

Fett verbrennen mit Fett?



Landläufig existiert die Meinung, dass ein Mehr an Nahrungsfett auch automatisch zu einer Körperfettzunahme führt. Diese zu pauschale Ansicht lässt außer Acht, dass es große Unterschiede zwischen den Fetten gibt und manche sogar den Fettabbau fördern können.

Fette mit ihrem hohen Energiewert werden oft als die Hauptschuldigen Nährstoffe gesehen, wenn es um eine Gewichtszunahme geht. Dabei ist eine pauschale Verteufelung von Fett als Ursache von Übergewicht wissenschaftlich nicht haltbar, denn nachgewiesenermaßen führt jeglicher Überschuss an Nahrungsenergie, auch aus Kohlenhydraten, zu einem vermehrten Körperfettansatz. Zudem gibt es bei den Nahrungsfetten erhebliche Qualitätsunterschiede und eine Sonderrolle kommt den so genannten Omega-3- Fettsäuren zu. Diese lebensnotwendigen Fettsäuren nutzt der Körper nicht als Brennstoff, sondern als Baustoff, vorwiegend für so genannte Gewebshormone, die Zellmembranen, das Gehirn und die Netzhaut. Über diese Effekte wird unter anderem der Fettstoffwechsel beeinflusst und der Organismus verbrennt in Ruhe und unter Belastung anteilig mehr freie Fettsäuren. Dabei konnten Studien auch zeigen, dass der Gewichtsverlust durch Aufnahme eines sportlichen Bewegungsprogramms durch eine zusätzliche Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch messbar größer ist. Zwei bis dreimal wöchentlich Hering, Lachs oder Makrele zeigen die beschriebenen Effekte. Wer keinen Fisch mag, kann die Wirkungen auch über die Einnahme von Fischölkapseln realisieren.