

Richtig einkaufen

Fette & Öle

Für Sie bewertet:
1300 Lebensmittel und
Fertigprodukte



TRIAS

Wahrburg · Egert
Richtig einkaufen
Fette & Öle

Die Autorinnen



Ursel Wahrburg



Sarah Egert

Ursel Wahrburg (Fachhochschule Münster, Fachbereich Oecotrophologie) und **Sarah Egert** (Universität Bonn, Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften) begleitet das Thema »Lebensmittel und was eigentlich in ihnen steckt« schon ihr ganzes Berufsleben über. Mit Nährwerten von Lebensmitteln, Datenbanken und Co. haben sie quasi ständig zu tun – und stoßen dabei immer wieder auf Unzulänglichkeiten: fehlende Werte, mangelnde Aktualität, Unübersichtlichkeit ... Das muss doch auch besser gehen, dachten sich die beiden vor einigen Jahren. Aus diesem Gedanken heraus entstand »Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle« (ebenfalls erschienen bei TRIAS) und nun dieses Buch, gezielt auf Fette und Öle zugespißt.

Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg
Dr. oec. troph. Sarah Egert

Richtig einkaufen

Fette & Öle

Für Sie bewertet:
1300 Lebensmittel und Fertigprodukte



- 7 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 **Das kleine Fett-Einmaleins**
- 10 Fett ist nicht gleich Fett ...
- 17 Ernährung-Tipps
- 31 **Einkaufs-Tabellen**
- 32 So lesen Sie die Tabellen
- 37 Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier
- 44 Fisch und Meeresfrüchte
- 49 Milchprodukte und Käse
- 57 Speisefette und -öle
- 61 Getreideprodukte
- 72 Gemüse, Salat und Kartoffeln
- 79 Obst und Nüsse
- 86 Süßes und Herzhaftes
- 100 Getränke
- 101 Register



Liebe Leserin, lieber Leser,

Kein anderer Nährstoff steht so in der Diskussion wie das Fett. Einmal heißt es, wir essen zu viel Fett, das macht dick und krank, dann plötzlich wird Fett für »unschuldig« erklärt und möglichst viel davon empfohlen. Widersprüchlicher könnten die Botschaften nicht sein, die Sie als Verbraucher verunsichert zurücklassen.

Im Einkaufsführer haben wir zunächst den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Thema Fette für Sie kurz zusammengefasst. Die wohl wichtigste Erkenntnis lautet, dass die Qualität der Fette entscheidender ist als nur ihre Menge. Hier sind sich alle Experten einig. Zu einer gesunden Ernährungsweise gehören die richtigen Fette unbedingt dazu, von anderen allerdings verspeisen wir mehr, als uns guttut.

Aber wie ist das eigentlich: Welche Fette nützen uns und welche sind eher schädlich? Und wo steckt besonders viel vom falschen oder vom richtigen Fett? In unserem Ratgeber haben wir Hunderte von Lebensmitteln, auch Markenprodukte, sowie zahlreiche Speisen und Gerichte für Sie nach einem übersichtlichen Grün-Gelb-Rot-Ampelsystem bewertet. So hilft Ihnen der

Einkaufsführer im Handtaschenformat beim Einkauf, beim Kochen und beim Essen außer Haus, dort Fette zu sparen, wo es notwendig ist, aber auch diejenigen zu finden, von denen wir sogar mehr zu uns nehmen sollten.

Es gibt viele Gründe für eine optimale Fettbilanz: Vielleicht möchten Sie Fettkalorien sparen, um abzunehmen, vielleicht müssen Sie auf Ihre Blutfette achten, oder Sie möchten sich einfach nur ausgewogen ernähren, um gesund zu bleiben und nicht zuzunehmen. Mit einer abwechslungsreichen Lebensmittelwahl und den richtigen Fetten sind Sie in jedem Fall auf einem guten Weg.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim fettbewussten Essen und Genießen.

Ihre Ursel Wahrburg und Sarah Egert



Das kleine Fett-Einmaleins

Fett ist sehr energiereich, liefert also viele Kalorien. Doch auch wenn man abnehmen möchte oder zu hohe Blutfettwerte hat, sollte man es nicht generell verteufeln. Bestimmte Fette enthalten nämlich auch lebenswichtige Stoffe, die wir unbedingt brauchen.

Fett ist nicht gleich Fett ...

... es gibt ganz unterschiedliche Arten. Leider ist es so, dass die Durchschnittskost und die meisten Fertigprodukte reichlich minderwertige Fette enthalten, die eher ungünstig für die Gesundheit sind. Von den richtigen Fetten, die wichtige Gesundheitsaufgaben erfüllen, essen wir dagegen oft zu wenig.

Fett ist sehr energiereich

In jedem Gramm Fett stecken etwa 9 Kilokalorien (kcal), gut das Doppelte von Kohlenhydraten und Eiweiß, die jeweils 4 kcal/g liefern. Aber Fette versorgen uns nicht nur mit konzentrierter Energie, sie sind unter anderem auch Bestandteil aller Zellwände, schützen die inneren Organe vor Verletzungen und unseren Körper vor Wärmeverlusten. Das Fettgewebe ist unsere wichtigste Energiereserve für »Notzeiten«. Da wir aber heutzutage mit Kalorien eher übertsorgt sind, wird aus dieser ursprünglich überlebenswichtigen Reserve häufig Übergewicht oder Fettleibigkeit.

Hauptbausteine der Fette sind die Fettsäuren. In sehr geringen Mengen findet man außerdem verschiedene Fettbegleitstoffe. Dazu gehören zum Beispiel die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie das Cholesterin.