

Schutz fürs Herz:

Fett ist nicht gleich Fett

Macadamias sind besonders reich an ungesättigten Fettsäuren

Hamburg/Sydney, November 2004. — Eine gesunde Ernährung mit ausreichender Vitaminversorgung ist heute anerkannte Grundlage für optimale Leistungsfähigkeit. Doch was ist eigentlich eine „gesunde Ernährung“? Immer neue Entdeckungen und die sich oft widersprechende Berichterstattung sorgen eher für Verwirrung als für Klarheit. Fette stehen dabei häufig im Mittelpunkt des Interesses.

Allgemein wird angenommen, dass Fett vor allem dick und krank macht. Dies gilt jedoch nicht unbedingt – entscheidend ist die Menge und die Art der Fette, die wir täglich essen. Denn natürlich wird dick, wer zu viel davon isst. Aber Fett ist gleichzeitig unentbehrlich für unsere Gesundheit: Es formt die perfekte Figur, gibt der Haut Glätte und Spannkraft sowie den Haaren Glanz – wenn man es in Maßen und wie eine Delikatesse isst.

Warum also nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden? Täglich ein paar Nüsse knabbern oder das morgendliche Müsli damit ergänzen, schon tun wir etwas für unsere Gesundheit. Eine besondere Schatzkammer sind die aus Australien kommenden Macadamias. Mit 76 % haben sie unter den Nüssen zwar den höchsten Fettgehalt, doch dieser splittert sich auf in ca. 82,5 % einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure), knapp 2 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure) und nur ca. 16 % gesättigte Fettsäuren (Palmitinsäuren). Zusätzlicher Bonus: Die Macadamianüsse sind absolut cholesterinfrei! Damit haben sie eine sehr günstige Fettzusammensetzung, die – so bewiesen in australischen Studien – nachweislich einen senkenden Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat und der Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen entgegenwirken kann.

Auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und anderer maßgeblicher Organisationen (wie z.B. der Weltgesundheitsbehörde WHO) haben sich daher mittlerweile geändert: Sie differenzieren zwischen Menge und Art der aufzunehmenden Fette. Das heißt, maximal 30 % der täglichen Energiezufuhr als Fett (nicht mehr als 70-80 Gramm bei 2.000 bis 2.400 Kalorien pro Tag), davon je 10 % als gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Informationsbüro
Australische Macadamias



Wichtig ist also, mit Fett sparsam umzugehen und die richtigen Lebensmittel auszuwählen. Der beste Tipp für die praktische Umsetzung der Empfehlungen: mehr pflanzliche Fette wie z.B. in australischen Macadamianüssen essen und möglichst fettarme tierische Lebensmittel verzehren. Denn Fett ist nicht gleich Fett.

HAL Australische Macadamias
Bei Abdruck Belege erbeten
www.macadamias.de