

FETT ist nicht gleich FETT

Wir unterscheiden zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Zu über 40 Prozent unserer täglich benötigten Energie holen wir mit unserer Nahrung aus dem Nährstoff Fett. 1 g Fett liefert 9 Kalorien. Der durchschnittliche Richtwert des täglichen Fettkonsums liegt zwischen 25 und 30 Prozent. Daran sieht man: es wird zu viel Fett gegessen!

Was geschieht mit dem zuviel konsumierten Fett? Es kann auch durch viel Bewegung nicht komplett verbrannt werden. Daher lagert sich das überflüssige Fett im Körper ein (besonders gefährlich in den Gefäßen).

Fett ist nicht gleich Fett

Wie bereits im Titel erwähnt unterscheiden wir zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren (in allen Landtierprodukten) erhöhen den Cholesterinspiegel, speziell das LDL-Cholesterin.

Pflanzen- und Fischfette enthalten viele **einfach- bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren**.

Omega-3-Fettsäuren (in Fischen) können gezielt zur Vorbeugung der Fettkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall beitragen.

Das EU-Fettpunktsystem 6 Fettpunkte täglich sind genug!

5 g gesättigtes Landtierfett ist ein Fettpunkt.

Die meisten Österreicher essen 12 Fettpunkte pro Tag.

Der erste Schritt:

2 Fettpunkte pro Tag weniger, damit **senken Sie das Herzinfarkttrisiko um 42 Prozent.**

Schafft man es, 10 Gramm (2 Fettpunkte) weniger gesättigtes Fett pro Tag zu essen und durch ungesättigtes Fett zu ersetzen (zB. Olivenöl) hat man schon gewonnen.

Fisch:

Zweimal pro Woche statt Wurst oder Fleisch eine Fischmahlzeit.

Der nächste Schritt:

weitere Reduktion der gesättigten Fette - man nimmt statt Salami Schinken, statt Vollmilch Halbfettmilch, statt Sauermilch Buttermilch, statt Edamer Hüttenkäse oder Quargel.

Keinerlei Beschränkungen bei den Beilagen und den Nachspeisen, wenn sie **ohne Landtierfett** (Butter, Schmalz, Eier) zubereitet wurden.

Damit nimmt man den Tagesverbrauch um 4 Fettpunkte. Man kann essen was man will (Gemüse, Beilagen, Obst), ohne wieder zuzunehmen und stufenweise das Gewicht

reduzieren. Besonders wenn man mit Bewegung ein bisschen nachhilft.

Versuchen Sie konsequent mit 6 Fettpunkten pro Tag auszukommen.

Dieses EU-Fettpunkt-Programm wurde seit über 20 Jahren in der Kuranstalt Engelsbad der BVA in Baden entwickelt und an über 35.000 Patienten getestet und es funktioniert!

Daher vergessen Sie alle komplizierten Diätregeln und versuchen Sie Ihr eigener Ernährungsexperte zu werden.

Univ. Doz. Dr. Harald Kritz, ärztlicher Leiter der BVA-Kuranstalt Engelsbad in Baden und Elisabeth Apoloner, Dipl. Diätologin

Über 500 nach Fettinhalten berechnete Nahrungsmittel und 85 Rezepte finden Sie im Buch

FETT weg - BAUCH weg 45 weitere

fettpunktberechnete Rezepte finden Sie im neuen Buch 2

BAUCH weg-Sparpaket es beinhaltet: Buch 1, Buch 2 und 1 BUM. Beachten Sie den Sonderpreis!

Kauf- und Bestellmöglichkeiten auf Seite 41.

