

Fette, Öle & fettreiche Lebensmittel

Infos und Empfehlungen

Wir nehmen Fett in Form von Speiseölen, Streichfett und fetthaltigen Lebensmitteln zu uns. Eine zu hohe Aufnahme an Fett kann zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Fette sind für unseren Körper aber auch wichtig:

Fette...

- ... liefern Energie.
- ... sind Bausteine von Zellen & Hormonen.
- ... sind Träger von Vitaminen.
- ... schützen die inneren Organe.

Welche Lebensmittel enthalten Fett?

Man unterscheidet zwischen pflanzlichen und tierischen Fetten. Fette aus pflanzlichen Lebensmitteln sollten bevorzugt gegessen werden, da sie mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten als tierische Fette.

Für die Fettaufnahme gilt:
Qualität vor Quantität!

Bevorzugt verwenden...

Pflanzliche Fette

- Öle aus Raps, Oliven, Soja, Leinsamen, Kürbiskernen, Sesam, Walnüssen
- Nüsse
- Samen (Leinsamen, Sesam,..)
- Oliven
- Avocado



Tierische Fette

- Magere Fleisch-, Wurst- & Schinkensorten
- Milch & Milchprodukte (Naturjoghurt, Topfen, Käse...)
- Heimische Fische (Forelle, Saibling...)
- Meeresfische (Lachs, Makrele, Hering...)



Omega-3-Fettsäuren sind positiv für unser Immun- und Herz-Kreislaufsystem. Sie sind z.B. in kaltgepresstem Raps-, Lein- und Walnussöl, Makrele und Lachs, Forelle und Saibling enthalten.

Sparsam verwenden...

Tierische Fette

- Butter, Schmalz
- Fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm...)
- Fette Fleisch-/Wurstwaren (Salami, Extrawurst...)

Pflanzliche Fette

- Margarine
- Kokosfett
- Palmöl

Vorsicht: Fett-Fallen!

Viel Fett wird über **versteckte Fette** konsumiert, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Beispiele sind Mehlspeisen aus Blätterteig, Frittiertes, Fertiggerichte, fette Wurst, Süßigkeiten oder Chips.



Fertigprodukte werden oft mit **gehärteten Fetten** hergestellt, da diese länger haltbar, streichfähiger und auch hitzestabiler sind. Bei der industriellen Fetthärtung entstehen aber auch Transfettsäuren, die ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

Wie viel Fett pro Tag?

Richtwerte und Tipps für den Alltag

Kinder sollten maximal 35 %, Erwachsene maximal 30 % der empfohlenen Nahrungsenergie in Form von Fett aufnehmen. Je nach Alter, Geschlecht und Bewegungsverhalten entspricht das in etwa **50 bis 65 Gramm Fett pro Tag**.

Wie viel Fett steckt in den Produkten?

- 100 g Kartoffelchips = ca. 35 g Fett
- 100 ml Schlagobers = ca. 36 g Fett
- 100 g Milkschokolade = ca. 30 g Fett
- Extrawurst in einer Semmel = ca. 12 g Fett
- Krakauer in einer Semmel = ca. 4 g Fett

Ein Blick auf Etikett & Zutatenliste lohnt sich!

Die Zutatenliste sowie die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes.



Beispiel: Fettgehalt von 100 g Chips

Energie/Brennwert: 520 kcal
Fett: 35 g

d.h. Chips bestehen zu einem Drittel aus Fett

Die **Angaben für eine Portion** sind häufig eher klein bemessen, d.h. viele Menschen essen größere Portionen und damit auch mehr Fett.

Styria vitalis empfiehlt

- Besser **Dünsten, Garen oder Dämpfen** statt Frittieren oder Panieren.
- **Zum Braten und Frittieren hitzestabile Pflanzenöle** (raffinierte Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl...). Das selbe Frittieröl höchstens zweimal gebrauchen.
- **Beschichtete Pfannen, Töpfe, Auflauf-/Backformen** müssen nicht zusätzlich eingefettet werden.
- **Sichtbares Fett wegschneiden** (z.B. bei Fleisch).
- **Für kalte Gerichte und Salate kaltgepresste Pflanzenöle** verwenden - bevorzugt BIO.
- Öl mit einem **Löffel** dosieren.
- **Öle in dunklen Flaschen und geschützt vor Sonnenlicht und Sauerstoff** lagern, damit sie nicht ranzig werden.
- **Lebensmittel mit gehärtetem Fett vermeiden**. Auf der Zutatenliste erkennen Sie diese Produkte an Bezeichnungen wie „Pflanzenfett gehärtet“, „ganz gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“.
- **Wenn Sie keinen Fisch essen, zusätzlich kaltgepresstes Rapsöl** aufnehmen, um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken.
- **Fertiggerichte vermeiden**, da diese häufig versteckte Fette und Transfettsäuren enthalten.
- **Frische Kräuter und Gewürze** als zusätzliche Geschmackszutaten verwenden.
- **Gemüsesticks, Maiswaffeln oder Hirsebällchen** als Knabberalternative zu Chips & Co.