

## Fit mit dem richtigen Fett

Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Deshalb sollten fettreiche Lebensmittel bewusst konsumiert werden. Ein Übermaß und eine ungünstige Fett-Zusammensetzung können zu Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Auf Fett zu verzichten, ist aber keineswegs empfehlenswert.

### Fette ...

- ... liefern Energie
- ... wärmen und schützen z.B. innere Organe
- ... sichern die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen
- ... versorgen mit den lebensnotwendigen Fettsäuren
- ... sind Bausteine von Körperzellen und Hormonen

### Für die Auswahl gilt: Qualität vor Quantität!

Nicht nur die Fettmenge, vielmehr die Fettqualität ist für unsere Gesundheit entscheidend. Pflanzliche Öle sowie Nüsse/Samen und Fisch sollten bevorzugt Verwendung finden, denn sie enthalten mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette. Speziell die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Gehirnentwicklung, das Nerven- und Immunsystem sowie auf Herz und Kreislauf.

Orientierungshilfe für die richtige Fettmenge:

- 1-2 EL Streichfett pro Tag z.B. Butter
  - 2-3 EL Pflanzenöl pro Tag z.B. Raps- oder Olivenöl
  - 1 kleine Handvoll Nüsse/Samen/Kerne (ca. 20-30 g)
- 1 EL Öl oder Streichfett entspricht ungefähr 10 g.
- Versteckte Fette in Wurst und Fleisch, fettreichen Milchprodukten (z.B. Schlagobers, Mascarpone), Süßigkeiten, Snacks und Knabberereien sparsam, dafür mit Genuss verspeisen.

## 4 Bausteine für eine optimale Fettauswahl

### Das Beste in Topf und Pfanne

- ☺ Hochwertige pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl eignen sich als tägliches Kochfett optimal zum Erhitzen.



### Für Salate und die kalte Küche

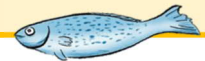
- ☺ Kaltgepresste, heimische Öle mit reichlich Omega-3-Fettsäuren wie z.B. Walnuss-, Hanf-, Kürbiskern- oder Lein(dotter)öl.

### Täglich Nüsse, Samen und Kerne

- ☺ z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Hasel- oder Walnüsse, Sesam, Leinsamen z.B. geschrotet im Müsli, geröstet über Salat oder Cremesuppe, als Nachspeise in Form von Studentenfutter oder als schmackhafter Nussgugelhupf.

### Fisch auf den Tisch

- ☺ Fettreiche Seefische sowie heimische Forelle, Saibling oder Alpenlachs ergänzen 1 – 2 mal pro Woche den Speiseplan perfekt.



### Wählerisch sein – die Menge macht's

Die Zutatenlisten und Nährwertangaben auf Verpackungen geben Auskunft über Fettmenge und -qualität im Produkt. Ein Blick lohnt sich.

- Fette aus Übersee, wie *Palm-, Shea-, Kakao- oder Kokosfett*, aus Gründen der Nachhaltigkeit und für Ihre Gesundheit sparsam verwenden. Halten Sie Ausschau nach Produkten mit hochwertigen Ölen.
- Verarbeitete Produkte werden oft mit gehärteten Fetten hergestellt. Auf Verpackungen weisen die Vermerke „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z.T. gehärtet“ auf *Transfettsäuren* hin. Diese stellen ein erwiesenes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar und sollten selten konsumiert werden.
- *Schlagobers, Mascarpone, Chips* und *viele Wurstsorten* enthalten mehr als ein Drittel Fett. Für die Gesundheit gilt: Selten, dafür mit Genuss verspeisen.