

## Bedeutung der Fette für den Körper

Sie enthalten fettlösliche Vitamine und lebensnotwendige Fettsäuren. Als Fettdepots horten sie Energie und dienen manchen Organen als Schutzpolster. Das Cholesterin ist Ausgangsstoff für die Hormon- und Gallensäureproduktion. Sie sehen, Fette erfüllen in unserem Körper viele wichtige Funktionen. Essen Sie täglich eine begrenzte Menge Fett, damit Ihr Körper "rund läuft".

### Unsere Fettlieferanten!



Pflanzliche Öle, Fisch und Nüsse enthalten günstige Fettsäuren. Wenn Sie Ihrem Herzkreislaufsystem etwas Gutes tun wollen, essen sie täglich eine kleine Menge hiervon.



Sahne, Speck, Schokolade, Pralinen, fette Wurst, fettes Fleisch, fetter Käse, mit Creme gefülltes Gebäck und manche Fertigprodukte sind Dickmacher und sehr cholesterinreich.

## Beispiele für Fettgehalt



	g Fett
1 Port. Butter (20 g)	16
1 Ei, mittelgroß	6
1 Scheibe Gouda, 48% F.i.Tr.(40 g)	11
1 Scheibe Dauerwurst (30 g)	12
1 Tafel Schokolade (100 g)	30
1 Stück Käse-Sahnetorte (120 g)	14
1 Port. Bratkartoffeln (200g)	16
1 Schweineschnitzel, pan. (150g)	17
1 Port. Cremesuppe (250 ml)	6
1 Port. Pommes (200g Mc Donald's)	32
1 Cheeseburger (150g)	20
1 Port. Sauce Hollandaise (60 ml)	14
1 Port. Erbsensuppe (300 ml)	42
1 Port. Fleischsalat (100 g)	26
1 Becher Sahnejoghurt (150 g)	8

aus: Kalorien mündgerecht, 11. Auflage

## Wieviel Fett braucht der Mensch?




Ein Erwachsener benötigt täglich 1 g Fett pro kg Körpergewicht, das sind 30% seiner täglichen Kalorienmenge.


Beispiel: Eine Frau mit 65 kg Körpergewicht benötigt somit 65 g Fett, ein Mann mit 100 kg täglich 100 g Fett.

Zur Gewichtsreduktion und bei erhöhten Blutfettwerten sollten 60 g Fett pro Tag nicht überschritten werden.

### Tägliche Fettverteilung:

 max. 20 g Streichfett = 10 g Butter und 10 g hochwertige Pflanzenmargarine

 ca. 15 g Pflanzenöl = das entspricht 3 Teelöffel zum Kochen, Braten und für Salate. Günstig sind Raps-, Oliven- und Distelöl.

 max. 40 g verstecktes Fett aus Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Milchprodukten u.v.a.m..









### Achtung

In Deutschland essen Männer und Frauen täglich ca. 30 - 35 g Fett zuviel!




Wenig?!

Im Jahr ergibt dies eine Menge von rund 13,5 kg!

## Fettstipps vom Profi für Sie

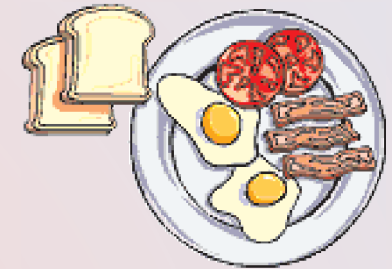
-  Vorsicht mit „light“-Produkten! Sie müssen nicht fettarm sein!
-  Knabbern Sie viel Rohkost! Sie sättigt und ist fettfrei!
-  Binden Sie Soßen mit einer fein pürierten Kartoffel und nicht mit Sahne oder Crème fraîche.
-  Entfernen Sie nach dem Braten beim Fleisch alle Fettränder. Verzichten Sie auf Panade, denn gegrilltes Fleisch ist fettärmer.
-  Lassen sie Aufschnitt und Käse hauchdünn schneiden und belegen Sie das Brot nur „einfach“.
-  Wählen Sie teuren Aufschnitt (z.B. Schinken) und billigen Käse (z.B. Harzer), da diese wenig Fett besitzen.
-  Achten Sie beim Käse auf den Fettgehalt in Trockenmasse, er sollte nicht höher als 17% sein.
-  Meiden Sie fettreichen Brotbelag wie Streichwurst oder Frischkäse. Nehmen Sie lieber Corned Beef, Aspikwurst oder Honig, Tomaten, Gurken, etc.

## Fettstipps vom Profi für Sie

-  Ersetzen Sie Streichfette auf dem Brot durch Magerquark, Senf, Meerrettich, etc.
-  Garen Sie im Römertopf, beschichtetem Geschirr oder in Brat- oder Alufolie.
-  Verwenden sie zum Braten oder für Salate hochwertige Öle (Raps-, Oliven-, Distelöl, etc.)
-  Bratkartoffeln nehmen weniger Fett auf, wenn sie zuerst ohne Fett angebraten werden.
-  Essen Sie täglich 3 fettarme Milchprodukte und wöchentlich 2 x 100 g Fisch sowie 3 x 100 g Fleisch
-  Naschen Sie Weingummis, zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons statt Schokolade oder Chips! Denn Süßigkeiten müssten eigentlich **Fettigkeiten** heißen. (Achtung übermäßiger Verzehr von Zuckeraustauschstoffen wirkt abführend)
-  Obstbiskuitboden ist fettärmer als Sahne-Buttercremetorte



# Echt fett!



## Gesunde Ernährung mit Fett



## Dr. med. Eugen Floren

Facharzt für  
Innere Medizin und Kardiologie  
hausärztliche Versorgung  
Ernährungsmedizin

Schüttfeldstr. 2  
45768 Marl  
Telefon 02365 – 150-01 / -02  
Telefax 02365 – 5 67 24