

Macht Fett fett?

Lass mich diese Frage sofort beantworten: NEIN!

Wenn du die bisherigen Selbstcoaching Einheiten aufmerksam studiert hast, weißt du ja bereits, dass es beim ab- und zunehmen nicht um die Nahrungsmittel oder Nährwerte, sondern um die Kalorien geht. (falls du die älteren Einheiten nachholen willst, [hier klicken](#), Passwort <3foodselbstcoaching)

Ich weiß, ich weiß. Es klingt so simpel nur auf die Kalorienzufuhr achten zu müssen. Deiner Gesundheit zuliebe solltest du natürlich auch bzw. vor allem im Blick behalten, was du isst - lange Rede, kurzer Sinn: low fat ist nicht nötig um abzunehmen! Der einzige Nachteil, den Fett diesbezüglich mit sich bringt: 1g Fett hat 9,3kcal - 1g Eiweiß und 1g Kohlenhydrate jeweils nur 4,1kcal. Das heißt, mit einer fettreichen Ernährung haben wir natürlich automatisch viel schneller eine höhere Kalorienzufuhr..

Dass es nicht gesund ist, sich mit minderwertigen, stark verarbeiteten und massig tierischen Fetten vollzustopfen, ist klar, oder?

Ernährung

Welche Nahrungsfette gibt es? Und welche brauchen wir denn eigentlich? Und wie viel davon?

Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Du musst dir das so vorstellen: die Fettsäuren sind gemeinsam mit Glycerin (eine Kohlenstoffkette mit Sauerstoff und Wasserstoff bestückt) der Grundbaustein der Fette.

Drei Fettsäuren verbinden sich mit einem Molekül Glycerin zu einem Triglyzerid. Die in der Natur vorkommenden pflanzlichen und tierischen Fette bestehen fast ausschließlich aus Triglyzeriden. Sie unterscheiden sich durch die Art und Anordnung ihrer Fettsäuren. So unterscheiden wir zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Um hier nicht zu tief zu gehen, habe ich diesbezüglich vor allem einen praktischen Tipp: ein hoher Gehalt an gesättigten Fettsäuren macht ein Nahrungsfett fester (zum Beispiel Kokosöl), ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren macht ein Nahrungsfett weicher/flüssiger (zum Beispiel Olivenöl).

Welche Fettsäuren sollten wir bevorzugen? Hier gilt die Ein-Drittel-Regel: je 1/3 gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Besonders hervorzuheben seien an dieser Stelle die essenziellen Fettsäuren Omega-6 und Omega-3:

- die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden in zwei Fettsäurefamilien eingeteilt: Omega-6 und Omega-3. Beide sind lebensnotwendig.
- zu den Omega-6 Fettsäuren gehört zum Beispiel die Linolsäure, welche u.a. in Sonnenblumen- und Distelöl enthalten ist
- Hauptvertreter der Omega-3 Fettsäuren sind Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA). EPA und DHA sind vor allem in Fettfischen und daraus hergestellten Produkten enthalten (zum Beispiel Fischöle, Hering, Lachs, Thunfisch). ALA finden wir auch in einigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinöl (und geschroteten Leinsamen), Walnüssen und Walnussöl und Chiasamen
- der tägliche Bedarf der Omega-3 Fettsäuren liegt bei mindestens 1g pro Tag. Das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 sollte 5:1 betragen

Wofür brauchen wir Fett?

- Fette sind die größten Energielieferanten (siehe Kaloriengehalt pro Gramm) und dienen vor allem der langfristigen Energieversorgung, da sie im Körper sehr gut im Fettgewebe gespeichert werden können (was nicht bedeutet, dass wir dadurch automatisch fett werden!)
- das Körperfett schützt uns vor Druck (mechanischen Einwirkungen von außen) und Temperatur (Wärmeisolierung)
- das Nahrungsfett ist Träger essentieller, fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K - merke: EDEKA ;-))
- wichtiger Baustein für alle Zellwände
- hat unter anderem entzündungshemmende Wirkungen
- ungesättigte Fettsäuren tragen zur Blutdrucksenkung, Gehirnentwicklung, Herz-Kreislauf- und Knochengesundheit bei
- langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-6 und Omega-3) fördern ein normales Wachstum und die kognitive Entwicklung des Kindes in der Schwangerschaft und auch bei Erwachsenen
- Fett ist Bestandteil verschiedener Hormone (zum Beispiel Testosteron und Östrogen)
- neben vielen weiteren Aufgaben sind Fette also vor allem auch für den Hormonhaushalt äußerst bedeutsam: vielleicht kennst du das, wenn bei Frauen die Periode ausbleibt, weil sie sich dauerhaft zu fettarm ernähren

Wie viel Fett sollen wir essen?

Hier ein Auszug aus meinem [Artikel über die beste Nährstoffverteilung](#): um den Hormonhaushalt nicht zu stören, sollte die Zufuhr keinesfalls unter 30g Fett pro Tag liegen, unabhängig vom Körpergewicht. Du musst keine Angst vor Fett haben! Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und WHO empfehlen eine Zufuhr von etwa 30% Fett pro Tag, bezogen auf die Gesamtkalorien. Als Faustregel kann man sich an 0,8-1g Fett pro Kilogramm Körpergewicht orientieren.

Fitness

Hast du die Selbstcoaching Einheit "Schmeiß die Waage weg" gelesen? Falls nicht solltest du das unbedingt nachholen! Diese Woche hat sich wieder deutlicher denn je gezeigt, dass wir IMMER Fettverlust und NICHT Gewichtsverlust anstreben sollten!

Ich vermesse bei meinen Klienten die Umfänge von Taille und Bauch und den Körperfettanteil mit dem Caliper (Körperfettzange) und der 7-Falten-Methode nach Jackson & Pollock. Dabei kommen diese immer wieder ins Staunen!

Am Montag hatte ich ein Coaching mit einer Klientin, die vor der Vermessung kein gutes Gefühl hatte. Seit 3 Wochen ernährt sie sich nun nach meinem für sie erstellten Ernährungskonzept und da sich auf der Waage nichts getan hat, war sie etwas unsicher. Dann habe ich sie vermessen und wir hatten was zu feiern! Innerhalb von 3 Wochen ein Körperfettverlust von 25,61 auf 22,89% !! Das ist absolut super fantastisch und, dass die Waage keine Veränderung zeigt, ist für uns eigentlich ein weiterer Grund zu Freude! Denn sie hat gerade wieder mit Kraftsport angefangen und wir sind ja froh, wenn die Muskeln erhalten bleiben!

Gestern dann das zweite Erfolgserlebnis! Eine Klientin, die ich seit 7 Wochen betreue pendelt auch noch ungefähr beim selben Gewicht rum, hat ihren Körperfettanteil aber inzwischen von 28,32 auf 25,42% gesenkt! Das ist so fantastisch! Sie ist eine sehr ambitionierte Athletin.

Bei beiden zeigen auch die Umfänge sehr, sehr deutliche Fortschritte! Also: IMMER Fettverlust vor Gewichtsverlust anstreben! (Auf Dauer geht natürlich auch das Gewicht runter, aber das sollte eben nicht unsere Priorität sein.)

Selbstliebe

Jetzt stell mal vor du wiegst dich einmal pro Woche oder sogar jeden Tag. Und kannst die Zahl auf der Waage überhaupt nicht leiden. Sie schwankt, sie geht mal runter, dann fühlst du dich fantastisch, dann geht sie wieder hoch und du fühlst dich schrecklich, dann stagniert sie und du bist frustriert. Mach dein Körpergefühl und deine Liebe zu dir selbst nicht von dieser Zahl abhängig! Schnapp dir ein Maßband und messe regelmäßig deine Umfänge (natürlich immer an der selben Stelle und am besten auch zur selben Tageszeit). Oder komm doch mal vorbei zur Körperfettvermessung! Falls du aus Solingen oder Umgebung (Düsseldorf, Köln usw.) kommst, bietet sich eine Vermessung etwa alle 4 Wochen an. Kostenpunkt: 15 Euro pro Termin. Oder du machst dich völlig frei von allen Zahlen und liebst dich einfach ganz genau so wie du bist! Wichtiger ist sowieso, wie wir uns fühlen! Fit, energiegeladen, selbstbewusst und zufrieden :-)

Wenn du Fragen hast, antworte mir einfach auf diese Mail oder schreib mir an info@herzfood.de.

Hab einen wundervollen Tag!
Deine Bianca