



# Fette Fitmacher

**An nichts sparen wir so sehr wie am Fett. Dabei brauchen wir den Nährstoff, um gesund zu bleiben und ausdauernd laufen zu können**

VON NELE LANGOSCH

➔ **EINE NEUE SPORTART HAT DIE WELT EROBERT.** Sie nennt sich „Fett-sparen“ und beginnt bereits beim Frühstück: Auf eine Scheibe Brot mit Joghurtmargarine kommt fettarmer Käse, dazu gibt es einen Light-Joghurt und Kaffee mit halbfetter Milch. Hauptsache, der „böse“ Inhaltsstoff wird vermieden. Dabei könnten wir ohne den Nährstoff Fett nie zu Höchstleistungen auflaufen – weder im Alltag noch beim Sport. Fett ist ein lebenswichtiger Bestandteil unseres Organismus, es stärkt Herz, Nerven, Immunsystem und ist die wichtigste Energiequelle in der Muskulatur. „Daher ist eine fettreiche Ernährung sinnvoll sowohl für Ultra-Ausdauererportler als auch für Hobbyläufer“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Heike Lemberger aus Hamburg. Sie rät zu einem unglaublichen Anteil von etwa 40 Prozent Fett an den Tageskalorien. Wie bitte? Hier sind die Gründe.

## FETT STEIGERT DIE AUSDAUER

➔ Unsere Fettressourcen sind praktisch unerschöpflich – im Gegensatz zu unseren Kohlenhydratspeichern. Allerdings muss die Energiegewinnung aus Fett trainiert werden, am besten, indem wir dem Körper die Kohlenhydrate entziehen (Low-Carb-Ernährung). Stehen ihm diese nicht mehr zur Verfügung, gewinnt er seine Energie aus Fett – und das immer schneller. „Der Körper lernt, die ungenutzten Ressourcen effektiver anzugreifen und sogar noch zusätzliche Energie aus Fett in den Muskeln einzulagern“, erklärt Heike Lemberger.

## FETT KURBELT DIE VERBRENNUNG AN

➔ Low-Carb bedeutet keineswegs, Kohlenhydrate aus Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln ganz vom Speiseplan zu streichen. Sie sollten davon lediglich weniger als bisher, also circa 100 bis 150 Gramm pro Tag, zu sich nehmen. Das entspricht immerhin ungefähr zwei Scheiben Brot plus zwei Portionen Obst und einer kleinen Portion Reis oder Nudeln. Die kleinen Kohlenhydrat-

◀ Rührei mit Speck sieht nicht gesünder aus als ein Müsli – ist es aber: Es hält länger satt und versorgt Sie mit wertvolleren Fettsäuren

Portionen koppeln Sie an reichlich gesunde, fett- und eiweißhaltige Lebensmittel. Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte und viel Gemüse sollten ganz oben auf Ihrem Speiseplan stehen. Die Fettverbrennung wird am besten angeregt, wenn Sie zusätzlich möglichst oft auf nüchternen Magen trainieren, vor allem morgens.

## FETT STILLT DEN HUNGER

➔ Zusatzbonus: Eine fett- und eiweißreiche Ernährung macht länger satt als eine kohlenhydratlastige Kost, da sie den Blutzuckerspiegel konstant hält. „Wer zum Beispiel Eier statt Brot frühstückt, bekommt erfahrungsgemäß erst mittags wieder Hunger und braucht keine Zwischenmahlzeiten“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Außerdem ist Fett ein Aromaträger, wodurch alle Gerichte (besonders Rezepte mit viel Gemüse) besser schmecken. Die

Folge: Der Körper ist schneller zufrieden und verlangt seltener nach mehr. Gönnen Sie sich also ruhig einen Löffel Butter in der Gemüsepfanne oder über dem Fischfilet und verfeinern Sie Ihre Bratensoße mit einem Schuss Sahne!

## FETT HÄLT DAS HERZ GESUND

➔ Lange Zeit galten gesättigte Fettsäuren als schädlich für die Herzgesundheit, da sie den Anteil an „bösem“ LDL-Cholesterin erhöhen. Heutzutage weiß man: Gesättigte Fettsäuren steigern auch den Anteil an „gutem“ HDL-Cholesterin, das vor koronaren Herzkrankheiten schützt. Zudem senken sie die Blutfettwerte. Langzeitstudien haben ferner ergeben, dass Menschen, die besonders viel gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, kein erhöhtes Risiko für einen Herz- oder Hirninfarkt aufweisen. Schädlich sind jedoch Transfettsäuren, also gehärtete Fette, die besonders in kommerziellen Backprodukten (etwa in Croissants oder Keksen), Margarine, Frittiertem und Fertiggerichten stecken. Diese Lebensmittel sollten Sie meiden!

Ungesättigte Fettsäuren hingegen – besonders Omega-3-Fettsäuren – können die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit sogar senken, indem sie die Gefäßwände stabilisieren und das Platzen von Gefäßablagerungen verhindern. Omega-3-Fettsäuren stecken vor allem in Fisch, Fleisch und Eiern aus artgerechter Haltung. Außerdem sind sie in Nüssen, Raps- und Olivenöl enthalten, weisen hier jedoch eine geringere gesundheitliche Wirkung auf. „Essen Sie zweimal pro Woche Fisch“, empfiehlt Heike Lem-

## SO KRIEGEN SIE IHR FETT WEG

**Ein fett- und eiweißbetonter Tagesplan für vier Mahlzeiten mit insgesamt 2200 Kilokalorien**

### FRÜHSTÜCK RÜHREI

2 EL Rapsöl, 50 ml Vollmilch, 3 Eier, 1 Zwiebel, 150 g Cherrytomaten, 2 Scheiben Toastbrot à 30 g, 10 g Butter

**MITTAGESSEN HÜHNCHEN-GEMÜSE-PFANNE**  
200 g Hähnchenfleisch, 100 g Brokkoli, 100 g Möhren, 40 g Reis (120 g gegart), 100 ml Tomaten-Kräuter-Sauce aus dem Glas, 1 ½ EL Olivenöl

**DESSERT**  
100 g Quark (40 % Fett i. Tr.), ½ Birne à 90 g

**ZWISCHENMAHLZEIT**  
25 g Cashewkerne

**ABENDESSEN FRUCHTIGER SALAT**  
50 g Kopfsalat, 1 rote Paprika à 150 g, 100 g Champignons, 50 g Gurke, 30 g Schnittkäse (45 % Fett i. Tr.), 60 g Schinkenwürfel, 10 g Parmesan, 20 g schwarze Oliven, 1 kleiner Apfel à 150 g, Essig-Olivenöl-Dressing mit 1 EL Öl und 30 ml Essig, 1 Scheibe Baguette (30 g)

**Energie- und Nährwerte**  
Summe 2192 kcal, 136 g Kohlenhydrate (25 Energie-Prozent), 137 g Eiweiß (25 Energie-Prozent), 122 g Fett (50 Energie-Prozent)

**Quelle:** „Mehr Fett!“ von Ulrike Gonder und Nicolai Worm (Systemed-Verlag, 19,95 Euro)  
**Buchtipps:** „Fett-Guide“ von Heike Lemberger, Ulrike Gonder und Nicolai Worm (Systemed-Verlag, 9,99 Euro)

berger. Dieser kann auch gern kalt oder eingelegt sein wie zum Beispiel Sahnehering oder Sardinen aus der Dose.

## FETT STÄRKT DIE NERVEN

➔ Unser Gehirn würde ohne Fett zusammenschrumpfen: Etwa 60 Prozent der Hirntrockenmasse bestehen aus diesem Nährstoff, immerhin 30 Prozent machen Proteine aus, doch nur 10 Prozent sind Kohlenhydrate. Fett umhüllt die Fortsätze unserer Nervenzellen und sorgt für eine schnelle Signalleitung. Je mehr Fett vorhanden ist, desto besser können die Zellen kommunizieren. Die dabei wirksamen Fettsäuren sind zur Hälfte gesättigt, zur Hälfte ungesättigt. Sie können zu Signalstoffen umgewandelt werden, die das Denken, Fühlen und Lernen fördern, die Stimmung aufhellen, einen guten Schlaf unterstützen oder den Appetit regulieren. Außerdem bremsen sie den geistigen Abbau im Alter aus und senken das Risiko für Demenz, Alzheimer und Depressionen.

## FETT UNTERSTÜTZT DIE IMMUNZELLEN

➔ Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren haben aber noch eine weitere wichtige Funktion in unserem Körper: Sie verbessern die Schlagkraft des Immunsystems. So fördern sie zum Beispiel Entzündungen, mit denen zusätzliche Immunzellen ange- lockt und Krankheitserreger bekämpft werden können. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren lagern sich außerdem in die Hüllen der Immunzellen ein und machen sie – je nach Einsatzzweck – beweglich und durchlässig oder stabil und fest. ●

1/4  
215 x 75  
Anschnitt