

# 6 Fettpunkte täglich sind genug!

Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz

So leicht ist es, die richtige Fettmenge zu berechnen

**Das größte Problem unserer heutigen Ernährung ist die zu hohe Fettaufnahme aus dem tierischen Bereich. Über 40% unserer täglichen Energie holen wir aus dem Nährstoff Fett. Die Richtwerte liegen jedoch bei 25-30%.**

Fett ist der wirkliche Dickmacher, 1g Fett liefert 9 Kalorien. Fett macht uns nicht satt, sondern verführt viel mehr dazu, mehr zu essen, weil es schmeckt. Gegessenes Fett das wir nicht durch Bewegung verbrennen, lagert sich im Körper ein, besonders gerne in der Bauchgegend und in den Gefäßen.

Fette nehmen wir mit pflanzlicher und tierischer Nahrung auf. Sie unterstützen uns bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und liefern unserem Körper lebensnotwendige Fettsäuren. Doch für diese wichtigen Funktionen reicht bereits der tägliche Esslöffel Pflanzenöl den Sie für Ihren Salat verwenden.

Doch nicht nur die Menge, sondern auch die Zusammensetzung der aufgenommenen Fette ist von enormer Bedeutung. Wir unterscheiden gesät-

tigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren, die in allen Produkten von Landtieren zu finden sind, erhöhen den Cholesterinspiegel, speziell das LDL-Cholesterin. Hingegen enthalten Pflanzen- und Fischfette viele einfach- bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, speziell die in Fischen vorkommende Omega-3 Fettsäuren können zur gezielten Vorbeugung der Atherosklerose und ihren gefürchteten Folgeerkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall) beitragen. Die tägliche Gesamtfettmenge (pflanzliches und tierisches Fett) sollte ca. 60 bis 80 Gramm betragen.

**Pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in cm minus 100) rechnet man 1g Fett pro Tag.**

Gefährlich für unseren Stoffwechsel ist die übertriebene Zufuhr von Fetten, die einen hohen Anteil von gesättigten Fettsäuren haben.

Zu dieser Gruppe gehören alle Produkte aus Rind-, Schweine-, Kalb-, Wild- und Geflügelfleisch (alle Landtiere). Natürlich auch alle Wurst- und Schinkenprodukte, sowie Milchprodukte,



aber auch tierische Fette wie Butter und Schmalz.

Der Fettpunkt stellt eine Rechenhilfe dar und steht jeweils für 5 Gramm Fett, das zu mehr als 30% aus gesättigten Fettsäuren besteht.

**Diese Methode wurde von Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz und seinen Mitarbeiterinnen Elisabeth Jaros und Elisabeth Apoloner entwickelt.**

Kuranstalt Engelsbad-Melanie der BVA, Baden, © 2002