

# Fett ist der größte DICKMACHER!



**Mit dem EU-Fettpunktsystem reduzieren Sie sehr einfach die tägliche Fettaufnahme**

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

Durch Bewegung kann das gegessene Fett nicht verbrannt werden, daher lagert es sich im Körper ein (besonders gefährlich in den Gefäßen). Die Zusammensetzung der aufgenommenen Fette ist von großer Bedeutung.

**Wir unterscheiden zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.** Gesättigte Fettsäuren, die in allen Landtierprodukten sind, erhöhen den Cholesterinspiegel, speziell das LDL-Cholesterin. Pflanzen- und Fischfette enthalten viele einfach- bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die in Fischen vorkommenden Omega-3-Fettsäuren können gezielt zur Vorbeugung der Atherosklerose und den Folgeerkrankungen, 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.

**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 reduziert man den Tagesverbrauch um 4 Fettpunkte. Man kann essen was man will (Gemüse, Beilagen, Obst), ohne wieder zuzunehmen und stufenweise das Gewicht zu senken. 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!**

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**

**Über 500 nach Fettinhalten berechnete Nahrungsmittel finden Sie im Buch**

**FETT weg - BAUCH weg**

**siehe Link**