

INHALT

Gutes Fett? Ja, gutes Fett!	4
Fette und Öle: Ein Steckbrief	6
Wie Fette aufgebaut sind – und warum das wichtig ist	7
Wichtige Begriffe rund ums Fett	10
Fett und Körpergewicht	12
Macht Fett fett?	13
Was macht satt?	13
Was macht schlank?	16
Besser abnehmen mit mehr Fett!	16
Fett und Gesundheit	18
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
Schädliche Fette	30
Fettqualitäten	32
Ein gutes Öl ist mehr als Fett	32

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