

## Fettspartipps

### Streichfett

- Butter oder Margarine sparsam verwenden
- Keine speziellen „Diät- oder Lightprodukte“ verwenden
- Alternatives „Streichfett“ wie Senf, Tomatenmark, körniger Frischkäse, Magerquark etc. einsetzen
- Streichfett einfach mal weglassen v. a., wenn der Fettgehalt von Wurst oder Käse etwas höher ist

### Zubereitungsfett

- Pflanzenöl sparsam verwenden, d.h. pro Person 2-3 Esslöffel/ Tag abmessen
- Alternative Garmethode im Alltag, z.B. Dämpfen, Dünsten, Grillen, Garen im Bratschlauch, Garen in Alufolie wählen
- Soßen anstatt mit Sahne mit fettarmer Milch zubereiten oder Kondensmilch sparsam einsetzen
- Bratensoße mit angebratenem und anschließend pürierten Gemüse binden
- als Grundlage für Soßen keine Mehlschwitze verwenden, sondern angerührtes Mehl (optional auch Vollkornmehl) oder auch eine fein geriebene rohe Kartoffel oder Schmelz-(Hafer)flocken geben eine gute Bindung
- Salatsoßen alternativ mit Naturjoghurt (1,5% Fett) oder saurer Sahne (10% Fett) zubereiten

### Verstecktes Fett

- Milch und Milchprodukte – nicht mehr als 3 Portionen über den Tag verteilt, bei Käse bis zu 45% Fett i. Tr.
- magere Fleischstücke sowie magere Wurstsorten auswählen
- 1-2x/ Woche Fisch, davon mindestens 1x/ Woche Fettfisch wie Hering, Lachs und Makrele
- Fertigprodukte sowie stark verarbeitete Lebensmittel meiden
- Verzehr von fetthaltigen Knabberartikeln (z.B. Chips) und fettreichen Süßigkeiten (z.B. Schokolade) einschränken

### Update

Fettsäuremuster:

- gesättigte Fettsäuren (GFS)  $\leq 10\%$
- einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFS)  $\geq 13\%$
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS)  $\approx 7\%$ 
  - $\Omega$ -6 : 2,5%
  - $\Omega$ -3 : 0,5%



## **Empfehlungen:**

- 1 Hand voll (30-50g) Samen & Nüsse täglich
- 2-3 EL Pflanzenöle p.P./ Tag (z.B. Rapsöl zum Anbraten; Olivenöl für Salate)
- 1-2x/ Woche Fisch; Fettfische bevorzugen (z.B. Hering, Lachs, Makrele)

## **Wichtig**

Zutatenliste und Nährwertangaben auf der Verpackung lesen!