

Fettqualität

Auf Herkunft und Verarbeitung kommt es an

Von Erik Dreesen

Gehören sie auch zu den Sportlern, die versuchen in ihrer Ernährung nichts dem Zufall zu überlassen und legen sie dabei besonderes Augenmerk auf die Auswahl ihrer Fettquellen? Wurde noch vor wenigen Jahren Fett von vielen Bodybuildern geradezu verteufelt, ja geradezu ein Kult zelebriert wie weit man die Fettszufuhr in der Nahrung senken kann, so ist mittlerweile der Nährstoff Fett wieder ins Interesse der Ernährungsfachleute



im Sport gerückt und hat damit auch wieder seinen festen Platz in einer Bodybuilding-Ernährung gefunden. Eine ausgewogene Zufuhr der richtigen Fettsäuren kann bei vielen Vorgängen im Körper helfen, die für einen Bodybuilder höchst interessant sind. Doch bei nahezu keinem anderen Lebensmittel entscheidet die Verarbeitung und Herkunft so sehr über Nutzen oder sogar Schädlichkeit, wie bei Fetten. Ein Grund mehr, sich auch einmal mit diesen Faktoren in einem Artikel zu beschäftigen.

Grundsätzliches zu Fetten für Einsteiger

Fette nehmen in unserer Ernährung eine zentrale Stellung als einer der 3 Makronährstoffe ein. Genau wie unser Körper nicht dauerhaft auf die beiden anderen (Proteine und Kohlenhydrate) verzichten kann ohne Mangelerscheinungen zu zeigen, so ist auch bei den Fetten eine regelmäßige Zufuhr erforderlich.

Dabei haben Fette neben der Funktion als Energiespeicher und Kälteschutz, die in den heutigen Industrieländern aufgrund des Überangebots an Nahrung eine eher untergeordnete Rolle spielen, für die Versorgung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K zu sorgen. Außerdem sind sie an der Erzeugung von körpereigenen Hormonen beteiligt, was sie besonders für naturale Sportler wichtig macht, helfen beim Fetttransport im Blut oder spielen als Teil der Zellmembranen eine besondere Rolle.

Desweiteren kann der Körper auch Prostaglandine aus ihnen herstellen. Prostaglandine sind Botenstoffe in unserem Körper, die unter anderem den Blutdruck, die Blutgerinnung, den Salz- und Wasserhaushalt und die Entzündungsneigung bestimmen. Wir brauchen Prostaglandine, die Entzündungen fördern, damit wir uns damit gegen Infektionen wehren können. Wir brauchen aber auch Prostaglandine, die Entzündungen wieder bremsen können, weshalb beide Arten in einem Gleichgewicht stehen müssen.

Aber Fett ist nicht gleich Fett. Es werden drei Arten von Fettsäuren unterschieden, aus denen sich unsere Nahrungsfett aufbauen:

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Von diesen kann unser Körper nur die gesättigten Fettsäuren bei längerem Mangel selbst herstellen, die anderen müssen durch die Nahrung zugeführt werden, weshalb gerade bei ihnen auf genug Quellen in der Ernährung geachtet werden sollte und sie auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet werden. Grundsätzlich sollten alle drei Fettsäurenarten in unserer Ernährung zu etwa gleichen Anteilen, also jeweils einem Drittel der Gesamtmenge, enthalten sein.

Tierische Fette bestehen in der Regel überwiegend aus gesättigte Fettsäuren, während pflanzliche Fettquellen mehr ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufweisen. Dabei gilt die einfache Regel, dass ein Öl umso mehr ungesättigte Fettsäuren aufweist, je flüssiger es ist. Falsch ist jedoch die Annahme, dass tierische Fette grundsätzlich nur aus gesättigten Fettsäuren bestehen, wie gelegentlich behauptet wird. Eine Ausnahme bei

den pflanzlichen Fetten bildet zudem Kokosöl, das einen Anteil von über 90 % gesättigten Fettsäuren enthält.

Eine besondere Stellung bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren nehmen die Omega-3- und Omega-6-, sowie bei den einfach ungesättigten die Omega-9-Fettsäuren (kurz O3, O6, O9) ein. Dieses gilt besonders im Hinblick auf die Herstellung der weiter oben erwähnten Prostaglandine. So stellen einige O3 entzündungshemmende, andere O6 entzündungsfördernde Prostaglandine dar. O3 haben aber neben dieser für intensiv trainierende Sportler besonders wichtigen Eigenschaft noch viele andere positive Wirkungen, z.B. sind sie wichtig als Vorbeugung für Herz-Kreislaufkrankungen, da sie positiv auf die Blutfettwerte und Blutdruck wirken.

Man könnte vermuten, daß es optimal wäre O6 komplett aus der Nahrung zu verbannen, aber das wäre falsch, denn beide Arten werden vom Körper benötigt. Hierfür sollten sie etwa im Verhältnis 1:3 bis 1:10 (jeweils O3:O6) mit der Nahrung aufgenommen werden, wogegen die tatsächliche Zufuhr in unserer Gesellschaft eher im Verhältnis 1:10 bis 1:50 liegt, was eine besondere Auswahl der Fettquellen bzw. zusätzliche Supplementierung erforderlich macht.



Übrigens spielt das mengenmäßige Verhältnis der beiden Fettsäuren eine wichtigere Rolle als die absolute Menge selbst, denn beide Fettsäuren konkurrieren um die gleichen Rezeptoren im Körper, wodurch ein zuviel der einen Fettsäure einen Mangelzustand der anderen bewirken kann.

Besonders gute O3-Quellen sind dabei unter den Ölen:

- Leinsamenöl (58 % O3-Anteil)
- Lachsöl (2 5%)
- Hanföl (20 %)
- Walnussöl (15 %)
- Rapsöl (9 %)
- Sojaöl (8 %)

Dabei enthalten Fischölprodukte allerdings eine andere O3-Art als pflanzliche Produkte, weshalb die Zufuhr von O3-Fetten aus beiden Arten bestehen sollte.

Pflanzen hingegen sind die wichtigsten Quellen für O6. Viele Samenarten (z. B. Getreidearten, Baumwollsamensamen, Färberdistelsamen, Sojabohnen) sind reich an Linolsäure:

- Distelöl (75 % O6-Anteil)
- Traubenkernöl (71 %)
- Sonnenblumenöl (65 %)
- Maiskeimöl (59 %)
- Sesamöl (45 %)

Margarinesorten, die als Hauptbestandteil pflanzliche Öle enthalten, sind ebenfalls gute Linolsäurequellen, enthalten aber auch überdurchschnittlich viele gehärtete Fette, worauf später noch eingegangen wird.

Bleiben noch die O9-Fettsäuren. Ihre besten Quellen sind:

- Olivenöl (70 % O9-Anteil)
- Mandelöl (70 %)
- Rapsöl (60 %)
- Haselnussöl (48 %)
- Erdnussöl (47 %)
- Sesamöl (40 %)

Am besten ist es, verschiedene Ölsorten zu kombinieren. Da generell die Wahrscheinlichkeit einer Unterversorgung mit O3 größer ist als die mit O6 (letztere sind beim angestrebten Verhältnis eigentlich immer überrepräsentiert), sollte man als Richtschnur eine gezielte Ergänzung überwiegend aus guten O3- und O9-Quellen erfolgen.

Produktionsarten von Ölen – gepresst ist besser

So weit so gut. Also warum nicht einfach ein Leinsamenöl aus dem Supermarktregal nehmen, davon am Tag 2-3 Esslöffel zusätzlich zur Nahrung konsumieren und die Sache ist erledigt?

Die Antwort ist einfach: Weil die meisten Öle nicht das Papier wert sind, auf dem das Etikett gedruckt ist, denn nur weil auf einem Öl aus dem Supermarkt „Leinsamenöl“ draufsteht, heißt das noch lange nicht, dass es

auch reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Es kann sogar sein, dass ein normales Olivenöl einem billigen Leinöl überlegen ist. Entscheidend für die Qualität eines Öles ist nämlich sein Herstellungsverfahren.

Bei der Produktion von Ölen unterscheidet man zwischen zwei verschiedenen Gewinnungsprozessen, der mechanischen Pressung und der Raffinierung. Entscheidend ist hierbei der Unterschied, wie stark die Öle beim Produktionsprozess erhitzt werden. Erinnern sie sich, je mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, desto weniger weit darf es erhitzt werden, ohne dass diese Fettsäuren in Transfettsäuren umgewandelt und damit für den Körper wertlos oder sogar gefährlich werden.

Egal ob das Öl durch Raffination oder durch Pressung gewonnen wird, zuerst einmal wird das Saatgut gereinigt und konditioniert. Bei der Reinigung wird es dabei von Fremdkörpern wie Steinen, Sand oder anderen Verunreinigungen getrennt und ggf. geschält. Bei der anschließenden Konditionierung wird der gewonnene Rohstoff entweder mit Wasserdampf erhitzt oder per Heizung geröstet damit die Fettzellen platzen und das Protein gerinnt. So wird das Öl fließfähig und kann optimal aus dem Rohstoff gewonnen werden. Danach unterscheiden sich die weiteren Produktionsschritte.

a) raffinierte Öle

Fast alle günstigen Öle aus dem Supermarkt werden industriell gewonnen und damit in der Regel extrahiert und raffiniert. Bei der Extraktion werden dabei dem Saatgut Lösungsmittel (z.B. Hexan oder Benzin) beigefügt, um das fließfähige Öl zu lösen. Hierfür wird die Grundmasse so lange bei 65° C gerührt, bis sich nahezu das gesamte Öl gelöst hat. Aus diesem Gemisch wird anschließend durch Verdampfen in einem Vakuum bei Temperaturen bis 110° C und anschließender Kondensation das Öl vom Lösungsmittel getrennt. Dieses Rohöl ist für den Verzehr aber noch ungeeignet. Deswegen wird es anschließend der sogenannten Raffination unterzogen.

Bei dieser Prozedur wird das Rohöl erst entschleimt, wodurch alle Fettbegleitstoffe durch Zugabe von Phosphorsäure ausgeflockt und anschließend mit Wasser ausgewaschen werden. Dabei werden aber zwangsläufig auch die guten Begleitstoffe wie z.B. Vitamine oder Lecithin mit Entzogen. Das Ziel dieser Entschleimung ist, das Öl für einen längeren Zeitraum haltbar zu machen. An die Entschleimung schließt sich die Neutralisierung an. Hierbei werden die freien Fettsäuren durch Zugabe von Alkalilauge bei einer

erneuten Erwärmung auf 85° C zu Seife. Diese Seife wird anschließend vom Öl getrennt. Es folgt der Schritt der Bleichung, bei dem unerwünschte Farbstoffe (z.B. Carotinoide, die Vorstufe des Vitamin A) mit Hilfe von Bleicherden bei Temperaturen bis 100° C gebunden und herausgefiltert werden.

Bei all diesen Produktionsschritten werden dem Öl zwar die meisten wertvollen Inhaltsstoffe (z.B. Lecithin, Cholin, Enzyme, Phytosterole, sekundäre Pflanzenstoffe) entzogen, das Öl selbst bleibt aber in seinem Aufbau unangetastet, da sich die Temperaturen in einem moderaten Rahmen bewegen. Dies ändert sich allerdings mit dem letzten Schritt, dem Desodorieren oder Dämpfen. Hier wird das Öl bei einer mehrere Stunden dauernden Vakuumdestillation mit Wasserdampf auf bis zu 250° C erhitzt, um die letzten unerwünschten Geschmacks- und Geruchsstoffe, auch die typischen des Rohstoffs, zu entfernen.

Das Ergebnis dieses aufwändigen Verfahrens ist, dass das effektiv 99 % des Öls aus dem Saatgut gewonnen werden kann, die Ausbeute also optimal ist. Das Ergebnis ist aber auch, dass fast alle spezifischen Geruchs- und Geschmacksstoffe, aber auch die Vitamine, bei dieser Herstellungsmethode weitestgehend verloren gegangen sind und ein Großteil der für uns so interessanten mehrfach ungesättigten Fettsäuren dabei zerstört wird. Ein raffiniertes Öl ist also als Quelle für diese vollkommen ungeeignet.



b) mechanisch gepresste Öle

Diesem Extraktions- und Raffinationsverfahren steht die Gewinnung des Öls durch mechanische Pressung gegenüber. Hierbei wird das Saatgut in Schneckenpressen Druck ausgesetzt und dabei das Öl gewonnen. Bei der mechanischen Pressung ist die Ausbeute umso größer, je mehr Druck ausgeübt wird. Durch den höheren Druck steigt auch die dabei entstehende Temperatur

und damit die gewonnene Ölmenge. Dennoch werden maximal Temperaturen um 95° C erreicht, was der Struktur der mehrfach ungesättigten Fettsäuren nichts anhaben kann.

Da bei der mechanischen Pressung dem Saatgut keine chemischen Zusatzstoffe beigemischt werden, wie bei Extraktion und Raffination, ist das gewonnene Öl direkt ohne weitere Behandlung zum Verzehr geeignet. Dennoch wird es häufig noch gefiltert, um es von Trübstoffen zu befreien, da sich diese Fruch- bzw. Saatkornpartikel sonst im Laufe der Zeit am Flaschenboden absetzen. Auf diese Art gewonnene Öle behalten ihre Struktur der Fettsäuren und sind besonders reich an fettlöslichen Vitaminen. Außerdem haben sie den individuellen Geruch und Geschmack des Saatguts.

c) kaltgepresste Öle

Manche von ihnen werden jetzt einwerfen, dass es doch auch noch kaltgepresste Öle gibt. Schon der Name lässt einen vermuten, dass diese Öle noch besser geeignet sind, da anscheinend noch geringere Temperaturen erreicht werden, als bei der herkömmlichen mechanischen Pressung. Dieses muss aber nicht zutreffen und die Bezeichnung ist eigentlich irreführend.

Was unter dem Begriff „kaltgepresst“ zu verstehen ist, wurde vom Gesetzgeber durch Empfehlungen in Form von Leitsätzen formuliert. In diesen heißt es unter anderem, dass Speiseöle, die als kaltgeschlagen bezeichnet werden, nicht raffinierte Öle sind, die ohne äußere Hitzezufuhr gepresst werden und dabei im auslaufenden Öl maximal 40° C erreichen. Wenn man diese Formulierungen genau nimmt, dann fällt einem auf, dass sie praktisch auf alle mechanisch gepressten Öle zutreffen, solange das Endprodukt der Pressung 40° C nicht überschreitet und bei der Pressung selbst keine Hitze von außen zugeführt wird.

Die Crux ist aber, wann diese Temperatur genau gemessen wird, denn dies ist nicht genau definiert. Das könnte am Anfang des Pressraumes sein, am Auslauf oder in der Auffangschale. Außerdem ist es eben nur eine Empfehlung und keine Definition per Gesetz.

Was bleibt ist, dass man gepresste Öle raffinierten immer vorziehen sollte, um den maximalen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen zu erhalten, vom Geschmack einmal ohnehin abgesehen. Achten Sie deshalb beim Kauf auf Angaben mit Aufschriften wie „kalt gepresst, nicht raffiniert, unraffiniert, virgin, extra virgin, native oder extra native“. Nur die Angabe „kaltgepresst“ heißt aber nicht auto-

matisch, daß es sich um ein besonders hochwertiges Öl handelt.

Haltbarkeit, Lagerung und Zubereitung von Ölen

Leider sind mechanisch gepresste Öle aber nicht besonders lange haltbar. Will man also ein wirklich hochwertiges Öl erwerben, so reicht es deshalb nicht alleine aus im Supermarkt auf die Herstellung zu achten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren und dabei besonders

die hochwertigen O3 verderben sehr schnell, wenn man sie Licht und Sauerstoff aussetzt. Bei entsprechenden Präparaten, z.B. Lachsölkapseln, wird hierfür als Antioxidationsmittel Vitamin E beigelegt. Das ist aber bei den handelsüblichen Ölen für die Küche nicht oder nur sehr selten der Fall, weshalb man diese möglichst kühl und dunkel lagern sollte. Aber auch bei optimaler Lagerung sind diese Öle maximal wenige Monate haltbar und verlieren wöchentlich an Qualität, weshalb man sie

eher in kleineren Mengen kaufen und rasch verzehren sollte. Im Supermarkt empfiehlt es sich in den Regalen ganz nach hinten zu langen.

Als Geheimtipp bieten sich hier übrigens die in vielen größeren Städten ansässigen kleinen Geschäfte an, in denen man Spirituosen und Öle frisch gezapft in kleineren Mengen kaufen kann, z.B. die Kette „Vom Fass“. Aber auch im Internet kann man viele, oft sehr kleine Anbieter für besonders hochwertige Öle finden.

Weniger kritisch in der Haltbarkeit sind hingegen Öle, die einen überwiegenden O9-Anteil haben, so wie Rapsöl oder Olivenöl, die auch nach Monaten noch stabil sind. Doch auch hier sollte man die Flaschen kühl lagern.

Wer seine Zufuhr an O3 möglichst optimal gestalten will, der kann auch einen anderen Weg gehen, denn



natürlich muss man nicht unbedingt mit Ölen arbeiten, sondern kann auch die natürlichen Quellen für diese Öle selbst in seiner Ernährung forcieren.

Besonders einfach gestaltet sich dabei eine Ergänzung mit Nüssen, allen voran Walnüssen. Diese sind in vielen Supermarktketten in praktischen 200 g-Beuteln günstig erhältlich und sind nicht nur gute O3-Quelle sondern zugleich auch eine leckere Knabbererei für zwischendurch.

Aber auch Fisch bietet sich hier perfekt als hochwertiger Protein und O3-Lieferant geradezu an. Dabei sind z.B. enthalten:

- Hering
(2,0 g/100 g)
- Thunfisch
(1,3 g/100 g)
- Lachs
(0,8-1,8 g/100 g)
- Makrele
(0,6 g/100 g)
- Forelle
(0,2 g/100 g)

Allerdings sollte man bei Nüssen oder Fisch darauf achten, daß man diese nicht gebraten oder geröstet verzehrt. Der Grund hierfür ist

einfach: O3-Fettsäuren sind leider nicht hitzestabil und zerfallen bei den hierbei erzeugten Temperaturen, bzw. werden in Transfettsäuren umgewandelt.

Zum Braten und Backen sind deshalb auch sämtliche Öle, die reich an O3 sind, vollkommen ungeeignet. Sie sollten nur zum Zubereiten von Salaten oder maximal zum kochen genutzt werden, wo Höchsttemperaturen um 100° erreicht werden.

Zum Braten und Backen bedingt geeignet sind Öle, die überwiegend O9 enthalten, wie Olivenöl, Rapsöl oder Erdnussöl. Aber auch hier gilt, daß diese Öle in der Zubereitung nur maximal mittlere Temperaturen erreichen sollten und ein Braten auf höchster Stufe mit ihnen nicht möglich ist. Sollen noch höhere Temperaturen erreicht werden, so bietet sich Kokosöl an oder es muss auf tierische Fettquellen zurückgegriffen werden.

Ein mir bekannter Athlet geht übrigens bei der Fettzufuhr seinen eigenen Weg, indem er sich im Reformhaus Hanfnüsse kauft, diese in der Kaffeemühle mahlt und

dann seinen Speisen oder Proteinshakes zufügt. Dies hat den Vorteil, daß neben Fettsäuren sogar noch das Protein, die Ballaststoffe und alle sekundären Pflanzenstoffe mitverzehrt werden. Wem diese Art der Supplementierung nicht zu aufwändig ist, der sollte sie einmal ausprobieren.

Transfettsäuren und gehärtete Fette – Augen auf

Eine spezielle Sorte von Fettsäuren wurde bereits kurz angesprochen, die sogenannten Transfettsäuren. Allgemein wird bei Fettsäuren unterschieden zwischen der Cis- und der Trans-Form. Die natürlich vorkommenden mehrfach ungesättigten Fettsäuren liegen nahezu vollständig in ihrer Cis-Form vor. Bis zu 4 % der Fettsäuren in Milchprodukten, Fleisch oder Fisch sind Transfettsäuren, pflanzliche Produkte sind von Natur aus praktisch frei davon.

Die ändert sich aber leicht bei der Verarbeitung von Fetten, wobei hierbei besonders die Hydrierung im Zuge der industriellen Fetthärtung zu erwähnen ist. Dabei werden Doppelbindungen an den Fettsäure-Ketten mit Wasserstoff abgesättigt. Diese Verbindungen haben einen höheren Schmelzpunkt und aus flüssigen Ölen erhält man so ein festes Fett. So werden z.B. Produkte wie Margarine hergestellt. Die zweite Verarbeitungsart, die für das Entstehen von Transfettsäuren verantwortlich ist, ist zu starkes Erhitzen.

Fette mit einem hohen Anteil an Transfettsäuren haben eine lange Lagerungs- und hohe Hitzestabilität, z.B. beim Braten und Frittieren, sowie eine verarbeitungsfreundliche Konsistenz.

Das wäre nun alles nicht schlimm, wenn Transfettsäuren gesundheitlich unbedenklich wären. Das sind sie aber nicht, ganz im Gegenteil. Je mehr sich die Forschung mit ihnen beschäftigt, desto mehr gesundheitsschädliche Aspekte werden entdeckt. Bereits jetzt gilt als sicher, daß Transfettsäuren u.a. für folgende Krankheiten eine Ursache sein können:

- hoher LDL-Cholesterinspiegel
- Gefäßschädigungen
- Arteriosklerose
- Krebs
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Erwachsenen wird deshalb empfohlen täglich nicht mehr als 2-3g Transfettsäuren zu sich zu nehmen. Als



Quellen sind hier besonders Fastfood-Produkte wie Pommes Frites, Kekse, Chips oder Blätterteig zu nennen. Generell sollte bei allen Produkten, wo Back- und Bratfette industriell zum Einsatz kommen, auf die Zufuhr gehärteter und teilgehärteter Fette geachtet werden. Das ist auch gar nicht so schwer, schreibt doch der Gesetzgeber ihre Deklaration auf der Zutatenliste der Verpackung vor. Unnötig zu erwähnen, daß diese Produkte in einer sportgerechten Ernährung ohnehin keine Verwendung finden sollten.

Dennoch zu beachten ist allerdings, daß bei der Verarbeitung von gesunden und biologisch hochwertigen Lebensmitteln wie Nüssen, aber auch bei zu starker Erhitzung von Ölen während des Fertigungsprozesses ebenfalls Transfette entstehen. Vom vormals gesunden Lebensmittel ist hinterher nicht mehr viel übrig. Hier sollte man also besondere Sorgfalt walten lassen. Nüsse sollten zudem nicht geröstet verzehrt werden.

Die einzige Transfettsäure, die als gesundheitlich unbedenklich, ja sogar positiv zu bewerten ist und als solche auch bereits ihren Weg in die Ernährung und besonders Supplementierung beim Sport gefunden hat, sie die konjugierte Linolsäure (CLA). CLA gilt als u.a. anabol, also den Muskelaufbau begünstigend und soll dabei sogar Fett abbauen können. Daneben verbessert es die Cholesterinwerte und hat eine antioxidative und antikanzinogene Wirkung.

Zusammenfassung

Auch wenn man als Sportler immer probieren sollte, seine Ernährung mit einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren zu ergänzen, so müssen auch hierbei einige Regeln beachtet werden, damit der angestrebte Effekt auch wirklich erreicht wird. Soll diese Ergänzung mit guten, hochwertigen Ölen erfolgen, so sollte nicht nur auf die Herkunft des Öls, sondern auch auf die Art der Gewinnung geachtet werden. Produkte aus mechanischer Pressung sind hierbei immer vorzuziehen, da diese am ehesten die Garantie für einen besonders hohen Gehalt dieser Fettsäuren sind. Noch besser ist aber die Ernährung von vorneherein mit natürlichen Lebensmitteln als Quellen dieser Fettsäuren zu ergänzen.



Aber die Wahl der richtigen Fette ist nur der erste Schritt, denn auch die Verarbeitung und Lagerung ist entscheidend, damit nicht am Ende nur gefährliche Transfettsäuren zugeführt werden, sondern die guten Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren wirklich am Ziel ankommen. Dabei sollten Sie Omega-3-Öle maximal zum Kochen nutzen, für mittlere Temperaturen Omega-9-Öle und für hohe Temperaturen Kokosöl verwenden.

Generell sollten sie zudem darauf achten, beim Lebensmittelkauf auf (teil-) gehärtete Fette zu verzichten und auch Produkte wie Margarine aus dem Kühlschrank zu verbannen. Pflanzliche Fette müssen nicht automatisch gesund sein, wie diese Produkte zeigen.

Die wichtigsten Stichpunkte

- Legen sie Wert auf eine gleichmäßige Zufuhr aller drei Fettsäuren (gesättigt, einfach-, mehrfach ungesättigt)
- Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren sollte mindestens 1:3 bis 1:10 betragen
 - Wenn möglich decken sie ihren Fettbedarf durch naturbelassene Nahrungsmittel
 - Achten sie auf folgende Bezeichnungen beim Ölkauf: „mechanisch gepresst, kalt gepresst, nicht raffiniert, unraffiniert, virgin, extra virgin, nativ oder extra nativ“
 - Lagern sie Öle immer kühl und dunkel
 - Kaufen sie Omega-3-Öle nur in kleinen Mengen, die sie rasch aufbrauchen können
 - Nutzen sie Omega-3-Öle nur zum kalten Verzehr oder maximal zum Kochen
 - Arbeiten sie beim Braten mit niedrigen Temperaturen, so können sie Omega-9-Öle wie Raps-, Oliven- oder Erdnussöl verwenden
- Bei hohen Temperaturen sollten sie tierische Fette oder Kokosfett verwenden.
- Versuchen sie gehärtete und teilgehärtete Fette grundsätzlich zu vermeiden