



# Fitness für die Gefäße

**Dank dem EU-Fettpunktsystem reduzieren Sie Blutdruck, Cholesterin, Gewicht und Bauchumfang**

*Unser Körper holt sich über 40 % der täglich benötigten Energie aus der Nahrung und dem Nährstoff Fett. 1 g Fett liefert 9 Kalorien. Der Durchschnitt des täglichen Fettkonsums liegt aber bei 25 bis 30 %. Das heißt: **Es wird zu viel Fett gegessen!***

Zuviel konsumiertes Fett kann auch durch viel Bewegung nicht verbrannt werden. Das überflüssige Fett lagert sich im Körper ein (in den Gefäßen). Wir unterscheiden zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

**Gesättigte Fettsäuren** (in den Landtierprodukten) erhöhen den Cholesterinspiegel, speziell das LDL-Cholesterin. Pflanzen- und Fischfette enthalten viele **einfach- bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren**. Omega-3-Fettsäuren (in

## **6 Fettpunkte täglich sind genug!**

Fischen) können gezielt zur Vorbeugung der Fettkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall beitragen.

### **5 g gesättigtes Landtierfett entsprechen einem Fettpunkt**

Die meisten Österreicher essen aber 12 Fettpunkte pro Tag. **2 Fettpunkte pro Tag weniger, und Sie senken das Herzinfarkttrisiko um 42 %.**

Wenn Sie 10 Gramm (2 Fettpunkte) weniger gesättigtes Fett pro Tag essen und diese durch ungesättigtes Fett ersetzen (zB. Olivenöl) werden Sie von Ihren neuen Werten begeistert sein. **Wichtig:** Zweimal pro Woche statt Wurst oder Fleisch eine Fischmahlzeit.

**Reduktion der gesättigten Fette:** statt Salami = Schinken, statt Vollmilch = Halbfettmilch, statt Sauermilch = Buttermilch. Keine Beschränkungen bei den Beilagen und den Nachspeisen, wenn sie **ohne Landtierfett** (Butter, Schmalz, Eier) zubereitet wurden.

Der **Bauchumfang** wird reduziert, der **Cholesterinwert** ist unter 200 mg/dl, der **Blutdruck** hat sich ohne Medikamente normalisiert. **Versuchen Sie mit 6 Fettpunkten pro Tag auszukommen.** Das EU-Fettpunkt-Programm wird seit über 25 Jahren in der Kuranstalt Engelsbad der BVA in Baden angewandt und es funktioniert!

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