



LEITFADEN FÜR GESUNDE FETTE

Es ist für die ganze Familie wichtig, im Rahmen der üblichen Ernährung gesunde Fette zu sich zu nehmen.

Dies sollte unabhängig davon erfolgen, ob jemand Mukoviszidose (zystische Fibrose, CF) hat oder nicht. Hier finden Sie eine Liste der gesündesten Fette, die Sie in Ihren

Ernährungsplan aufnehmen sollten, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu optimieren. Wir haben auch ein paar Vorschläge hinzugefügt, wie man sie einsetzen kann.



FETTSÄUREART	NAHRUNGSMITTEL	VORSCHLÄGE
EINFACH UNGESÄTTIGT Diese kann man täglich zu sich nehmen	Avocados	Dips, Smoothies, Salate, auf Sandwiches, mit Salz und Pfeffer gewürzt
	Mandeln (roh, trocken geröstet oder geröstet – wählen Sie solche, die in gesundem Fett geröstet sind)	Gemahlene Mandeln/Mandelbutter: über Porridge gestreut oder in Cerealien eingerührt, in Joghurt, zu Smoothies, Salaten, beim Backen als Ersatz für Mehl, auf Toast oder Crackern, auch in Studentenfutter
	Cashewnüsse (roh, trocken geröstet oder geröstet – wählen Sie solche, die in gesundem Fett geröstet sind)	Cashewbutter, zu Smoothies, in Porridge oder Müsli eingerührt, auf Toast oder Crackern, auch in Studentenfutter
	Erdnüsse (roh, trocken geröstet oder geröstet – wählen Sie solche, die in gesundem Fett geröstet sind)	Erdnussbutter, zu Smoothies, in Porridge eingerührt, auf Toast oder Crackern, auch in Studentenfutter, in asiatischen Gerichten (z. B. Bowls, Wokgerichte)
	Oliven	Oliventapenade als Aufstrich, Dip, im Ganzen oder klein geschnitten in Quiches, Salaten, Frittatas, Nudelgerichten, als Pizzabelag, als Zwischenmahlzeit
	Oliven-, Raps-, Erdnuss-, Sonnenblumen-, Soja-, Sesam-, Distelöl	Zum Kochen, als Salatdressing, in Reis oder Nudeln eingerührt



MEHRFACH UNGESÄTTIGT Diese kann man täglich zu sich nehmen	Tahini (Sesammus) und Hummus	Dip, Aufstrich, Salatdressing, auf gebratenem Gemüse
	Pinienkerne	In Salaten
	Paranüsse	In Studentenfutter

FETTSÄUREART	NAHRUNGSMITTEL	VORSCHLÄGE
<p>MEHRFACH UNGESÄTTIGT</p> <p><i>(reichlich vorhanden in tierischen Omega-3-Quellen)</i></p> <p>Diese sollten 2 bis 3 Mal pro Woche zu sich genommen werden</p>	Lachs, Sardelle, Dosensardinen, Hering, Makrele, Thunfisch ^{1,2}	<p>Dosenfisch: Belag/Füllung für Sandwiches, auf Crackern, in Salaten, als Dip, als Lachs-/ Thunfischlaibchen, in Nudelgerichten</p> <p>Verwenden Sie gesunde Öle zur Zubereitung von Fischen und Meeresfrüchten. Vermeiden Sie Fast Food.</p>
<p>MEHRFACH UNGESÄTTIGT</p> <p><i>(reichlich vorhanden in pflanzlichen Omega-3-Quellen)</i></p> <p>Diese sollten täglich zu sich genommen werden</p>	<p>Leinsamen</p> <hr/> <p>Chiasamen</p> <hr/> <p>Walnüsse</p> <hr/> <p>Sojaöl, Rapsöl</p>	<p>Über Porridge, Cerealien, Joghurt, Smoothies, Salate gestreut</p> <hr/> <p>Chiapudding mit Milch, Chiasamen in Porridge, Cerealien, Joghurt, Smoothies</p> <hr/> <p>Gemahlen/halbiert oder im Ganzen, über Frühstücksflocken/Porridge oder Smoothies gestreut, zum Knabbern</p> <hr/> <p>Für Wokgerichte, als Butterersatz beim Backen</p>
<p>GESÄTTIGTE FETTSÄUREN*†</p> <p>Diese sollten täglich zu sich genommen werden</p>	<p>Käse (Feta, Schnittkäse, Mozzarella, Ziegenkäse)</p> <hr/> <p>Joghurt (griechischer Joghurt)</p> <hr/> <p>Ricotta</p> <hr/> <p>Vollmilch</p>	<p>Als Belag für Brote, Käsetoast, Käse und Cracker, in Salaten</p> <hr/> <p>Zwischenmahlzeiten, in Smoothies oder im Müsli</p> <hr/> <p>Basis für Dips, auf Toast, zum Backen, z. B. für Muffins</p> <hr/> <p>Zu Frühstücksflocken/Porridge, Smoothies oder als Getränk</p>



* Wenn Sie versuchen, Ihr Gewicht zu reduzieren oder zu halten, sollten Sie möglicherweise Milchprodukte mit geringerem Fettgehalt verwenden. Bitte besprechen Sie das mit Ihrer Ernährungsberaterin oder Ihrem Ernährungsberater.

† Wichtig: Obwohl Vollmilchprodukte wie Vollmilchjoghurt und Käse Quellen gesättigter Fettsäuren sind, weisen die derzeit vorliegenden Daten darauf hin, dass Milchprodukte im Vergleich zu anderen tierischen Quellen gesättigter Fettsäuren eine schützende Wirkung bezüglich einiger kardiovaskulärer Risikofaktoren haben.^{3,4} Daher sollten diese täglich auf Ihrem Speiseplan stehen. Siehe Factsheet „Gesunde Fette vs. ungesunde Fette: Was müssen Menschen mit Mukoviszidose darüber wissen?“

Referenzen: 1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Regelmäßig Fisch auf den Tisch! Verfügbar unter: <https://www.dge.de/presse/pm/regelmaessig-fisch-auf-den-tisch/>. [Zugriff April 2023]. 2. Bundeszentrum für Ernährung. Fisch: Gesund essen. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/fisch/fisch-gesund-essen/>. [Zugriff April 2023]. 3. Duarte C et al. Dairy versus other saturated fats source and cardiometabolic risk markers: Systematic review of randomized controlled trials. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2021;61:450–61. 4. Fontecha J et al. Milk and Dairy Product Consumption and Cardiovascular Diseases: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Adv Nutr.* 2019;10(suppl_2):164–89.

Der Artikel wurde für diese Publikation von Diätologin Sandra Laimer, B. Sc., adaptiert.