

Tipps zum Fettsparen:



- Öle mit dem Esslöffel abmessen, nicht aus der Flasche gießen
- magere Fleisch- und Wurstsorten bevorzugen (z.B. Hähnchen, Schinken, Bierschinken, ...)
- sichtbares Fett entfernen
- beschichtete Pfannen und Töpfe einsetzen
- günstige Garmethoden:
 - Kochen
 - Dünsten
 - Dämpfen
 - Grillen
- Fleisch lieber natur anstatt paniert anbraten
- Einsatz von fettarmen anstatt vollfetten Milchprodukten
- statt Sahne lieber Schmand oder saure Sahne
- für Salatsoßen Buttermilch oder Dickmilch benutzen
- Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck nur kleinen Portionen genießen und nicht täglich verzehren



Ihr Praxis-Tipp:



Fette

...auf die Qualität Kommt's an

Nephrologische und diabetologische
Schwerpunktpraxis Bochum
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2
44789 Bochum
Telefon: 0234 96140-0
www.dialyse-bochum.de

Fett

- = größter Energielieferant (1g liefert 9 kcal)
- = Geschmacksträger
- = Träger der fettlöslichen Vitamine
- = zusammengesetzt aus Glycerin und Fettsäuren
- = dient als Organschutz und Reserve

Einteilung der Fette:

➤ gesättigte Fettsäuren:

- fest
- enthalten in Schokolade, fettes Fleisch, Butter, Schmalz, Kokosfett, Fertigprodukten, Fast Food
- **erhöhen den Cholesterinspiegel**

➤ einfach ungesättigte Fettsäuren:

- flüssig
- enthalten in Raps-, Oliven-, Erdnussöl, Margarine
- **Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen**



➤ mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

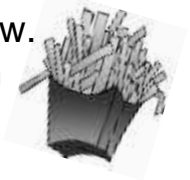
- flüssig
- enthalten in Sonnenblumen-, Maiskeim-, Sojaöl, fast allen fettreichen Fischen
- **Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen**

Wie viel Fett pro Tag?

- Tagesbedarf 25 – 35 % der Gesamtenergie
- im folgenden Verhältnis:
 - weniger als 10 % gesättigte Fettsäuren
 - 10 – 20 % einfach ungesättigte Fettsäuren
 - 10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Was sind gehärtete Fette?

- sogenannte **Transfettsäuren**, die durch die Härtung von Pflanzenölen entstehen
- enthalten in industriell hergestellten Lebensmitteln wie z.B. Pommes, Chips, Fertigprodukte usw.
- **erhöhen den Cholesterinspiegel** und sollten deshalb möglichst vermieden werden



Achten Sie also auf die Qualität der Fette!

Gesättigte und gehärtete Fette möglichst sparsam einsetzen!

➔ **Tierische Fetten reduzieren**

➔ **Pflanzliche Fette bevorzugen**

Weitere Informationen über Cholesterin und/oder Fettsäuren können Sie auf Anfrage erhalten.