

# INHALT

<b>Gutes Fett? Ja, gutes Fett!</b>	<b>4</b>
<b>Fette und Öle: Ein Steckbrief</b>	<b>6</b>
Wie Fette aufgebaut sind – und warum das wichtig ist	7
Wichtige Begriffe rund ums Fett	10
<b>Fett und Körpergewicht</b>	<b>12</b>
Macht Fett fett?	13
Was macht satt?	13
Was macht schlank?	16
Besser abnehmen mit mehr Fett!	16
<b>Fett und Gesundheit</b>	<b>18</b>
Fette und Herzinfarkt – ein heißes Thema	19
Kein Risiko durch (gesättigte) Fette	19
Fette beeinflussen den Cholesterinspiegel – auch positiv!	20
Gesättigte Fettsäuren und das Cholesterin	22
Ungesättigte Fettsäuren und das Cholesterin	23
Die Sache mit dem Omega	24
Mehr vom richtigen Fett – nicht nur fürs Herz	27
Fett fürs Hirn	27
Fett gegen Krebs	29
<b>Schädliche Fette</b>	<b>30</b>
<b>Fettqualitäten</b>	<b>32</b>
Ein gutes Öl ist mehr als Fett	32

<b>Zusammenfassung</b>	<b>35</b>
<b>Einige wichtige Öle</b>	<b>36</b>
Leinöl	36
Arganöl	38
Kürbiskernöl	40
Macadamianussöl	42
Mohnöl	44
Olivenöl	46
Sesamöl	48
Sonnenblumenöl	50
Schwarzkümmelöl	52
Rotes Palmöl	54
Walnussöl	56
<b>Anhang</b>	<b>58</b>
Quellen	58