

# Gans schön fett!

Die traditionelle Gans und weitere **Fettfallen** gehören für viele Menschen an den Festtagen einfach dazu. Doch auch mit kalorienärmeren Alternativen kann man die Weihnachtszeit genießen.



© agneskantaruk / fotolia.com

Für die meisten Menschen beginnt das besinnliche Fest mit einem deftigen Menü. Ganz oben auf der Liste stehen Gerichte wie Gänsebraten mit Klößen, doch auch süße Sünden wie Marzipan, Schokolade und Pralinen dürfen nicht fehlen. Die zahlreichen Leckereien bergen die Gefahr, dass überflüssige Pfunde auf den Hüften landen. Einen Teil der Schuld daran hat das Fett: Es besitzt mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiße. Wird es in Maßen statt in Massen verzehrt, verfügt Fett über positive Effekte, denn der Körper benötigt es, um die fettlöslichen Vitamine E, D, K und A aufzunehmen. Darüber hinaus werden essenzielle Fett-

säuren für lebenswichtige Prozesse im Organismus gebraucht. Eine Fettzufuhr, die den Bedarf übertrifft, gilt trotz alledem als ungesund, da Fett im Übermaß unter anderem Herz- oder Gefäßerkrankungen begünstigt.

**Verdauung** Aus chemischer Sicht ist Fett ein Triglycerid, was bedeutet, dass drei Fettsäuren mit einem Glycerinmolekül verestert sind. Eine gesättigte Fettsäure (fester Zustand: zum Beispiel in Butter) enthält keine Doppelbindungen, ungesättigte Fettsäuren (flüssiger Zustand: zum Beispiel in Olivenöl) hingegen verfügen über Doppelbindungen. Damit die Fette aus der Nahrung verwertet werden können, müssen sie mittels Enzymen aufgespal-

ten werden. Die Fettverdauung beginnt zwar bereits im Magen, der Hauptvorgang findet jedoch im Dünndarm statt, wo die Fette durch Lipasen gespalten und mit dem Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse und der Gallensäure vermischt werden. So bilden sich wasserlösliche Fetttröpfchen, so genannte Mizellen, in denen die Fette in der Darmschleimhaut weiter gespalten werden. Kurze und mittellange Ketten gelangen in den Blutkreislauf und von dort aus zum Abbau in die Leber, lange Ketten werden mit einer Proteinhülle ausgestattet, bevor sie das Lymphsystem und dann das Blut erreichen. Überschüssiges Fett speichert der Körper in seinen Depots, sodass sich Übergewicht entwickeln kann

und gleichzeitig ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht.

**Galle in Gefahr** Die Leber stellt die Galle, eine zähe, gelbe Körperflüssigkeit, her. Diese besteht aus Wasser, Gallensäuren, Cholesterin, Phospholipiden, anorganischen Elektrolyten, Enzymen, Lecithin und den Farbstoffen Bilirubin und Biliverdin. Da sie Lipide emulgiert, damit die Lipasen angreifen können, spielt sie für die Fettverdauung eine entscheidende Rolle. Die enthaltene Gallensäure bewirkt, dass wasserunlösliches Cholesterin in Lösung bleibt. Ist das Verhältnis der Substanzen gestört, bilden sich unter Umständen Gallensteine, die nicht immer Beschwerden verursachen und daher häufig unentdeckt bleiben. Machen sie sich jedoch bemerkbar, spüren Patienten zunächst recht unspezifische Beschwerden. Besonders nach fettreichen Mahlzeiten treten Völlegefühle, Sodbrennen oder Blähungen auf. Bei einer Gallenkolik leiden Betroffene unter Übelkeit, Erbrechen sowie krampfartigen Schmerzen im Oberbauch, die bis in den Rücken oder die Schulter ausstrahlen können. Risikofaktoren für eine Gallensteinbildung sind Übergewicht, Diabetes, Hypercholesterolemie und eine fettreiche Ernährung. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)

➤ Weitere Empfehlungen finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



WEBCODE: DC022

# Wir schenken Wohlbefinden!

Ab 4.11.2013  
kostenlose Weihnachtsdeko  
für Schaufenster und Sichtwahl  
Tel.: 05245/92010-0



## Dr. Schüßler-Salze von Orthim.

Jetzt sind wir komplett in Glas! 15g Globuli, 100, 200, 400, 800 St. Tabletten.

Biochemische Funktionsmittel Nr. 3, 6, 7

Biochemie Orthim® Tabletten:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12, Nr. 6 Kalium sulfuricum D 6,  
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6

Biochemie Orthim® Globuli:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12

Tabletten enthalten: Lactose, Kartoffelstärke, Calciumbehenat  
Globuli enthalten: Sucrose (Saccharose/Zucker)

Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel,  
daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage  
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

