

Die besten Fett-Spartipps!

- Streichfett für Brot/Brötchen können Sie durch Magerquark, Senf, Meerrettich oder Chutneys ersetzen.
- Bevorzugen Sie fettarmen Brotbelag wie Corned Beef, Putenwurst, fettarmen Käse. Fettfrei sind Honig, Konfitüre, Tomate, Gurke etc.
- Lassen Sie Aufschnitt und Käse hauchdünn schneiden und belegen Sie das dick geschnittene Brot nur "einfach".
- Knabbern Sie viel Rohkost, sie sättigt und ist sowohl fettfrei als auch kalorienarm!
- Binden Sie Soßen mit einer fein pürierten rohen Kartoffel. Verzichten Sie auf Panade!
- Benutzen Sie zum Garen Wok, Bratschlauch, beschichtetes Geschirr oder Alufolie.
- Vorsicht bei "Light"-Produkten! Sie müssen nicht fettarm sein!
- Mit Obst belegter Biskuitboden ist fettärmer als Sahne- oder Buttercremetorte.
- Naschen Sie Weingummi, zuckerfreien Kaugummi und zuckerfreie Bonbons statt Schokolade, denn: Süßigkeiten müssten eigentlich Fettigkeiten heißen!
- Genießen Sie Fruchtsorbet oder Obstsalat anstelle von sahnigem Vanilleeis.

Interessant:

Studien belegen, dass Männer und Frauen in Deutschland täglich ca. 30-35 g zu viel Fett essen! Das klingt nach wenig, doch im Laufe eines Jahres summiert sich die Menge auf ca. 13,5 kg, das entspricht einem **Zuviel** an 50 Butterpackungen und **98.550 Kalorien pro Jahr!**

Eine hohe Fettaufnahme führt zu Übergewicht!

Weniger ist mehr!

Ernährungsberaterin



Sandra Schwenke

Diätassistentin (VDD-zertifiziert)

- Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB
- Zusatzqualifikation enterale Ernährung/VDD

Katholisches Klinikum Bochum

Betriebsstätte St. Josef-Hospital

Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie
(Direktor: Prof. Dr. med. E. Stockfleth)

Gudrunstraße 56
44791 Bochum
Haus B, 1. Etage

Telefon 0234 / 509-3815

Telefax 0234 / 509-3818

E-Mail: ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de

www.klinikum-bochum.de

Sprechzeiten

montags bis freitags von 8:00 bis 14:30 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung werden für Berufstätige auch spätere Beratungstermine angeboten.

Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Fettknäpfchen und Co.

Wissenswertes zu Fett in Nahrungsmitteln mit hilfreichen Fett-Spartipps



Bedeutung der Fette für den menschlichen Organismus

Fette enthalten fettlösliche Vitamine, lebensnotwendige Fettsäuren und sind der größte Energielieferant mit 9 Kalorien pro Gramm. Cholesterin ist Ausgangsstoff für die Hormon- und Gallensäurenproduktion.

Als Fettdepots in unserem Körper speichern sie Energie auf kleinstem Raum und dienen manchen Organen als Schutzpolster. Hier erfüllen sie viele wichtige Funktionen, deshalb müssen Sie täglich eine begrenzte Fettmenge essen.

Wie viel Fett benötigen Sie?

Der Erwachsene benötigt 1 g Fett pro kg Körpergewicht, das sind 30 % seiner täglichen Kalorienmenge.

Beispiel: Eine normalgewichtige Frau mit 65 kg Körpergewicht benötigt täglich 65 g Fett, ein normalgewichtiger Mann mit 80 kg Körpergewicht benötigt täglich 80 g Fett.

Die größten Fettlieferanten sind:

Fette Wurst, fettes Fleisch, fetter Fisch, fetter Käse, Sahne, Speck, Schokolade, mit Creme gefülltes Gebäck und frittierte Fertigprodukte sind fettreich und typische Dickmacher!



Fettgehalt Nahrungsmittel / Getränke



Nahrungsmittel	g Fett
1 Port. Obst oder Gemüse (250 g)	0 g
1 Glas Vollmilch (250 ml)	9 g
1 Scheibe Salami (30 g)	10 g
1 Scheibe Gouda, 48 % F.i.Tr. (40 g)	12 g
1 Stück Obstboden (130 g)	14 g
1 Port. Schlagsahne (60 g)	16 g
1 Port. Mayonnaise (20 g)	16 g
1 Port. Butter, Margarine (20 g)	17 g
1 Port. Bratkartoffeln (200 g)	17 g
1 Apfelpfannkuchen (250 g)	19 g
1 Port. Kartoffelgratin (225 g)	20 g
1 Schweineschnitzel (200 g)	21 g
1 Stück Käse-Sahnetorte (120 g)	22 g
1 Port. geröstete Erdnüsse (50 g)	26 g
1 Port. Pommes frites (200 g)	28 g
1 Tafel Schokolade (100 g)	30 g
1 Geflügel-, Brat-, Bockwurst (150 g)	30 g
1 Port. Fleischsalat (100 g)	33 g
1 Port. Kartoffelchips (100 g)	40 g
1 Port. Eiskaffee (250 ml)	44 g
1 Port. Pizza, mittelgroß (400 g)	47 g
1 Port. Sauce Hollandaise (60 ml)	50 g

So sollte die Fettverteilung aussehen:

Streichfett maximal 20 g

= 10 g Butter und 10 g hochwertige Margarine

Kochfett ungefähr 15 g Pflanzenöl

= das entspricht 3 Teelöffeln zum Kochen, Braten und für Salate. Günstig sind hochwertige pflanzliche Fette z.B. Sonnenblumen-, Distel-, Oliven- oder Rapsöl

verstecktes Fett maximal 30 g

aus Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Milchprodukten etc.

Gesunde Fette

Nüsse, Fische und pflanzliche Öle enthalten günstige Fettsäuren. Wenn Sie einen aktiven Beitrag zur Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen leisten möchten, können Sie täglich kleine Mengen essen z.B. eine kleine Handvoll Walnüsse.

Empfehlung

- Essen Sie täglich 3 Portionen fettarme Milchprodukte á 150 ml.
- Gönnen Sie sich wöchentlich maximal 3 x 100 g Fleisch und 2 x 100 g Fisch.

