

## Newsletter 02/2004

## „FETT“

Heute widmen wir uns einmal ausführlich dem Thema Fett. Fett ist der Hauptfaktor bei der Gewichtsabnahme. Nur mit einer fettreduzierten Ernährung gelingt es uns, den überflüssigen Kilos zu Leibe zu rücken.

Das schaffen wir aber nur, wenn wir mehr über Fett erfahren: wie es aufgebaut ist, welche Arten von Fett es gibt und wo es sich versteckt.

Wir versuchen, das komplexe Thema möglichst kurz und praxisnah darzustellen. Bitte lasst es mich wissen, wenn etwas unverständlich erscheint oder Fragen offen geblieben sind.

Aber nun genug der Vorrede, ran an den Speck ;-)

Liebe Grüße

Tanja Knischewski

### Inhalt:

Einleitung: Fett, komm raus !.....	2
Fett als Energiespeicher / Begriffe.....	4
Bedeutung für den Menschen.....	5
Empfohlene Menge.....	6
Fett FAQ — ein paar Details zu Fett im Essen.....	8
Küchentechnik - Fettfallen beim Kochen.....	13

### Hinweise:

Dieser Newsletter gibt größtenteils die persönliche Sichtweise des Verfassers wieder. Markennamen, soweit sie genannt werden, unterliegen den Schutzrechten der jeweiligen Markeninhaber.

Der gesamte Newsletter darf ohne Genehmigung –auch auszugsweise- nicht weiterverwendet werden. Ausdrücklich gestattet ist das Weiterversenden des kompletten Newsletters an interessierte Menschen.

Tippfehler und Irrtümer vorbehalten. Zum An- und Abmelden befindet sich ein Link auf unserer Homepage [www.endlichschlank.de](http://www.endlichschlank.de).

## **Einleitung: Fett, komm raus !**

Zum Start machen wir ein kleines Ratespiel.

Schätze, wie viel Fett sich in jeweils 100 g der folgenden Nahrungsmittel versteckt.

**Salamipizza**

**Matjesfilet**

**Avocado**

**Camembert 45% Fett i.Tr.**

**Vollmilch-Nuss Schokolade**

**Bratwurst**

**Teewurst**

**Kartoffelchips**

**Studentenfutter**

**Leberwurst**

**Erdnüsse**

## Auflösung

<b>Salamipizza</b> (Mehr als 50% dieser Fettmenge entfallen auf Salami und Käse !)	<b>49 g</b>
<b>Matjesfilet</b>	<b>23 g</b>
<b>Avocado</b> (Das fetthaltigste Obst)	<b>25 g</b>
<b>Camembert 45% Fett i.Tr.</b> Siehe auch unter „Käse“ in den Fett—FAQs	<b>23 g</b>
<b>Vollmilch-Nuss Schokolade</b>	<b>36 g</b>
<b>Bratwurst</b>	<b>33 g</b>
<b>Teewurst</b>	<b>37 g</b>
<b>Kartoffelchips</b>	<b>40 g</b>
<b>Studentenfutter</b>	<b>28 g</b>
<b>Leberwurst</b>	<b>50 g</b>
<b>Erdnüsse</b>	<b>54 g</b>

Schockierend, oder ?

Das Spiel kann man auch gut in der Familie spielen. Mit Nährstofftabellen kann man die Liste beliebig erweitern. Interessant ist auch, sich die Portionsgrößen klar zu machen, die man so „verdrückt“.

Was bitte sind schon 100 g Pizza ? - Die sprichwörtliche Füllung für den hohlen Zahn und gleichzeitig die empfohlene Tagesfettmenge.

## Fett als Energiespeicher / Begriffe

Fast alle, die heutzutage mit Übergewicht zu kämpfen haben sind seitens der Evolution eigentlich sehr gut ausgestattet. Leider nicht für unsere Zeit, sondern für Zeiten, in denen Hunger und Mangel herrsch(t)en.

Das ist erst einmal ein schwacher Trost. Aber es hilft, die Problematik zu verstehen. Und es macht schlagartig klar, wie Jojo – Effekte, Muskelabbau und ähnliche Phänomene entstehen. Auf diese Themen gehen wir dann in einem anderen Newsletter ein.

Hier schauen wir uns jetzt unseren Körper an. Mit dem Fettgewebe steht uns ein einzigartiger Speicher zur Verfügung, der auf kleinstem Raum große Energiemengen speichern kann:

**1 kg Fettgewebe speichert ca. 7.000 kcal. Eine riesige Energiemenge !**

Das heißt, um ca. 1 kg Fett pro Woche zu verlieren, müssen pro Tag 1.000 kcal eingespart werden.

Jetzt holen wir etwas aus:

### **Aufbau von Fetten/Begriffe**

Fette bestehen aus einem Molekül Glycerol und 3 Molekülen Fettsäuren.

Dabei gibt es drei Arten von Fettsäuren:

### **Gesättigte Fettsäuren**

Sie tragen wesentlich zur Entstehung von Herz -Kreislaufkrankungen bei und kommen hauptsächlich in tierischen Produkten (Ausnahme: Kokos - und Palmkernfett) vor

### **Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Sie kommen, mit Ausnahme von Fischölen, hauptsächlich in pflanzlichen Produkten vor

Aus diesen Fettsäuren bildet der menschliche Körper Gewebshormone. Diese senken den Blutfettspiegel und den Blutdruck und können die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Sie tragen dazu bei, Ablagerungen in den Blutgefäßen vorzubeugen. Damit wird das Risiko von Herz -Kreislauf -Erkrankungen gemindert.

## **Cholesterin**

Cholesterin ist Bestandteil von tierischen Produkten. Gebundenes Cholesterin (LDL-Cholesterin) im Blut erhöht das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen.

## **Transfettsäuren**

Transfettsäuren erhöhen den Gehalt von LDL-Cholesterin im Blut. Die Wirkung ist daher ähnlich den gesättigten Fettsäuren.

Transfettsäuren entstehen vor allem aus pflanzlichen Ölen, die durch einen technologischen Eingriff hydriert wurden, und dann zu Margarine, Back- oder Frittierfetten weiterverarbeitet werden. Deshalb können auch industriell gebackene oder frittierte Produkte wie z.B. Chips oder Kracker, Transfettsäuren enthalten.

## **Bedeutung für den Menschen**

### **Fett ist wichtig für den Menschen:**

- energiereich
- effektiv zu speichern
- Träger für die Vit. A, D, E, K
- enthält lebensnotwendige Fettsäuren
- Träger für Geschmacks- und Aromastoffe

### **Allerdings stellen sich auch viele der Vorteile als Nachteil heraus:**

- energiereich
- effektiv zu speichern
- enthält teilweise viele gesättigte Fettsäuren
- enthält teilweise viele Transfettsäuren
- enthält teilweise viel Cholesterin

### **Folgen von zu hohem Fettkonsum:**

- Übergewicht
- Stoffwechselstörungen
- Herzkrankheiten
- Krebs
- und alle damit verbundenen Erkrankungen

## Empfohlene Menge

Jetzt wird es etwas mathematisch. Aber keine Angst, hier soll lediglich der Zusammenhang klar werden.

Im Einzelfall müssen wir sowieso den Grundumsatz und die Lebensgewohnheiten berücksichtigen, um exakte Empfehlungen abgeben zu können.

25 - 30% der Nahrungsenergie sollen durch Fett aufgenommen werden.

Das entspricht **70 bis 80 g Fett pro Tag** bei 2400 Kalorien Grundumsatz

Fakt ist jedoch: Leider nehmen wir derzeit zu viel Fett auf:

Im Durchschnitt sind es 40 - 42% der Nahrungsenergie, was ca.

**140 g Fett pro Tag** entspricht !

Außerdem nehmen wir Fette mit ungünstiger Zusammensetzung zu uns:

gesättigte Fettsäuren

Transfettsäuren

(Cholesterin)

Das heißt, hier liegt das Hauptproblem: unsere Fettzufuhr muss um ca. 50% gesenkt werden.

Folgende **Faustformel** hilft bei der Berechnung der optimalen Fettzufuhr:

30 Energieprozent Fett aufteilen in:

maximal 10% gesättigte Fettsäuren

13% einfach ungesättigte Fettsäuren

7 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Das heißt:

**Gesamtkalorienzahl mal 0,3 geteilt durch 9,3 kcal / g Fett = empfohlene Fettmenge in Gramm**

### Konkretes Beispiel:

Bei einem Energiebedarf von 1800 kcal:

$$1800 \text{ kcal mal } 0,3 = 540 \text{ kcal (entspricht 30\%)}$$

$$540 \text{ kcal geteilt durch } 9,3 \text{ kcal / g Fett} \rightarrow 58 \text{ g Fett}$$

Diese Gesamtmenge muss nun auf die Fettsäuren verteilt werden:

### Gesättigte Fettsäuren:

$$1800 \text{ kcal mal } 0,1 \text{ (entspricht 10\%)} \text{ geteilt durch } 9,3 \text{ kcal / g Fett} = 19 \text{ g}$$

das entspricht per Nährwerttabelle ermittelt z.B.:

200 ml fettarmer Milch (= 3 g)

300 g Hähnchenbrust (= 3 g)

1 Rosinenschnecke (4 g)

30 g Gouda (45% i. Tr. = 9 g)

knapp 1/2 Bratwurst

### Einfach ungesättigte Fettsäuren

$$1800 \text{ kcal mal } 0,13 \text{ (entspricht 13\%)} \text{ geteilt durch } 9,3 \text{ kcal / g Fett} = 25 \text{ g}$$

das entspricht z.B. ca. 2 EL Olivenöl oder Rapsöl

### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

$$1800 \text{ kcal mal } 0,07 \text{ (entspricht 7\%)} \text{ geteilt durch } 9,3 \text{ kcal / g Fett} = 13 \text{ g}$$

**(gerundet)**

das entspricht z.B. einem EL Walnussöl **oder** 2-3 TL Margarine mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren **oder** 100 g Lachs

### Die Werte findet man:

in Nährwerttabellen (gibt's auch bei uns ;-)

in Nährstoffangaben auf der Verpackung

ganz grob in der Zutatenliste

im Internet oder beim Hersteller

### So schnell geht das daneben:

Mit dieser Menge ist man bereits fast 50% über der empfohlenen Tagesdosis Fett:

1 Scheibe Käse (30 g)	9 g
1 Portion Salami (30 g)	13 g
Butter für 3 Scheiben Brot	30 g
Öl (1 Esslöffel im Salat)	12 g
1 kleines Schnitzel (150 g)	23 g
<b>In Summe</b>	<b>87 g</b>

## Fett FAQ — ein paar Details zu Fett im Essen

### Allgemein

Die Verteilung des Fettes auf unsere Nahrungsmittel ist gemäß der „[Nationalen Verzehrsstudie](#)“ von 1991 wie folgt:

31%	Butter/Fette/Öle
19%	Wurst- und Fleischwaren
16%	Sonstiges
14%	Milchprodukte
11%	Fleisch
9%	Brot und Backwaren

## **Backwaren**

- Nur zu besonderen Gelegenheiten essen
- Kleine Mengen Kekse (unter 50 g) oder Kuchen (1 Stück)
- Weniger gehaltvolle Sorten essen (z.B. Rosinensemmel, Brezel,... )

## **Fleisch und Wurst und „Wir Dürfen“**

diese Lebensmittel tragen ganz erheblich zum Fettkonsum bei.

- Menge insgesamt zugunsten von Kohlehydraten reduzieren (aber allmählich)
- Fettarm einkaufen
- „Ihr Dürft“ und andere „Light-Produkte“ genau anschauen.
- Beispiel: fettreduzierte „Ihr Dürft“ Salami hat über 20 % Fett, im Regal daneben liegt eine „Rindersalami“ (ähnlich verpackt) mit 16 % Fett.
- Achtung: „Geflügelwurst“ heißt nicht, dass auch nur ein Gramm Fett weniger enthalten ist als in Schweine – oder Rinderprodukten !
- Produkte kaufen, die von Natur aus fettarm sind:
  - Putenbrust
  - Hähnchenbrust
  - Filet
  - ...
- Wurst und Fleisch lieber ohne Fett als ohne Brot essen
- Light – Produkte sind kein Freibrief ! Die Menge insgesamt trotzdem reduzieren

## **Fast Food**

Auch wenn uns Onkel Donald und der Bürger-König gerne glauben machen wollen, dass man dort ja auch gesunde Sachen essen kann, muss ich hier zumindest auf drei Punkte eingehen:

- Ein Big Mac enthält 26 g Fett. Eine halbe Portion Pommes dazu und unsere Tagesration Fett ist voll !
- Salate & Co: Die Standards, speziell bei Onkel Donald, sind sehr hoch. Das heißt, die Salate sind frisch, haben eine Superqualität und enthalten sogar Vitamine .  
Großes ABER: Das Dressing enthält nun wieder 50% Fett. In Kombination mit einem Ei und eventuell paniertes Hähnchenbrust oben drauf haben wir auch hier wieder unsere Fettdosis überschritten
- Pommes Frites: Durch die hohen Standards sind die Temperaturen und Garzeiten garantiert. Dadurch enthalten die fertigen Pommes Frites deutlich weniger Fett als in den meisten Imbissbuden. Außerdem wird das Fett regelmäßig gereinigt und gewechselt und damit werden krebserregende Substanzen vermieden.  
ABER: durch den enormen Kostendruck kann man die Qualität des Fettes allenfalls als unterdurchschnittlich bezeichnen.

Eines noch zur „Ehrenrettung“: Fastfood— Ketten kommen in der Regel von der Gesamtfettmenge und von den Zubereitungsarten noch „fettärmer“ weg, als die meisten Kantinen, Mensen und „gutbürgerlichen“ Restaurants. Es scheint immer noch so zu sein, dass es bei den Köchen als Qualitätsmerkmal gilt, fetthaltig zu kochen („gute Butter“ und ähnlicher Schwachsinn). Wir hatten sogar schon den Fall, dass wir auf die Bitte, uns ein fettarmes Essen zu bereiten, noch extra Butter auf das Gemüse und die Spätzle bekamen. Wenn DU Koch bist, möchte ich gerne im Forum oder per Mail mit Dir darüber [diskutieren](#) ;-)

## **Fisch**

- 1 bis 2 der wöchentlichen Fleischmahlzeiten sollten durch Fisch ersetzt werden
- Makrele, Hering und Wildlachs sollte dabei öfter Bestandteil der Mahlzeiten sein. Sie sind zwar fetthaltig (Also keine Riesenportionen), enthalten aber wichtige Omega-3 Fettsäuren.

## **Milch- und Milchprodukte**

- 1,5% Fett bei Milch und Joghurt
- Magerquark statt Vollfettstufe oder Sahnequark

## Käse und „das Light-Käse-Märchen“

Der Fettgehalt von Käse ist eine Wissenschaft für sich:

Die Angaben beziehen sich meist auf den Fettgehalt in der Trockenmasse („Fett i. Tr.“).

Das macht Sinn, da unterschiedliche Käsesorten unterschiedliche Wasseranteile haben, die sich obendrein im Reifeprozess verändern können. Für die praktische Zubereitung ist es aber wichtig zu wissen, wie viel Fett pro Gewicht enthalten ist. Dieser Wert ist der absolute Fettanteil.

Dazu gibt es eine grobe **Faustregel**:

Frischkäse:	etwa ein Drittel
Weich- und Schnittkäse	etwa die Hälfte
Hartkäse:	etwa zwei Drittel
	des angegebenen Wertes (% Fett i.Tr.)

### Beispiele:

	% F.i.Tr.	% Absolut
Emmentaler	45	28
Edamer	30	16
Gorgonzola	50	29
Camembert	40	20

Exakte Angaben kann man also nur mit Hilfe der Nährwerttabellen oder den Packungsangaben erhalten !

Jetzt kommen allerdings die schlaunen Marketingexperten ins Spiel und erzählen uns das tolle Märchen: in der Werbung kommt ein Weichkäse daher, der „nur“ 16 % Fett ABSOLUT enthält.

Kurz vor dem Einschlafen wird uns also suggeriert: Weichkäse hat üblicherweise 60% Fett (das „i.Tr.“ wird geschickt weggelassen) und von dem supertollen Käse aus der Werbung können wir gleich morgen die dreifache Menge essen !

Und der Geschmack soll auch noch gleich bleiben.

Toll, aber eben nur ein Märchen !

Aus der Aufstellung geht hervor, dass der 40% - Camembert sowieso „nur“ 20 % Fett absolut hat.

Und warum bitte sollten wir dann den doppelt so teuren Light – Käse kaufen ? Und auf Geschmack verzichten ?

Schneiden wir doch die Käsescheibe ab sofort etwas dünner und alle Probleme sind gelöst.

OK, das ist ein drastisches Beispiel, aber es soll uns sagen: Augen auf beim Einkauf und immer alles hinterfragen, was uns so erzählt wird. Denn die Ziele solcher Strategien sind klar: als Hersteller kann ich einem fettbewusst kaufenden Verbraucher ein minderwertiges Produkt zum überhöhten Preis verkaufen – und der Verbraucher hat auch noch ein gutes Gefühl dabei.

### **Sonstiges**

- Desserts: Obst, Fettarmes, Selbst gemachtes
- Brotaufstriche: am Besten ganz weglassen, wenn es sein muss, dann nur wenig
- Soßen: die Rezeptur entscheidet. Bei fertigen Soßen stehen mittlerweile Nährwertangaben drauf
- Fertigprodukte: Deklaration lesen, gehärtete Fette meiden !
- Vegetarisches: nicht unbedingt fettarm
- Süßigkeiten:  
Viele Süßigkeiten sind „Fettigkeiten“, so zum Beispiel Schokolade. Ideal sind Weingummis, z.B. als Dessert direkt im Anschluss an eine Mahlzeit.  
„Zwischendurch“ auf jeden Fall vermeiden !
- Snacks: eigentlich sowieso ungeeignet. Diese verbreitete Unsitte sollte man sich auf jeden Fall abgewöhnen. Unsere Vorfahren haben ja zwischen zwei Bären nicht auch noch 2-3 Kaninchen oder einen Maulwurf „geknabbert“ ;-)  
Manchmal hilft auch die 1:1—Übersetzung: „Snack“ heißt ja auf Deutsch „Imbiss“.  
Und jetzt stellen wir uns alle eine schmierige Imbissbude vor ...

## Küchentechnik - Fettfallen beim Kochen

Die **Zubereitung** ist sehr wichtig für den Fettgehalt des fertigen Gerichts:

100 Gramm enthalten soviel Fett:

Salzkartoffeln	0 g
Kartoffelbrei	2 g
Bratkartoffeln	7 g
Kartoffelsalat	8 g
Pommes frites	12 g
Kartoffelpuffer	15 g
Kartoffelchips	40 g

### Frittieren:

Eigentlich schließen sich beim Frittieren die Poren des Bratgutes und das Frittierfett bleibt „draußen“.

Das funktioniert auch wirklich ! Allerdings nur unter zwei Voraussetzungen:

die Temperatur des Fettes ist hoch genug

die Temperatur sinkt nicht beim Befüllen der Friteuse rapide ab.

Und genau da ist das Problem: die tollen Friteusen für zu Hause mit Rotor und Dunstfilter etc. sind fast alle zu schwach auf der Brust. Wenn man es richtig macht, darf man i.d.R. etwas mehr als eine Handvoll Pommes Frites gleichzeitig frittieren.

Schon leichte Überschreitungen der im Handbuch angegebenen Mengen führen dazu, dass sich die Pommes regelrecht voll saugen.

Und außerdem drängeln da dann noch die acht Kinder auf der Geburtstagsparty unseres Sohnes, die alle 5 Minuten 3 Pommes auf ihren Teller bekommen ;-)

Wie wichtig das Befolgen dieser Mengenbeschränkung ist, kann man sich vor Augen führen, indem man sich die Mahlzeit „zerlegt“ vorstellt: eine Portion Pommes (roh), zu dem ein bis zwei Schnapsgläser Frittierfett gereicht werden.

In Restaurants wird die Lage noch problematischer.

Neben altem Frittierfett kann dort vorfrittiertes Bratgut lauern, das zum „Aufwärmen“ in eine Friteuse gesteckt wird. Diese Friteuse wird aus Kostengründen erst bei der Bestellung eingeschaltet und kommt dann so langsam auf Temperatur. Da passiert es dann, dass unsere Pommes schon mal bei knapp 100 Grad gebackt werden und dann voll gesogen und mit dem Restfett auf unserem Teller landen.

Ach ja, Backofen— Pommes gibt es auch noch. Schau bitte genau auf die Nährwertangaben, dann siehst Du, dass sie schon vorab mit sehr viel Fett bearbeitet wurden. Das Argument, dass im Ofen nicht noch Fett zugegeben wird, zieht hier also nicht. Obendrein sind natürlich auch diese Fette wieder gehärtet und enthalten vermutlich Transfettsäuren...

Ist Dir der Appetit vergangen ?

Uns schon lange. Allerdings sind Pommes nun mal gelegentlich (!) ein Muss. Wir benutzen daher eine Gastronomiefriteuse. Diese wird mit Sonnenblumenöl (kein gehärtetes Fett) gefüllt, ordentlich vorgeheizt und dann mit den vorgeschriebenen Mengen befüllt.

Nach dem Frittieren werden die Pommes dann in einer großen, mit Küchenpapier ausgelegten Schüssel „abgetrocknet“.

### **Panade:**

Neben der Tatsache, dass das für die Panade verwendete Ei schon schlimm genug ist, saugt sich die Panade insgesamt mit dem Bratfett voll. Die Hülle enthält so z.B. bei einem original Wiener Schnitzel zehn mal mehr Fett als das Fleisch.

Alternative: das gewürzte Fleisch mit Speisestärke bestreuen und braten. Das führt zu einer sehr schönen, knusprigen Außenhülle, hält das Fleisch saftig und enthält kein Fett.

### Tipps:

- Braten gelegentlich ja, aber richtig (fettarm/fettfrei in der Antihaftpfanne)
- Gemüse dünsten, ein kleines (!) Stück Butter zugeben
- Salatsoßen
  - mit Brühe und Öl fein verquirlen
  - mit Joghurt
  - viel Säure braucht viel Fett
- Mengenverhältnisse gemäß der Nahrungspyramide
  - fettarm einkaufen
  - fettarm zubereiten
- gute Fettsäuren essen
- Streichfett drastisch reduzieren
- Wenig, aber hochwertiges Fett als Streich- und Kochfett nehmen
- Leinöl, Walnussöl, Rapsöl und Sojaöl benutzen

### Das war's

Wer bis hier durchgehalten hat, hat sich wahrlich wacker geschlagen. Es kann nur ein grober Anriss des Themas sein. Speziell die Fett-FAQ's werden wir erweitern und im Forum online zur Verfügung stellen.

Wenn konkrete Fragen sind, stehen wir natürlich gerne zur Verfügung !

eMail: [fett@endlichschlank.de](mailto:fett@endlichschlank.de)

Tel.: 05182 / 947797

Fax: 05182 / 947796