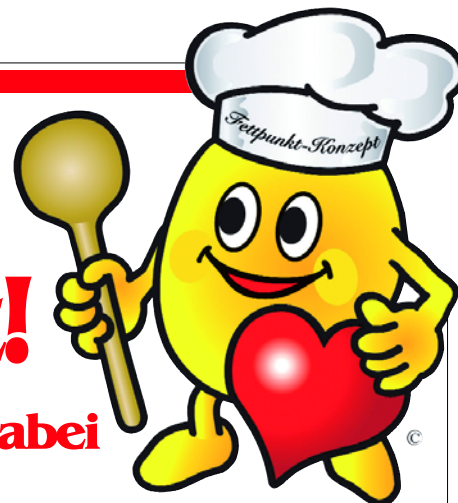


Weniger fett durch weniger Fett!



Das EU-Fettpunktsystem hilft Ihnen dabei

1g Fett liefert 9 Kalorien, daher ist Fett der größte Dickmacher! Das größte Problem der heutigen Ernährung ist die zu hohe Fettaufnahme aus dem tierischen Bereich. Über 40 Prozent unserer täglichen Energie holen wir aus dem Nährstoff Fett. Die Richtwerte liegen jedoch bei 25 bis 30 Prozent.

Wenn gegessenes Fett durch Bewegung nicht verbrannt wird, lagert es sich im Körper ein, besonders gerne in der Bauchgegend und besonders gefährlich in den Gefäßen.

Mit pflanzlicher und tierischer Nahrung nehmen wir Fett auf. Sie unterstützen uns bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und liefern unserem Körper lebensnotwendige Fettsäuren.

Für diese wichtigen Funktionen reicht aber bereits tägliche ein Esslöffel Pflanzenöl den Sie für Ihren Salat verwenden.

Nicht die Menge, sondern die Zusammensetzung der aufgenommenen Fette ist von großer Bedeutung.

Man unterscheidet zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren, die in allen Produkten von Landtieren zu finden sind, erhöhen den Cholesterinspiegel, speziell das LDL-Cholesterin.

Pflanzen- und Fischfette enthalten hingegen 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.

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

Das EU-Fettpunktsystem

5 g gesättigtes Landtierfett ist ein Fettpunkt. Mehr als 30 Gramm gesättigtes Landtierfett pro Tag führt unweigerlich, über Jahre genossen, zu schweren Gefäßschäden. Daher: 6 Fettpunkte täglich sind genug! Die meisten Österreicher essen aber 12 Fettpunkte pro Tag.

Der erste Schritt 2 Fettpunkte pro Tag weniger, damit **senken Sie das Herzinfarktrisiko um 42 %** - egal wieviel Fett man bisher gegessen hat. Schafft man es, 10 Gramm (2 Fettpunkte) weniger gesättigtes Fett pro Tag zu essen (also statt eines ganzen Butterwürfels nur die Hälfte) und durch ungesättigtes Fett zu ersetzen (zB. durch 2 Esslöffel Olivenöl täglich) hat man schon gewonnen.

Das Gleiche gilt für Fisch Zweimal pro Woche statt Wurst oder Fleisch eine Fischmahlzeit und schon ist das erste Ziel erreicht.

Der nächste Schritt ist die weitere Reduktion der gesättigten Fette - man nimmt statt Salami Schinken, statt Vollmilch Halbfettmilch, statt Sauermilch Buttermilch, statt Edamer Hüttenkäse oder Quargel. Fisch sooft und soviel man will, und keinerlei Beschränkungen bei den Beilagen und den Nachspeisen, wenn sie **ohne Landtierfett** (Butter, Schmalz,

Über 500 nach Fettinhalten berechnete Nahrungsmittel finden Sie im Buch FETT weg - BAUCH weg Kauf- und Bestellmöglichkeiten auf Seite 45.

Eier) zubereitet wurden. Damit schafft man meistens eine Reduktion um 4 Fettpunkte pro Tag. Man kann eigentlich essen was man will (Gemüse, Beilagen, Obst), ohne gleich wieder zuzunehmen, ja sogar stufenweise das Gewicht reduziert und vor allem, wenn man mit Bewegung ein bisschen nachhilft, wird der nächste Schritt schon viel einfacher.

Versuchen Sie konsequent mit 6 Fettpunkten pro Tag auszukommen.

Das Naschen wird geringer, weil der Heißhunger seltener wird (aus der Tafel Schokolade wird ein kleines Stück als Delikatesse (- 7 Fettpunkte), Fast Food meidet man (- 8 Fettpunkte), Leberkäse wird durch Krakauer (- 6 Fettpunkte) oder Osso collo (- 8 Fettpunkte) ersetzt usw.

Sie haben es geschafft!

Der Bauchumfang geht auf unter 90/100 cm, der Cholesterinwert ist unter 200 mg/dl, der Blutdruck hat sich ohne Medikamente normalisiert, der beginnende Zucker ist wie weggeblasen, Bewegung macht auch wieder Spaß. Sie freuen sich wieder darauf, essen zu können was Ihnen schmeckt und genießen Ihre Gesundheit.

Seit über 20 Jahren an über 35.000 Patienten getestet

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, weg mit den komplizierten Diätregeln, einfach mitdenken und versuchen, ein Ernährungsexperte zu werden.

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