

2 Fettpunkte pro Tag weniger senkt das Herzinfarkttrisiko um 42%

Ein Stufenprogramm zur erfolgreichen Reduktion der schädlichen Fette

In vielen Studien der letzten Jahre konnte gezeigt werden, dass die Zufuhr gesättigter Fette (von Landtieren) eine der Hauptursachen für die rasante Zunahme der Spätfolgen Herzinfarkt und Schlaganfall ist.

Trotzdem sind die meisten Diätanweisungen viel zu kompliziert, kosten oft viel Geld und sind im Alltag nur schwer umsetzbar.

In der Folge findet man sich damit ab, übergewichtig zu bleiben und meint: „Es wird schon nichts passieren.“ Doch das ist ein Irrtum.

Es passiert: Herzinfarkt und Schlaganfall sind die führenden Todesursachen in Österreich.

Jeder 2. Österreicher stirbt daran!

Jährlich werden 300.000 Menschen wegen dieser Erkrankungen im Spital aufgenommen. Das sind 8 Millionen Spitaltage pro Jahr.

Jeden Österreicher kosten diese Erkrankungen somit mindestens € 200,- pro Jahr. Wenn Sie dieses Geld in Ihre Gesundheit investieren,

haben alle etwas davon, und Sie bleiben gesund.

Ein Stufenprogramm zum Erfolg

Wir werden versuchen, die Ergebnisse der vorliegenden Studien der letzten 20 Jahre und unserer eigenen Erfahrungen in ein paar einfache Regeln zusammenzufassen:

Das Ziel:

6 Fettpunkte pro Tag sind genug.

Mehr als 30 Gramm gesättigtes Landtierfett pro Tag führt unweigerlich, über Jahre genossen, zu schweren Gefäßschäden. Die meisten Österreicher essen etwa 12 Fettpunkte pro Tag.

Der erste Schritt 2 Fettpunkte pro Tag weniger reduzieren das Herzinfarkttrisiko um 42 %. Egal wieviel Fett man bisher gegessen hat.

Schafft man es, 10 Gramm weniger gesättigtes Fett pro Tag zu essen (also statt eines ganzen Butterwürfels nur die Hälfte) und durch ungesättigtes Fett zu ersetzen (z.B. 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 (z.B. statt Salami nimmt man 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, Eier) zubereitet wurden.

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

Die Expertenstufe Man versucht wirklich konsequent mit 6 Fettpunkten pro Tag auszukommen. Das, was man isst, isst man mit Genuss und Qualität.

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) und Leberkäse ist durch Krakauer (- 6 Fettpunkte) oder einen hervorragenden hauchdünn geschnittenen Osso collo (- 8 Fettpunkte) ersetzt worden. Cremeeis ist durch Sorbet ersetzt (- 3 Fettpunkte) und die Butterkekse für Zwischendurch sind dem Apfel gewichen. (- 4 Fettpunkte).



Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz



Elisabeth Apoloner, Dipl. Diätassistentin

Sie haben Ihr Ziel erreicht!

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

Sie haben es geschafft! Und noch etwas: die Diätbücher haben Sie am Flohmarkt verkauft, an jene, die von unserem Programm nichts wissen. Klingt doch viel zu einfach, kostet nicht viel, und ist zudem in jedem Supermarkt und jedem Restaurant erhältlich.

Also weg mit den komplizierten Diätregeln, einfach mitdenken und versuchen, ein Ernährungsexperte zu werden. Alles andere – ob Knoblauch wirklich so gesund ist oder

das tägliche Glas Rotwein – ist auch wichtig, aber konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Zum Profi werden Sie durch die tägliche Erfahrung und Interesse an diesem Thema.

Unsere Empfehlung: Fangen Sie heute an. Es wird Ihnen Spass machen.

Wir haben dieses Programm seit 17 Jahren in der Kuranstalt Engelsbad der BVA in Baden entwickelt und an mehr als 30.000 Patienten getestet und es funktioniert! Das Programm wurde inzwischen durch die Arbeitsgruppe Fettkrankheiten des Lipidforum austriacum zertifiziert.

Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz, Mediensprecher und Leiter der Arbeitsgruppe „Fettkrankheiten“ des Lipidforum austriacum.