

# Kartenset „Fettqualität“ für die Beratung

Dieses Kartenset für die Beratung von Patienten / Klienten zum Thema „Fettqualität“ besteht aus drei Teilen:

- 1. Teil:** Sechs Verzehrbeispiele zur täglichen Aufnahme von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (6 A5-Karten)<sup>1</sup>
- 2. Teil:** Jeweils eine Karte zur Fettsäurezusammensetzung von Nahrungsfetten und eine zu den empfohlenen Fettverzehrsmengen (2 A5-Karten)
- 3. Teil:** Lebensmittelkarten mit Angabe von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuregehalten (4 A6-Karten Rapsöl, 4 A6-Karten pflanzliches Streichfett, 4 A6-Karten Walnüsse, je 1 A6-Karte Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering)<sup>1</sup>

Die Karten bitte entlang der gestrichelten Linie zerschneiden.  
Die Teile können zusammen oder getrennt eingesetzt werden.

### Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

#### Verzehrbeispiel 1



**2 EL Rapsöl**  
(20 g)  
= 20 g Fett

&



**4 EL Pflanzliches Streichfett mit viel Omega-3 und -6**  
(45 % Fett; 40 g)  
= 18 g Fett

**Fettbilanz Verzehrbeispiel 1**

**Insgesamt enthalten: 38 g Fett, davon 12,1 g Omega-6- und 4,8 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren = 2,5 : 1

© Becel / Unilever Deutschland GmbH März 2016

### PFLANZLICHES STREICHFETT



**1 EL pflanzliches Streichfett mit viel Omega-3 und -6 (45 % Fett) enthält:**

- 4,5 g Fett, davon
- 1,8 g Omega-6-Fettsäure
- 0,6 g Omega-3-Fettsäure

© Becel / Unilever Deutschland GmbH März 2016

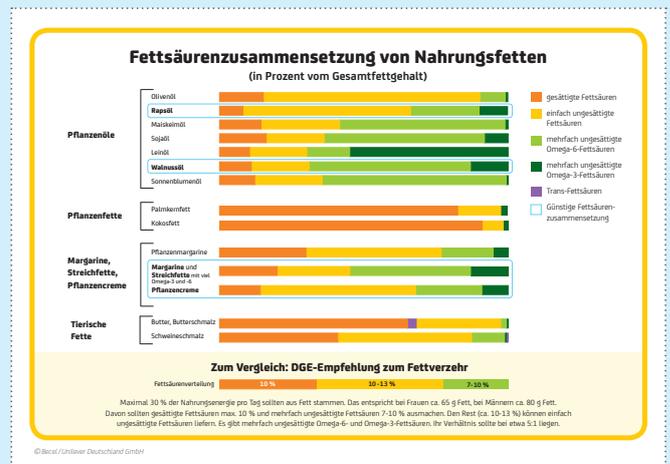
### RAPSÖL



**1 EL Rapsöl enthält:**

- 10 g Fett, davon
- 2,2 g Omega-6-Fettsäuren
- 1,0 g Omega-3-Fettsäuren

© Becel / Unilever Deutschland GmbH März 2016



<sup>1</sup> Souci, Fachmann u. Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwerttabellen, Stuttgart: medpharm Scientific Publishers; 7. revidierte und ergänzte Aufl. 2008.

# Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

## Verzehrbeispiel 1



**2 EL** Rapsöl  
(20 g)

= 20 g Fett



**&**



**4 EL** Pflanzliches  
Streichfett mit viel  
Omega-3 und -6  
(45 % Fett; 40 g)

= 18 g Fett



### Fettbilanz Verzehrbeispiel 1

**Insgesamt enthalten: 38 g Fett, davon 12,1 g Omega-6- und 4,8 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren = 2,5 : 1

# Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

## Verzehrbeispiel 2



**3,5 EL** Rapsöl  
(35 g)

= 35 g Fett



### Fettbilanz Verzehrbeispiel 2

**Insgesamt enthalten: 35 g Fett, davon 7,8 g Omega-6- und 3,4 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren = 2,3 : 1

# Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

## Verzehrbeispiel 3



**2 EL** Rapsöl  
(20 g)

= 20 g Fett



**20 g** Walnüsse  
(10 Hälften)

= 12,5 g Fett



### Fettbilanz Verzehrbeispiel 3

**Insgesamt enthalten: 32,5 g Fett, davon 11,3 g Omega-6- und 4,0 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren = 3 : 1

# Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

## Verzehrbeispiel 4



**1 EL** Rapsöl  
(10 g)

= 10 g Fett



**2 EL** Pflanzliches  
Streichfett mit viel  
Omega-3 und -6  
(45 % Fett; 20 g)  
= 9 g Fett



**30 g** Walnüsse  
(15 Hälften)

= 18,8 g Fett



### Fettbilanz Verzehrbeispiel 4

**Insgesamt enthalten: 37,8 g Fett, davon 16,3 g Omega-6- und 4,7 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren = 3,5 : 1

# Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

## Verzehrbeispiel 5



4 EL

Pflanzliches  
Streichfett mit viel  
Omega-3 und -6  
(45 % Fett; 40 g)

= 18 g Fett



20 g

Walnüsse  
(10 Hälften)

= 12,5 g Fett



### Fettbilanz Verzehrbeispiel 5

**Insgesamt enthalten: 30,5 g Fett, davon 14,5 g Omega-6- und 3,9 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren = 3,7 : 1

# Tägliche Aufnahme lebenswichtiger Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

## Verzehrbeispiel 6



4 EL

Pflanzliches  
Streichfett mit viel  
Omega-3 und -6  
(45 % Fett; 40 g)

= 18 g Fett



100 g

Lachs

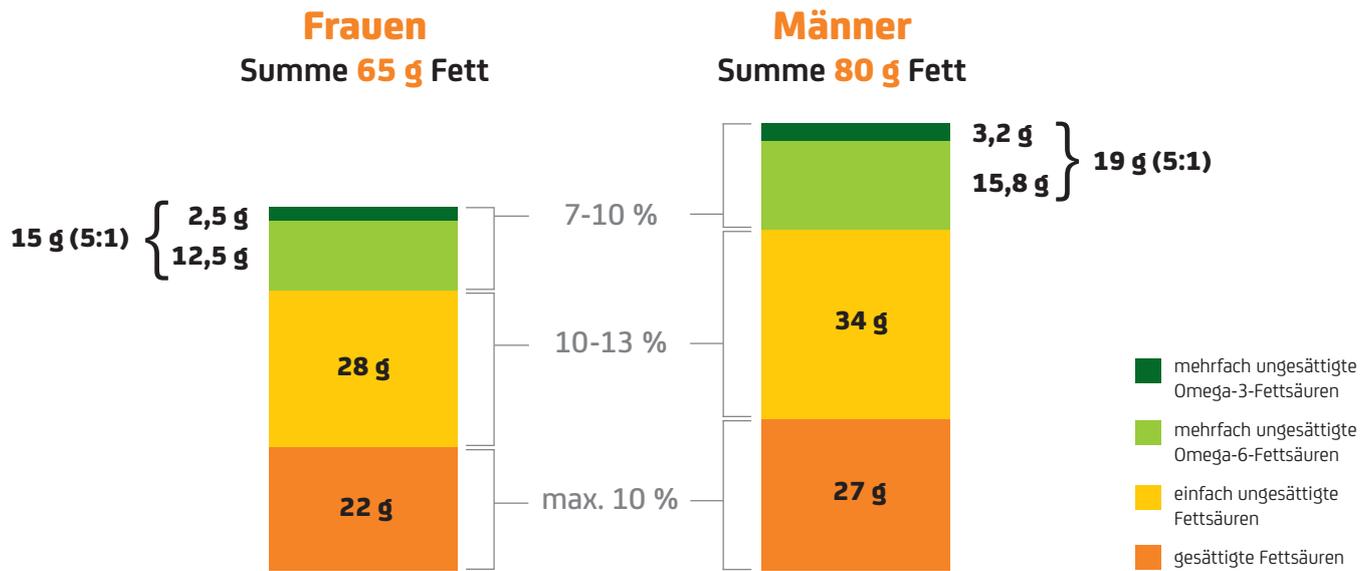
= 13,6 g Fett



### Fettbilanz Verzehrbeispiel 6

**Insgesamt enthalten: 31,6 g Fett, davon 8,0 g Omega-6- und 5,3 g Omega-3-Fettsäuren**  
Verhältnis Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren = 1,5 : 1

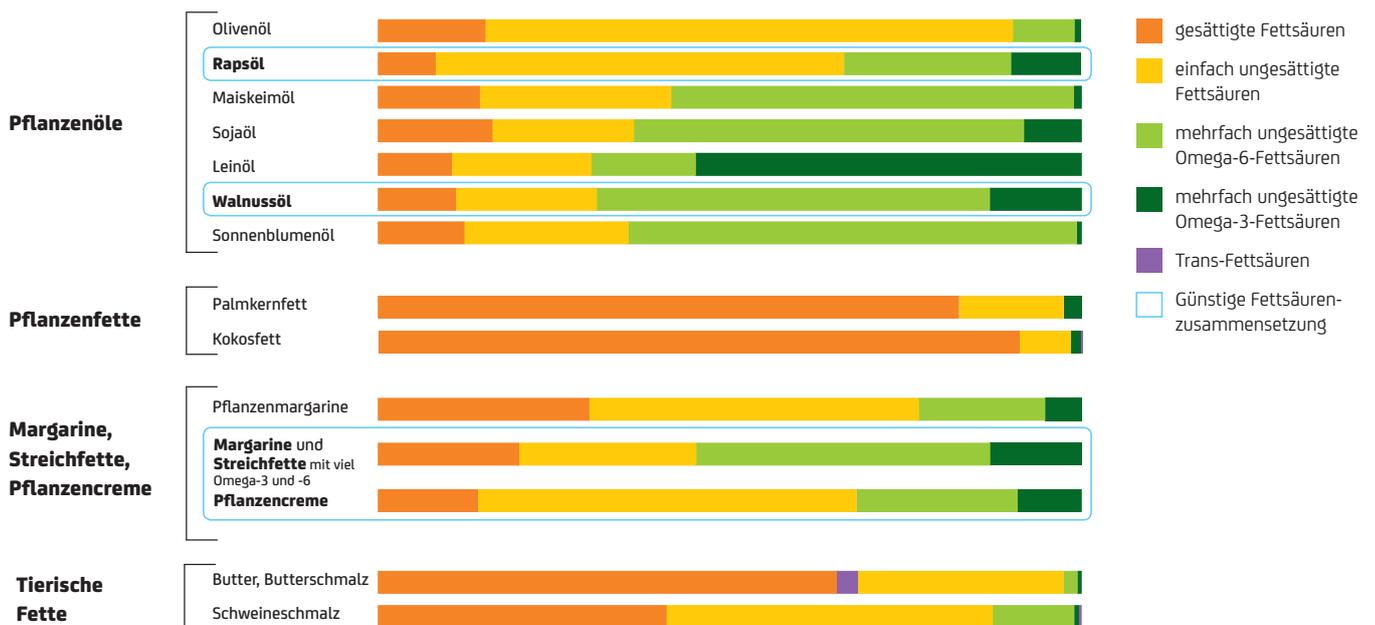
# Empfehlungen zum Fettverzehr



**DGE-Empfehlung zum Fettverzehr:** Maximal 30 % der Nahrungsenergie pro Tag sollten aus Fett stammen. Das entspricht bei Frauen ca. 65 g Fett, bei Männern ca. 80 g Fett. Diese Fettmenge sollte sich wie angegeben auf die Fettsäuren aufteilen.  
(Die angegebenen Gramm-Mengen beziehen sich auf die empfohlene Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal für Frauen und 2.500 kcal für Männer.)

© BeceL / Unilever Deutschland GmbH

## Fettsäurenzusammensetzung von Nahrungsfetten (in Prozent vom Gesamtfettgehalt)



### Zum Vergleich: DGE-Empfehlung zum Fettverzehr



Maximal 30 % der Nahrungsenergie pro Tag sollten aus Fett stammen. Das entspricht bei Frauen ca. 65 g Fett, bei Männern ca. 80 g Fett. Davon sollten gesättigte Fettsäuren max. 10 % und mehrfach ungesättigte Fettsäuren 7-10 % ausmachen. Den Rest (ca. 10-13 %) können einfach ungesättigte Fettsäuren liefern. Es gibt mehrfach ungesättigte Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Ihr Verhältnis sollte bei etwa 5:1 liegen.

© BeceL / Unilever Deutschland GmbH

# RAPSÖL



1 EL Rapsöl enthält:

- 10 g Fett, davon
  - 2,2 g Omega-6-Fettsäuren
  - 1,0 g Omega-3-Fettsäuren

# RAPSÖL



1 EL Rapsöl enthält:

- 10 g Fett, davon
  - 2,2 g Omega-6-Fettsäuren
  - 1,0 g Omega-3-Fettsäuren

# RAPSÖL



1 EL Rapsöl enthält:

- 10 g Fett, davon
  - 2,2 g Omega-6-Fettsäuren
  - 1,0 g Omega-3-Fettsäuren

# RAPSÖL



1 EL Rapsöl enthält:

- 10 g Fett, davon
  - 2,2 g Omega-6-Fettsäuren
  - 1,0 g Omega-3-Fettsäuren

## PFLANZLICHES STREICHFETT

1 EL pflanzliches Streichfett mit viel Omega-3 und -6 (45 % Fett) enthält:

- 4,5 g Fett, davon
  - 1,8 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,6 g Omega-3-Fettsäure



## PFLANZLICHES STREICHFETT

1 EL pflanzliches Streichfett mit viel Omega-3 und -6 (45 % Fett) enthält:

- 4,5 g Fett, davon
  - 1,8 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,6 g Omega-3-Fettsäure



## PFLANZLICHES STREICHFETT

1 EL pflanzliches Streichfett mit viel Omega-3 und -6 (45 % Fett) enthält:

- 4,5 g Fett, davon
  - 1,8 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,6 g Omega-3-Fettsäure



## PFLANZLICHES STREICHFETT

1 EL pflanzliches Streichfett mit viel Omega-3 und -6 (45 % Fett) enthält:

- 4,5 g Fett, davon
  - 1,8 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,6 g Omega-3-Fettsäure



# WALNÜSSE



5 Walnusshälften (10 g)  
enthalten:

- 6,3 g Fett, davon
  - 3,4 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,8 g Omega-3-Fettsäure

# WALNÜSSE



5 Walnusshälften (10 g)  
enthalten:

- 6,3 g Fett, davon
  - 3,4 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,8 g Omega-3-Fettsäure

# WALNÜSSE



5 Walnusshälften (10 g)  
enthalten:

- 6,3 g Fett, davon
  - 3,4 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,8 g Omega-3-Fettsäure

# WALNÜSSE



5 Walnusshälften (10 g)  
enthalten:

- 6,3 g Fett, davon
  - 3,4 g Omega-6-Fettsäure
  - 0,8 g Omega-3-Fettsäure

# LACHS



**100 g Lachs enthalten:**

- **13,6 g Fett, davon**
  - **0,4 g Omega-6-Fettsäure**
  - **3,0 g Omega-3-Fettsäure\***

\*inkl. langkettiger Omega-3-Fettsäuren (0,8 g Eicosapentaensäure und 1,9 g Docosahexaensäure)

# MAKRELE



**100 g Makrele enthalten:**

- **11,9 g Fett, davon**
  - **0,2 g Omega-6-Fettsäure**
  - **2,0 g Omega-3-Fettsäure\***

\*inkl. langkettiger Omega-3-Fettsäuren (0,7 g Eicosapentaensäure und 1,2 g Docosahexaensäure)

# THUNFISCH



**100 g Thunfisch enthalten:**

- **15,5 g Fett, davon**
  - **0,2 g Omega-6-Fettsäure**
  - **3,7 g Omega-3-Fettsäure\***

\*inkl. langkettiger Omega-3-Fettsäuren (1,4 g Eicosapentaensäure und 2,1 g Docosahexaensäure)

# HERING



**100 g Hering enthalten:**

- **9,2 g Fett, davon**
  - **0,4 g Omega-6-Fettsäure**
  - **2,1 g Omega-3-Fettsäure\***

\*inkl. langkettiger Omega-3-Fettsäuren (0,7 g Eicosapentaensäure und 1,2 g Docosahexaensäure)