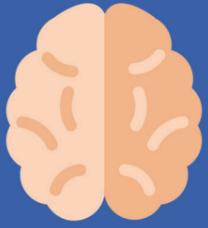
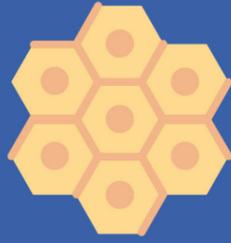


# WARUM BRAUCHEN WIR NAHRUNGSFETTE?

(Teil 1)



unterstützen  
Gehirnentwicklung  
und -funktion **60%** des  
Gehirns besteht aus Fett



als strukturelle  
Komponente  
von **Zellen**



unterstützen  
die **Absorption**  
von Vitaminen



bestimmte Nahrungsfette  
helfen das Herz  
und die Blutgefäße  
**gesund** zu erhalten



als **Energiequelle**

## WAS SIND NAHRUNGSFETTE?



# WARUM BRAUCHEN WIR NAHRUNGSFETTE?

(Teil 2)

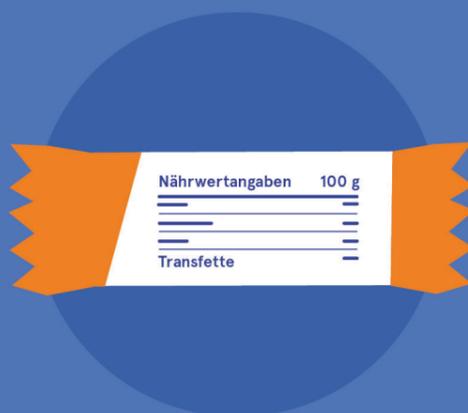
## WIE BEEINFLUSSEN FETTE UNSERE GESUNDHEIT?

### GESÄTTIGT



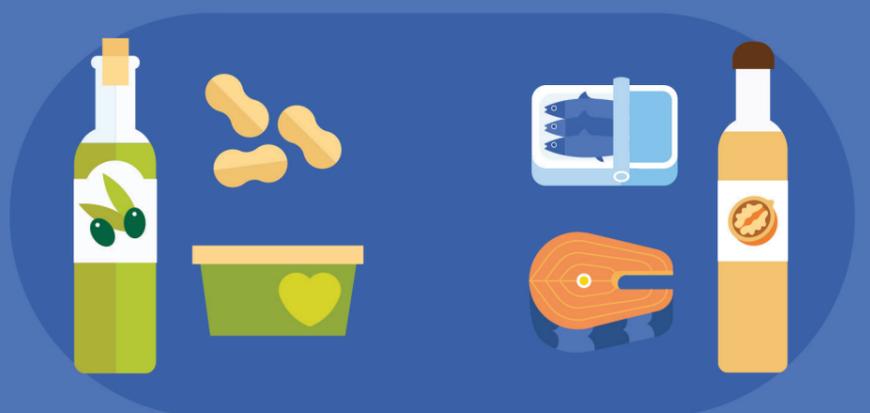
sie haben einen negativen Einfluss auf den LDL-Cholesterinspiegel (schlechtes Cholesterin), was das Risiko für Herzerkrankungen erhöht

### TRANS



sie wirken sich negativ auf die Blutfette aus, was das Risiko für Herzerkrankungen stärker erhöht als gesättigte Fette

### EINFACH & MEHRFACH UNGESÄTTIGT



das Ersetzen von gesättigten durch ungesättigte Fette kann den Cholesterinspiegel verbessern und das Risiko von Herzerkrankungen verringern

## WIE VIEL FETT IST IN ÜBLICHEN LEBENSMITTELN?



## TIPPS ZU FETTEN



schränke den Verzehr von Lebensmitteln ein, die einen hohen Anteil an gesättigtem Fett haben



entfernen Sie den fettigen Teil des Fleisches



vermeide Lebensmittel, die Transfette beinhalten



eher kochen, dämpfen oder backen als frittieren



nutze pflanzliches Öl, nicht tierisches Fett