vor allem im Bauchraum und am Gesäß. Wer dagegen nichts unternimmt, behält diese Speicher dauerhaft.

Fett pauschal zum Bösewicht zu erklären, ist zu einseitig betrachtet, weiß die moderne Ernährungswissenschaft.

Ohne Fette kein Leben

- Sie versorgen den Körper mit Energie.
- Sie speichern Energie, um diese bei Bedarf bereitzustellen.
- Sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können.
- Sie transportieren die fettlöslichen Vitamine D, E, K und A sowie Betacarotin.
- Sie sind Bausteine unserer Zellwände.
- Sie dienen als Wärmeisolation.
- Sie sind Schutzpolster für innere Organe.
- Sie transportieren Aromen und Geschmacksstoffe.
- Sie machen schneller satt als fettarme Mahlzeiten.

Wie viel Fett brauchen wir?

Basierend auf den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II, liegt die Fettzufuhr bei Männern mit etwa 36 Energieprozent etwas höher als bei Frauen, die rund 34 Prozent der Nahrungsenergie über Fett zuführen sollten. Eine der meist zitierten Quellen zur empfohlenen täglichen Fettmenge ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Sie empfiehlt eine tägliche Fettmenge in Höhe von 30 Prozent des Energieumsatzes. Ein Beispiel: Liegt der tägliche Energiebedarf bei 1800 Kilokalorien, sollten 540 Kalorien in Form von Fett aufgenommen werden. Das entspricht etwa sechs Esslöffeln Speiseöl.

Es gibt durchaus immer wieder Diskussionen über diesen Richtwert, teilweise plädieren Wissenschaftler für eine Erhöhung auf 35 Prozent Fette in der täglichen Energiemenge. Vergleicht man diese Empfehlung mit unserem tatsächlichen Verzehr, essen wir in der Regel gar nicht einmal deutlich zu viel. Leider nehmen wird die verschiedenen Fette aber in einem unausgewogenen und ungesunden Verhältnis zu uns! Das gilt insbesondere für die essenziellen, mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (siehe Seite 14).

Richtwert für die Fettzufuhr

ALTER	TÄGLICHE FETTMENGE
1 bis 4 Jahre	30 bis 40 %
4 bis 15 Jahre, Schwangere und Stillende	30 bis 35 %
ab 15 Jahren	30 %

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Fett allein macht nicht fett

Übergewichtige Menschen essen nicht unbedingt mehr Fett als schlanke. Damit sind Übergewicht und Adipositas, die Fettleibigkeit, sowie deren Folgekrankheiten nicht nur auf einen erhöhten Fettverzehr zurückzuführen, sondern vielmehr das Resultat einer allgemeinen Überernährung, bei der die Energie aus Kohlenhydraten und Eiweißen ebenfalls große Bedeutung hat.

Viele Menschen glauben, dass sich nur Fett als Fett im Körper ablagern kann. Das ist falsch. Ein erhöhter Konsum von Kohlenhydraten führt ebenfalls zur Fettansammlung im Gewebe, denn die Speicher für Kohlenhydrate sind begrenzt. Da die Speicherkapazitäten für Fett dagegen nahezu unbegrenzt sind, werden überschüssige Mengen an Kohlenhydraten zu Fetten – genauer gesagt zu Triglyceriden – umgebaut (siehe Seite 12).

Nicht nur Nahrungsfette können zu Fettdepots werden – vor allem ein hoher Zuckerkonsum setzt sich auf den Hüften ab.

Auf den Punkt gebracht: Ein kalorienreiches Essen – häufig kombiniert mit Bewegungsmangel – führt zu Übergewicht und langfristig oft zu Adipositas. Beide sind Risikofaktoren für zahlreiche Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die vielfältige Welt der Fettsäuren

Fett gehört ebenso wie auch Kohlenhydrate und Eiweiße zu den Hauptnährstoffen unserer täglichen Ernährung, aus der unser Körper seine Energie bezieht. Erst mit einer ausreichenden Fettzufuhr läuft der Stoffwechsel wie geschmiert. Dieser Begriff ist vielen in Zusammenhang mit dem Abnehmen bekannt. „Der Stoffwechsel soll angekurbelt werden“, ist ein Satz, der in diesem Zusammenhang häufig fällt.

Genauer gesagt ist damit der Energiestoffwechsel gemeint. Unter Stoffwechsel versteht man die Summe aller biochemischen Vorgänge innerhalb der Zellen des Menschen. Bezogen auf den Energiestoffwechsel heißt das: Die zugeführten Nährstoffe und ihre Bestandteile werden in unseren Zellen abgebaut, umgebaut und zu anderen Produkten aufgebaut.

Dieser Prozess wird wesentlich durch Enzyme, das Hormon- und Nervensystem gesteuert. Ein Teil der Hormone sind Steroidhormone, die aus Lipoproteinen – eine Verbindung von Fett und Proteinen – und Cholesterin aufgebaut werden. Bestimmte Fette unterstützen somit den Stoffwechsel.

Mit seinen Stoffwechselleistungen sorgt der Körper ständig für sich selbst, indem er z. B. Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate nutzt, sie als Reserve einlagert oder auch auf vorher gebildete Reserven zurückgreift. Fett liefert zwar mit 9,3 Kilokalorien pro Gramm etwa doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße, dennoch macht Fett alleine wie beschrieben nicht zwangsläufig fett.

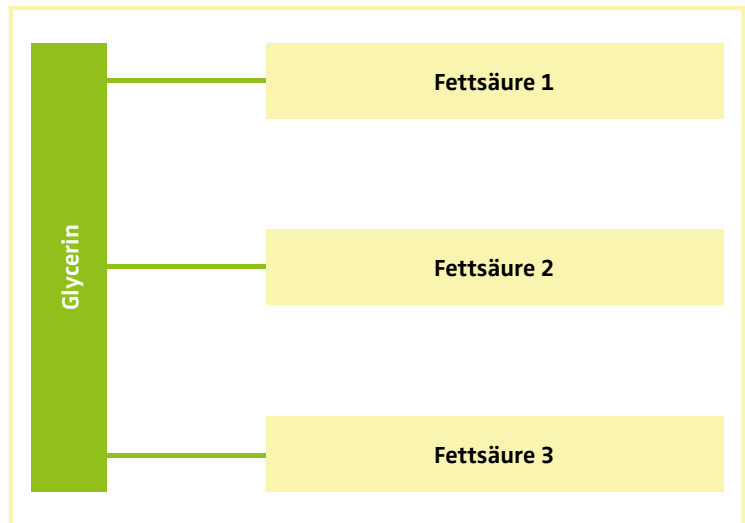
Zwar liefert Fett mehr Kalorien als Kohlenhydrate oder Eiweiße, aber ganz ohne Fett ist Gesundheit nicht möglich.

Nahrungsfette sind Triglyceride, in denen unterschiedliche Fettsäuren gebunden sein können.

Um die unterschiedliche Wirkung von Fetten zu verstehen, folgt nun ein wenig Chemie. Fette sind durch ein gemeinsames Grundgerüst gekennzeichnet. 99 Prozent der Fette in unserer Ernährung sind Triglyceride, sie bestehen jeweils aus einem Glycerinmolekül, an dem drei Fettsäuren gebunden sind.

In einem solchen Triglycerid können allerdings unterschiedliche Fettsäuren gebunden sein, die sich in ihrer Länge und in ihrem Aufbau unterscheiden. In der Ernährung finden wir hauptsächlich langkettige, aber auch wenige mittel- und kurzkettige Fettsäuren. Daneben variieren die Fettsäuren in der Anzahl ihrer Doppelbindungen, man unterscheidet in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Triglyceride bestehen aus einem Glycerinmolekül und drei Fettsäuren.



LÄNGE DER FETTSÄUREN	BEISPIELE
kurzkettig (4 bis 7 Kohlenstoffatome)	Buttersäure, Valeriansäure, Capronsäure,
mittelkettig (8 bis 12 Kohlenstoffatome)	Caprylsäure, Laurinsäure
langkettig (13 und mehr Kohlenstoffatome)	Palmitinsäure, Stearinsäure, Ölsäure, Linolsäure, Alpha-Linolensäure, Gamma-Linolensäure, Arachidonsäure, Eicosapentaensäure, Docosahexaensäure

Gesättigte Fettsäuren (GFS)

Gesättigte Fettsäuren, kurz GFS, enthalten nur Einfachverbindungen zwischen ihren Kohlenstoffatomen, was diese Fette stabil, aber auch sehr träge macht. Vertreter sind etwa Butter-, Myristin-, Capryl-, Caprin-, Capron-, Palmitin- und Stearinsäure. Sie kommen vor allem in tierischen Produkten vor. Beispiele sind Wurst, Fleisch oder Milchprodukte wie Sahne, Käse und Butter. Doch auch in wenigen pflanzlichen Produkten wie Palmkern- oder Palmfett (z. B. in Schokolade, Keksen) sowie Kokosfett sind sie enthalten.

Gesättigte Fettsäuren dienen hauptsächlich als Brennstoff zur Energiegewinnung. Sie sind zwar nicht grundsätzlich schlecht, im Übermaß können sie jedoch u. a. Ablagerungen in den Gefäßen und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Eine gesättigte Fettsäure verfügt nur über Einfachverbindungen. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren finden sich in Pflanzenölen wie Oliven-, Raps- und Leinöl.

Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFs)

Einfach ungesättigte Fettsäuren, kurz EUFS, verfügen über eine Doppelbindung in ihrer Kohlenstoffkette, was einfach ungesättigte Fettsäuren so wertvoll für unsere Gesundheit macht. Die bekannteste EUFS ist die Ölsäure, die mit einem hohen Anteil

z. B. Bestandteil von Oliven- und Rapsöl ist. Sie wird auch als Omega-9-Fettsäure bezeichnet, da ihre Doppelbindung an der neunten Position auftritt.

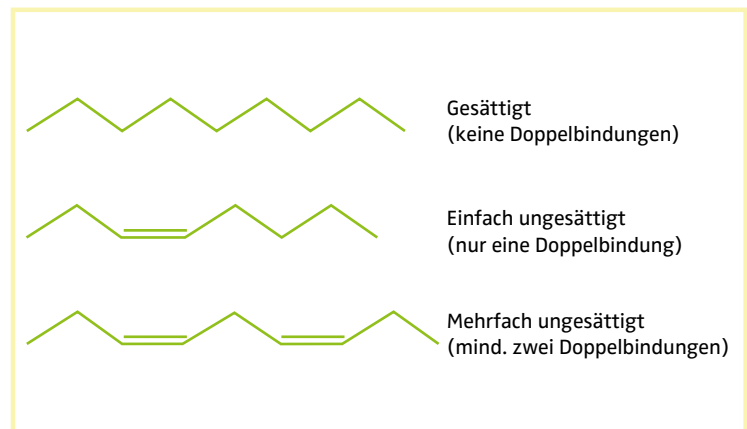
Einfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper wie auch die gesättigten Fettsäuren selbst herstellen, sie sind also nicht essenziell und müssen nicht zwingend über die Nahrung zugeführt werden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS)

Grundsätzlich gilt: Je mehr Doppelverbindungen, desto beweglicher und flüssiger sind Fette. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) haben mehr als eine Doppelbindung und werden in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren eingeteilt.

Die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure und die Omega-6-Fettsäure Linolsäure sind essenziell, können vom Körper also nicht selbst gebaut und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie kommen vor allem in pflanzlichen Ölen vor. Rapsöl, Leinöl und Walnüsse haben einen besonders hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wie auch Fettfische (Lachs, Hering, Sprotte und Makrele) aus kalten Gewässern.

Omega 6 verfügt wie Omega 3 über mehrere Doppelbindungen, die für unsere Gesundheit von Nutzen sind.



Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in fetten Fischen sind in ihrem Aufbau den menschlichen Fettsäuren näher als pflanzliche Fette, daher haben sie auch einen sehr hohen Gesundheitswert. Die beiden in Fisch vorkommenden Omega-3-Fettsäuren heißen Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

Transfettsäuren

Transfettsäuren gehören ebenfalls zu den ungesättigten Fettsäuren. In der Natur kommen hauptsächlich kurz- und mittelkettige Transfettsäuren vor, die entgegen der landläufigen Meinung allgemein als gesund oder zumindest neutral gelten – sie kommen in Butter und MilCHFett (Käse, Sahne, Milch und Joghurt usw.) vor. Ein weiterer wichtiger Vertreter ist das Kokosöl (siehe Seite 61).

Eine Ausnahme bilden langkettige Transfettsäuren. Sie entstehen vor allem bei der Härtung von Fetten in der Lebensmittelindustrie und stehen unter dem Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein. In der Natur kommen sie so gut wie nicht vor. Unter den Begriffen teilgehärtete oder gehärtete Fette stecken sie vor allem in einfacher Margarine, Backwaren, Fertigprodukten, Knabbereien und Fast Food.

Da der Körper langkettige Transfettsäuren nur schlecht abbauen kann, was das Risiko für Gefäßablagerungen erhöht, gelten sie als Killerfett. Auch durch unsachgemäßes Erhitzen von Pflanzenölen können schlechte Transfettsäuren entstehen.

Die Politik hat das Problem erkannt: Die Europäische Kommission hat mit Wirkung vom 2. April 2021 eine Obergrenze für die Verwendung von industriell hergestellten Transfettsäuren in Lebensmitteln beschlossen. Diese beträgt zwei Gramm Transfette pro 100 Gramm Fett im Lebensmittel. In Dänemark gilt diese Regel schon seit 2003 und Studien zeigen, dass dort die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen in diesem Zeitraum zurückgegangen ist.

Transfettsäuren – gehärtete und teilgehärtete Fette – gelten als gesundheitsschädlich.

Seit April 2021 liegt die Obergrenze für Transfette in Lebensmitteln bei zwei Gramm je 100 Gramm Fett.

SO MACHT FETT GESUND

Neue Studien zeigen, wie die richtige Auswahl an Fetten Herz und Kreislauf unterstützen, dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen und sogar Übergewicht reduzieren kann. Auch hinsichtlich Diabetes, Hautproblemen, Demenz und Alzheimer sowie Krebserkrankungen spielen gesunde Fette eine Schlüsselrolle. Bei Nahrungsmittelallergien könnte eine fettschlaue Ernährung ebenfalls hilfreich sein. Es zeigt sich immer mehr, dass Fett nicht krank oder dick macht, sondern dass die richtigen Fette uns sogar richtig fit machen und unser Leben verlängern können.