

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)¹
- 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)¹

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

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

Fettsäurezusammensetzung von Nahrungsfetten

(in Prozent vom Gesamtfettgehalt)

Zum Vergleich: DGE-Empfehlung zum Fettverzehr

Fettsäurenverteilung: 10-15% (orange), 10-13% (yellow), 7-10% (green)

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 sollen 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

¹ 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

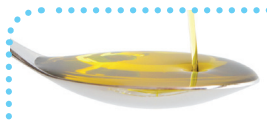


Fettbilanz Verzehrbeispiel 3

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

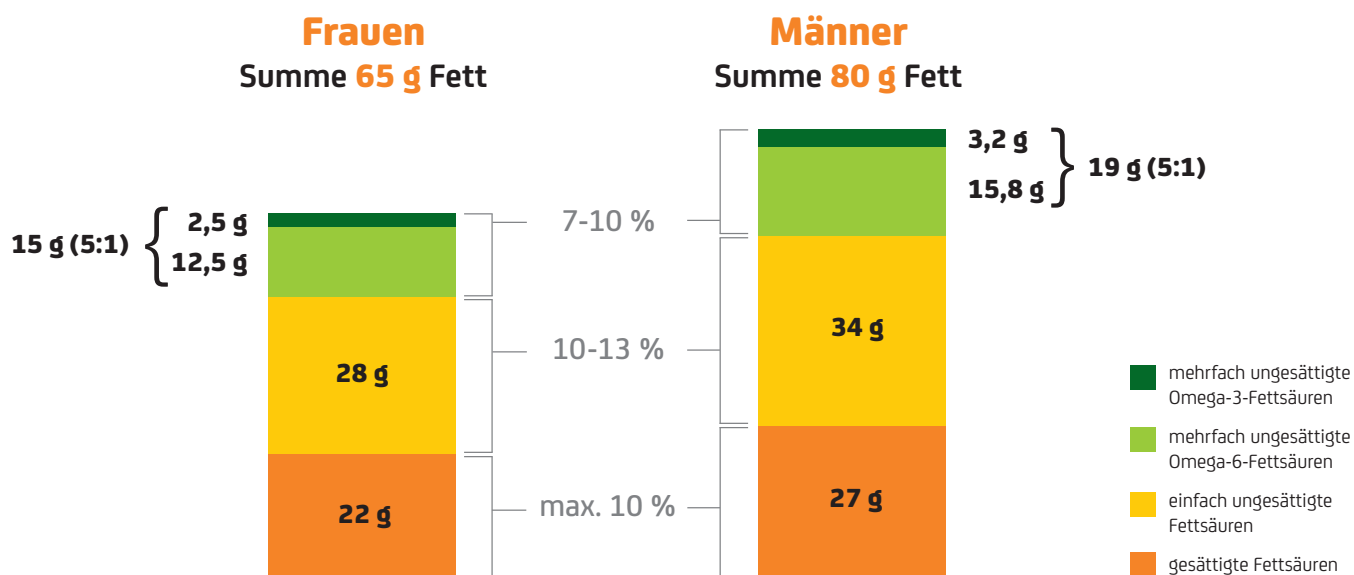
= 13,6 g Fett



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

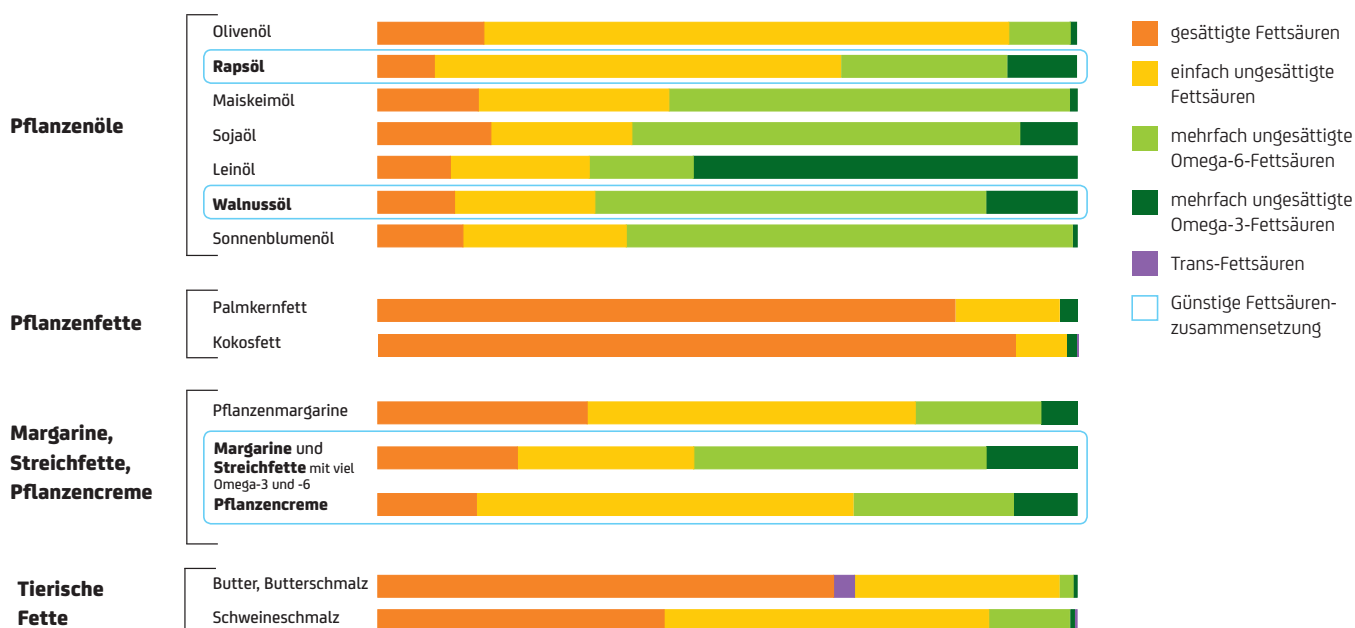
Empfehlungen zum Fettverzehr



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

Fettsäurezusammensetzung 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)