

Anleitung zur fettreduzierten Ernährung

Tipps zur Ernährungsumstellung

Um **dauerhaft** Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll sich um eine **dauerhafte** Ernährungsumstellung zu bemühen. Im Alltag hat es sich bewährt, hauptsächlich die Fettmenge zu kontrollieren. Da Fett den höchsten Energiegehalt aller Nährstoffe hat, führt das zu einer Energiereduktion der Mahlzeiten bei gleichem Volumen und ausreichender Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Alternativ können auch die Kalorien ermittelt werden.

Umsetzung

Verzehren Sie täglich mindestens 3 Mahlzeiten, die bevorzugt aus Gemüse, Vollkorngetreideprodukten, Kartoffeln, Obst, magerem Fleisch und Fisch bestehen. Pro Tag 2-3 Scheiben Vollkornbrot, 250g Sättigungsbeilage (Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln), 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst, 2 Scheiben fettarmer Käse, 1 Portion Magerquark oder Joghurt, 30g sichtbares Fett, ergänzt durch pro Woche 500 g mageres Fleisch oder Wurst und 2 Portionen Seefisch. Dies ergibt ca. 2000 kcal pro Tag. Achten Sie dazu auf reichlich zuckerarme Trinkflüssigkeit.

Tipps zum Einsparen von Fett

- Bei der Zubereitung von Kurzgebratenem: Durch Verwendung von beschichteten Töpfen und Pfannen oder alternativ durch Garen im Backofen bei Umluft kann auch Backpapier zum Braten verwendet werden.
- Bei Salatsoßen eher Dressings aus Essig und Öl wählen, Sahne und Mayonnaise durch Joghurt oder Buttermilch mit weißem Balsamico-Essig ersetzen und mehr frische Kräuter verwenden.
- Austausch von Speck durch mageren Schinken.
- Verwendung von Kaffeesahne mit 4 % Fett anstatt Schlagsahne mit 30 % Fett z.B. in Soßen.
- Lassen Sie unter streichfähigem Belag das Streichfett weg, sie werden es kaum vermissen.
- Alternativ zu Streichfett können Sie Kräuterquark, Tomatenmark oder auch Senf verwenden.
- Statt Sahnequark lieber Magerquark. Das spart pro Portion bis zu 10 g Fett.
- Hackfleisch (bevorzugt Rind) kann auch mit Quark oder Haferflocken gebunden werden, ohne Ei.
- Verzehren sie fettarme Vorspeisen, das verkleinert ihr Hauptgericht. Geeignet sind Suppen oder kleine Salate.
- Essen Sie langsam mit Messer und Gabel und kauen sie intensiv, damit essen Sie weniger. Ein Beispiel ist Kartoffelpüree: Davon isst man erfahrungsgemäß fast doppelt soviel Kartoffeln als wenn man Kartoffeln zerkleinern bzw. kauen müsste.
- Schneiden sie das Brot ein kleines bisschen dicker, schon sparen sie Belag.
- Vollkornbrot hält länger satt und ist gesünder.
- Vermeiden sie stark gezuckerte Waren wie z.B. Süßigkeiten oder Kuchen. Diese regen ihren Appetit an. Die Lust auf das Schinkenbrot nach reichlichem Kuchenverzehr kennen sie sicherlich.

- Auch Getränke sollten zuckerarm sein. Geeignet sind Saftschorlen (1/3 Saft mit 2/3 Wasser) oder Tee, Mineralwasser, aber auch Diätlimonaden.
- Trinken sie mind. 1,5 l pro Tag. Über verschiedene Teesorten können Sie sich eine Menge gesundheitsfördernde Stoffe zuführen bzw. ihre Stimmungslage beeinflussen. Schwarzer Tee regt an, Johanniskraut beruhigt, Brennnessel entwässert, Fenchel ist krampflösend usw. Nutzen sie die Vielfalt der „Naturapotheke“.
- Alkohol enthält nicht nur viel Energie (1g Alkohol = 7 kcal) sondern enthemmt auch, auch dem Essen gegenüber. Unter Alkoholeinfluss essen wir bis zu 25 % mehr. Denken Sie nur an den Aperitif in der Gaststätte. Warum trinken wir den? Natürlich weil dieser den Appetit anregt.
- „Fett schwimmt oben“: Vom Soßenfond, von Eintöpfen können sie die obere Schicht mit einem Küchentuch abnehmen und so das Fett abschöpfen, beim Abkühlen härtet das Fett aus und es lässt sich abnehmen.

1 Gramm Fett hat 9 Kalorien.
1 Gramm Eiweiß, 1 Gramm Kohlenhydrate nur ca. 4 Kalorien.
Eine Fettreduktion bei der Zubereitung von Speisen ist eine effektive Kalorienreduktion

Tipps zum Einkauf und zur Lagerhaltung

Achtung: Wer abnehmen will, muss essen.

Daher ist es wichtig, dass Sie einen Vorrat an Lebensmittel im Hause haben. Ansonsten droht bei Hunger die Gefahr der „**unkontrollierten Beschaffung**“. Dies kann **die Bestellung einer Fertigpizza** sein oder das **Anlaufen einer Tankstelle, eines Bäckers oder eines Imbiss mit dem Ziel, schnell satt zu werden**. Selten kauft man dann fettarm ein und selten ist man danach lange satt. Gut zu bevorraten sind Tiefkühlgemüsemischungen. Aus diesen können Sie sich schnell ein Pfannengericht mit wenig Fett herstellen. Hähnchenbrustfilet oder Putenbrust natur tiefgekühlt ist ebenfalls eine schnell zubereitete Mahlzeit. Als Trockenprodukte mit langer Haltbarkeit eignen sich Vollkornnudeln oder Vollkornreis. Zum Soßenbinden eignen sich Stärke oder Kartoffelpüreepulver. Ergänzt durch Pilze, Mais oder Tomaten aus Konserven ergibt stets eine schnelle Mahlzeit. Natürlich sollten Sie so oft wie möglich frische Ware einsetzen. Bevor sie aber zu fetten Fertiggerichten greifen, ist das genannte Vorgehen wesentlich fettärmer und auch schmackhafter.

Nährwertangaben

Beachten sie die unterschiedliche Nährwertkennzeichnung. Es werden Angaben pro 100 g oder pro Portion angegeben. Die auf den Verpackungen angegebenen Portionen entsprechen oft nicht den wirklich verzehrten Mengen. Es muss dann entsprechend umgerechnet werden.

Beispiel: 100 Flocken enthalten 310 kcal und 7,4 g Fett. Bei einer Portion von 60 g würde das bedeuten

$$\begin{array}{r}
 \frac{310 \text{ kcal} \times 60 \text{ Gramm}}{100} = 186 \text{ kcal} \\
 \frac{7,4 \text{ g Fett} \times 60 \text{ Gramm}}{100} = 4,4 \text{ g Fett}
 \end{array}
 \left. \vphantom{\begin{array}{r} \\ \\ \end{array}} \right\} \text{ pro Portion}$$

Der Hersteller vermutet Sie essen nur 25g (3 Essl.)

Weitere Literaturquellen aus dem Internet

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.DGE.de); Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.Bzga.de); Deutsche Ernährungsberatungsinformationsnetz (www.DEBinet.de); www.foodwatch.de; www.lebensmittelklarheit.de