

Fettbewusst essen



...sträger und eine wichtige Energiequelle für den Körper. Sie liefern
...ettsäuren sowie Vitamine.

...icht gleich Fett. Sie unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und da-
... Nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Fettes ist entscheidend.

...u viel Fett gegessen, wird meistens auch zu viel Energie aufgenommen. Pro Gramm
...t Fett doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Proteine (=Eiweiß). Daher ist
... gerade in der Gewichtsreduktion und beim Halten des Gewichtes sinnvoll, die Gesamt-
menge an Nahrungsfetten im Auge zu behalten. Oft enthält ein Lebensmittel mehr Fett,
als man glaubt, weil das Fett nicht sichtbar ist. Man spricht dann von „versteckten Fetten“.
Zumeist handelt es sich um Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäu-
ren – dazu gehören beispielsweise Wurstwaren, Süßigkeiten und Knabbereien.

FETTBEWUSST ESSEN

Eine zu sparsame Aufnahme von Fett hat meist zur Folge, dass zu große Mengen an Kohlenhydraten verzehrt werden. Es geht darum, das richtige Maß zu finden.

Neben der Menge ist die Qualität der Fette wichtig. Denn die Zusammensetzung der Fette und Öle kann das Risiko für ungünstige Blutfettwerte, Schlaganfall und Herzinfarkt beeinflussen. Ungünstig sind zu viele gesättigte Fettsäuren und trans-Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren dagegen können den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen. Ungesättigte Fettsäuren stecken in pflanzlichen Ölen, Nüssen und fettem Fisch.

Tipps:

- Verwenden Sie Fette und Öle, die reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, z. B. Pflanzenöle.
- Setzen Sie Butterschmalz und Kokos- bzw. Palmfett (Plattenfett) nur selten ein, sie enthalten viele gesättigte Fettsäuren.
- Achten Sie auf versteckte Fette und reduzieren diese. Sie kommen typischerweise in Fast Food, Süßigkeiten, Gebäck, Snacks, fettreichen Wurstwaren, fettreichen Milchprodukten vor.
- Wenn Sie Margarine essen, wählen Sie eine Margarine mit der Aufschrift „reich an ungesättigten Fettsäuren“.
- Bevorzugen Sie zum Kochen pflanzliche Öle, z. B. Raps-, Walnuss-, Soja und Olivenöl sowie Plattenfette.
- Bauen Sie regelmäßig Nüsse und Kerne in Ihre Mahlzeiten ein (bis 25 % der täglichen Energieaufnahme).
- Planen Sie regelmäßig fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele und Thunfisch ein, sie enthalten wertvolle n-3-Fettsäuren.
- Wählen Sie fettarmen Brotbelag wie rohen/gekochten Schinken, Putenbrust, Geflügel oder Gemüse-Aufstriche.
- Verwenden Sie fettreiche tierische Produkte wie Sahne, Butter, Vollmilch, Vollmilchschokolade.

Welche tierischen Produkte?

Statt

Fette Wurst

wie Fleischwurst, Wiener Würstchen, Fleischbällchen, Fleischbraten, Bratenaufschnitt, Putenbrust-Cervelatwurst, Streichwurst und Fleischbrot, Fleischbällchen, Fleischbrot, Beef

Fettes Fleisch

wie Haxe, Bauchfleisch, Fleischbällchen, Fleischbrot, Fleischbällchen ohne Haut, Kalbsschnitzel, Rindergulasch, Schweinefleisch, Schweinefleisch, Schweinefleisch, Schweinefleisch, Schweinefilet natur. Sichtbares Fett nach dem Zubereiten abschneiden.

→ **Fettarme Käsesorten**
wie Schnittkäse (See- und Süßwasserfisch im Wechsel)
wie Makrele, Hering, Lachs, Thunfisch und Bückling enthalten besonders viele günstige Omega-3-Fettsäuren.

Fettarme Käsesorten

(Achtung: Hartkäse enthält bis zu 30 % Fett i. Tr. Beachten Sie die Angaben auf dem Etikett!)

Vollmilch

→ **Fettarme Milchprodukte**
wie Joghurt mit 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Sauerrahm