

Fett ist der größte Feind Ihrer Gefäße!

Reduzieren Sie die tägliche Fettaufnahme mit dem bewährten EU-Fettpunktsystem



Über 40 Prozent unserer täglichen Energie holen wir aus dem Nährstoff Fett. 1g Fett liefert 9 Kalorien! Die Richtwerte liegen jedoch bei 25 bis 30 Prozent.

Das zuviel gegessene Fett kann auch durch Bewegung nicht verbrannt werden. Daher lagert es sich im Körper ein (besonders gefährlich in den Gefäßen).

Fett ist nicht gleich Fett. Wir unterscheiden 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.

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 Kauf- und Bestellmöglichkeiten auf Seite 45.

Der erste Schritt: 2 Fettpunkte pro Tag weniger, damit **senken Sie das Herzinfarktrisiko um 42 %**. 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.

Der Bauchumfang wird reduziert, der Cholesterinwert ist unter 200 mg/dl, der Blutdruck hat sich ohne Medikamente normalisiert, der beginnende Zucker ist wie weggeblasen

Dieses 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 komplizierte 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. Diätassistentin