

RATGEBER ERNÄHRUNG



Corinne Spahr

Transfettsäuren

Können Sie mir sagen, was Transfettsäuren sind? S.T.

Transfettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren mit mindestens einer Doppelbindung. Auf natürlichem Weg werden Transfettsäuren durch Bakterien im Pansen von Wiederkäuern gebildet und finden sich im Fettanteil von Milch und Fleisch wieder.

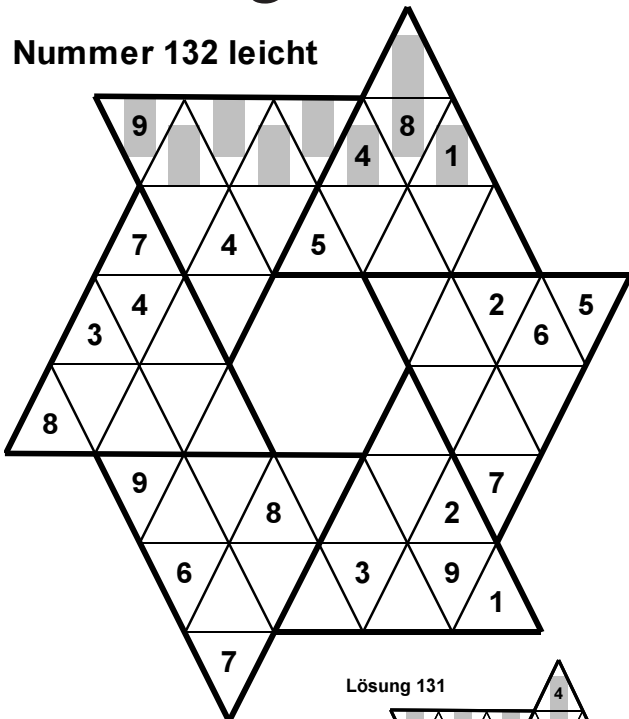
Bei der industriellen Verarbeitung von Pflanzenölen entstehen Transfettsäuren durch die Fetthärtung. Enthalten sind diese zum Beispiel in Backwaren, Fertiggerichten, Snacks und Süssigkeiten. Diese industriellen Transfettsäuren stehen im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen, indem sie das «böse» Cholesterin (LDL-Cholesterin) erhöhen und das «gute» Cholesterin (HDL-Cholesterin) im Blut senken. Die tierischen Transfettsäuren gelten als unbedenklich. Ihr Anteil in Milchprodukten und in Fleisch ist relativ gering, verglichen mit den Mengen, die in industriell hergestellten Produkten vorhanden sein können. Zudem kann der Körper die Vaccensäure, die als Haupt-Transfettsäure in tierischen Produkten vorkommt, in sogenannte konjugierte Linolsäuren umwandeln.

Um den Konsum industrieller Transfettsäuren möglichst gering zu halten, sollten Sie hochwertige Fette und Öle in Form von Butter, Rapsöl, Olivenöl und Nüssen bevorzugen. Achten Sie bei Backwaren wie Gipfeli, Blätterteiggebäck oder Kuchen darauf, dass sie aus Butter hergestellt sind. Wer auf Fertigprodukte verzichtet und mit frischen Zutaten selber kocht und backt, weiss nicht nur, was er isst, sondern geht auch auf Nummer sicher, was den Gehalt an Transfettsäuren anbelangt.

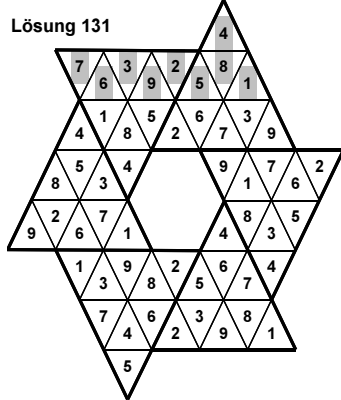
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 132 leicht

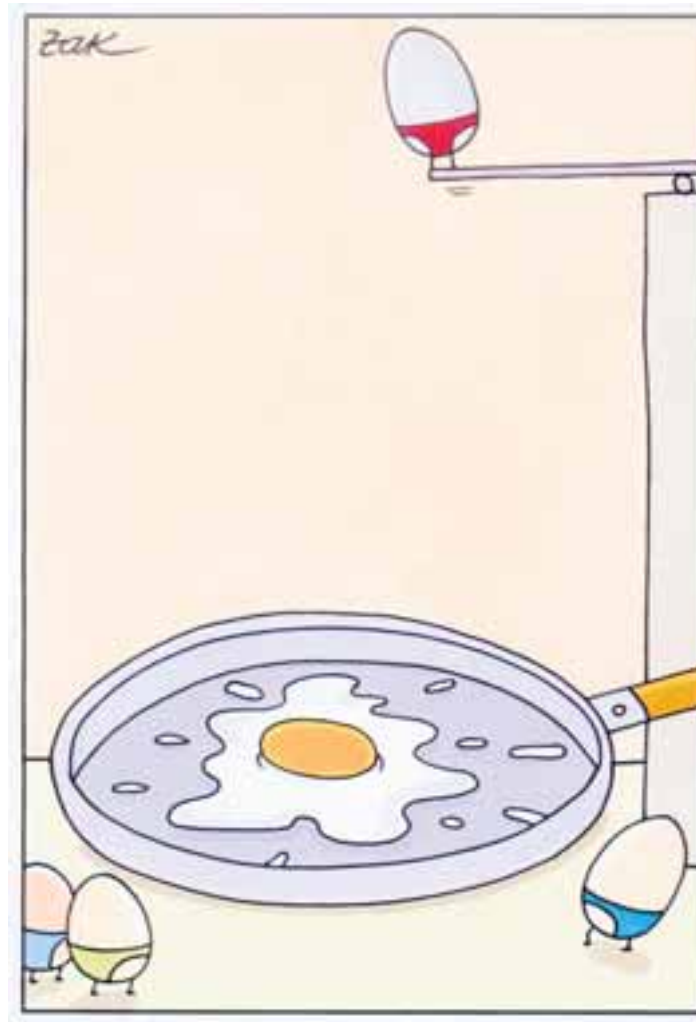


Lösung 131



Alle Ziffern von 1–9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagrecht und 12 diagonalen Zeilen je einmal vorkommen. Bei den äusseren Reihen (vgl. graue Felder) wird der Spitz als neuntes Feld für eine Reihe dazugenommen.

aufzak



Tageschronik

Montag, 8. November

(312. Tag, 45. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Skorpion
Namenstag: Godefroy

Ein Blick zurück:

- Vor 5 Jahren (2005) ... kündigte die Buntmetallherstellerin Swissmetal den Abbau von 150 der 750 Arbeitsplätzen an.
- Vor 50 Jahren (1960) ... wurde John F. Kennedy zum Präsidenten der USA gewählt.
- Vor 75 Jahren (1935) ... wurde Alain Delon, französischer Schauspieler («Der eiskalte Engel», «Borsalino») in Sceaux geboren. ... wurde der Schweizer Jurist und Journalist Peter Studer in Davos geboren.

NOTFALL

Ärzte:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg: 026 350 11 40
Sensbeizirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; Seebenzirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600; Amt Laupen: (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).
Stadt und Umgebung: Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

Apotheken:

Kanton Freiburg: 026 350 11 44
Stadt Freiburg (ab 20 Uhr): 8.11.: Amavita Beauregard, Beauregard-Centre, Betlehemweg 3. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt:

026 322 33 43
Chiropraktik: So. und Feiertage: 9–12 Uhr: 079 626 55 54
Ambulanz: Sanitätsnotruf: 144

Spitäler:

Freiburg: 026 426 73 00
Tafers: 026 494 44 11
Merlach: 026 672 51 11

Tierärzte: für alle Bezirke: Telefonbeantworter Ihres Tierarztes.
Kantonspolizei: Notruf: 117, Permanenz: 026 305 17 17
Oberamt Saane: 026 305 22 20
Oberamt Sense: 026 305 74 34
Oberamt See: 026 305 90 70
Dargebotene Hand: 143

AGENDA

Diverses

- **Berufs- und Laufbahnberatungsstelle Deutschfreiburg.** Düringen, Podium. Infoabend. «Kaufmännische Berufe» (Kaufmann/Kauffrau, Handelsmittelschule (HMS)). 20 Uhr.
- **Katholische Erwachsenenbildung.** Veranstaltungsreihe «Auf der Spur der Engel». Vernissageabend: «Mein liebster Engel». Bildungszentrum Burgbühl, 19.30 Uhr.

Gemeinde

- **Düringen.** Gemeindeversammlung. 20 Uhr, Hotel Bahnhof.

Verein

- **Düringen.** Dienstag Jahrgänger 1934. Jassen. 13.30 Uhr. Hotel Sternen, Heitenried.

Vorträge

- **Samariterverein und Landfrauen- und Mütterverein Heitenried.** Vortrag: «Der Tod sollte im Leben integriert sein». Leitung: Lydia Freiburghaus. 19.30 Uhr, Pfandmattschulhaus, Heitenried.
- **Paar- und Familienberatung Freiburg.** «Liebes (Schrei-)Baby, welche Antwort möchtest Du von uns?» Hilfe im Umgang mit dem Schreiverhalten, mit Frau Karola Tiedtke, Kinderpsychiatrischer Dienst. 14.30–16.30 Uhr, Saal Rossier, Altbau des Burgerspitals, Spitalgasse 2, Freiburg.

GESEHEN IN ...

Schlagernacht im Podium Düringen

Für die vielen Schlager- und Sängerfreunde war es ein gelungener und schöner Abend. Das hörte man auf allen Seiten. Leonard, Rudy Giovannini und vor allem die Einheimischen Eveline und Christian Baeriswyl sorgten für Freude und Begeisterung. Im nächsten Jahr wird das Düringer Publikum bereits zum 5. Mal verzaubert.

Text und Bilder Otto Vonlanthen



Tanja Rossier, Fillistorf.



Christiane, Laurant, Eveline, Brigitte und Carole Baeriswyl.



Suzanne und André Biolley, Courtaman.



Corinne Buchs und Charlotte Schuwey.



Tgermana und Othmar Baeriswyl, Tafers.



Theres und Armin Baechler, Liebistorf.



Murielle und David Kaeser, Bösinggen.



Pius Hasler und Beat Kolly, Düringen.



Barbara Etter und Agnes Falk, Düringen.



Sandra und Nicolas Meuwly, Tafers.



Linda und Heinrich Baeriswyl, Tafers.

Reklame

MUSEUM FÜR KUNST UND GESCHICHTE
22.10.2010 - 27.02.2011
JAGD
VON MENSCHEN, TIEREN UND SAGEN

Kaiser Maximilian I. jagt Gämsen
Vortrag von Marc Höchner
Dienstag 9. November, 18.30

Medienpartner:
Freiburger Nachrichten
WWW.MAHF.CH