

Fettbewusst essen



...sträger und eine wichtige Energiequelle für den Körper. Sie liefern
...ettsäuren sowie Vitamine.

...icht gleich Fett. Sie unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und da-
... Nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Fettes ist entscheidend.

...u viel Fett gegessen, wird meistens auch zu viel Energie aufgenommen. Pro Gramm
...t Fett doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Proteine (=Eiweiß). Daher ist
... gerade in der Gewichtsreduktion und beim Halten des Gewichtes sinnvoll, die Gesamt-
menge an Nahrungsfetten im Auge zu behalten. Oft enthält ein Lebensmittel mehr Fett,
als man glaubt, weil das Fett nicht sichtbar ist. Man spricht dann von „versteckten Fetten“.
Zumeist handelt es sich um Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäu-
ren – dazu gehören beispielsweise Wurstwaren, Süßigkeiten und Knabbereien.

