

Fett ist nicht gleich Fett – ein Ölwechsel zahlt sich aus

Fette sind lebenswichtig für unseren Körper. Entscheidend ist, welche Fette wir essen und wie viel davon. Mit kleinen Veränderungen können Sie Ihre Gesundheit – besonders Herz und Blutgefäße – positiv beeinflussen!

Fettmenge:

Fett ist ein wichtiger Energielieferant → es liefert 9kcal pro Gramm, das heißt 1 Esslöffel Öl hat ca. 90kcal! Verwenden Sie zum Kochen 1-2x Esslöffel Öl; für Salate 1x Esslöffel Öl.

Unterteilung:

gesättigte Fettsäuren: (v.a. tierisches Fett)

erhöhen das "schlechte" LDL-Cholesterin, welches zu Arteriosklerose führen kann
= das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigt!

Enthalten in:

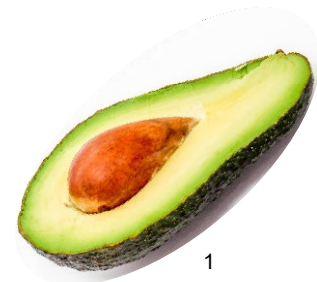
- Fettreiche Fleischprodukte (Speck, Salami, Wurst, Würstel), Schmalz
- fettreiche Milchprodukte (Butter, Käse in größeren Mengen, Obers, Creme Fraiche)
- pflanzlich: Kokos-, Palmkernfett, Kakaobutter

Einfach ungesättigte Fettsäuren: (pflanzliches Öl)

Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren senkt das LDL-Cholesterin und das Gesamtcholesterin. Außerdem schützt es die Herzgesundheit

Enthalten in:

- Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Erdnussöl, Avocado, Nüsse, Samen



1

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: (pflanzliches Öl und Fisch)

Besonders wichtig: Omega-3-Fettsäuren → wirken entzündungshemmend; kommen nur in wenigen Lebensmitteln vor

Enthalten in:

- pflanzlich: Lein-, Hanf-, Walnuss-, Leindotteröl
- Fisch: v.a. Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch

Transfettsäuren

erhöhen das LDL, das Gesamtcholesterin und die Blutfettwerte. Außerdem hat sich in Studien ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten (KHK) gezeigt

Enthalten in:

- frittierte, panierte Speisen; Fertigprodukte (TK-Pizza, Burger, Fast Food); Backwaren (Croissant, Topfengolatsche, Donuts, etc.)

Merk-Tipp:

- **Kalt gepresste/** native Öle nur für die „**kalte Küche**“ verwenden!
- Warm gepresste/ raffinierte Öle eignen sich zum hoch erhitzen

So gelingt der „Ölwechsel“

- Zum Kochen: raffiniertes Rapsöl statt Butter oder Schmalz
- Für Salate: natives Olivenöl, Leinöl oder Walnussöl
- 1–2 Mal pro Woche Fisch essen
- Täglich eine kleine Handvoll Nüsse einbauen

Konkrete Ersatzbeispiele für den Alltag:

- Butterbrot → Brot mit Kräutertopfen oder Avocado
- Wurstbrot → Brot mit Hummus oder pflanzlichem Aufstrich
- Mayonnaise im Salat → Essig-Öl-Dressing
- Chips → Nüsse
- Blätterteiggebäck → Strudelteig
- Hanfsamen, Walnüsse, geschrotete Leinsamen, etc.
→ als Topping für Salate oder Müsli



Nicht nur die Menge an Fett ist wichtig – sondern vor allem die Qualität. Verwenden Sie häufiger pflanzliche Öle und reduzieren Sie tierische Fette – auch solche, die in Lebensmitteln wie Wurst, Salami oder Käse enthalten sind. Schon kleine Schritte im Alltag machen einen großen Unterschied!

3 Faustregeln

1. **Mehr pflanzliche Öle:** Rapsöl, Olivenöl, Avocado, Nüsse, etc.
(Ausnahme: Kokosfett, Palmkernfett)
2. **weniger tierische Fette:** Butter, Fleisch, Wurst, Schmalz, etc.
(Ausnahme: Fisch)
3. **Mengen beachten!** Nehmen Sie sich einen Esslöffel zur Hilfe
Kochen: 1-2x EL Öl
Salate: 1x EL Öl
Butter wenn, nur porendeckend aufs Brot

Bildquellen

1 <https://pixabay.com/de/photos/lebensmittel-obst-schneiden-3328649/> abgerufen am 17.03.2026

2 <https://pixabay.com/de/photos/walnuss-nuss-schale-nusschale-3072652/> abgerufen am 17.03.2026