

Austausch fettreich gegen fettarm und wie viel Fett steckt wo drin

Milch und Milchprodukte:

- Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett (entspricht 1,5 g in 100 g) statt 3,5 %
- Magerquark statt Quark mit 20 oder 40 % Fett
- saure Sahne (10% Fett) statt Crème fraîche (ca. 30 % Fett)
- Kondensmilch (4 % Fett) statt Sahne (30 % Fett) beim Kochen, oder die Hälfte der Sahne kann durch fettarme Milch ersetzt werden. Ein Becher Sahne von 200 g enthält 60 g Fett.
- 1,5 %-ige Milch statt Kaffeesahne bzw. Kondensmilch (4 %)
- Beerenobst mit Milch, Dickmilch oder Joghurt mixen statt mit Sahne

Käse:

- Fettgehalt in der Trockenmasse = Fett i. Tr. (Trockenmasse bleibt übrig, wenn dem Lebensmittel das komplette Wasser entzogen wird; dabei gilt die Faustregel: Fettgehalt in der Trockenmasse ist ungefähr doppelt so hoch wie im gesamten Lebensmittel)
- Käse oder Frischkäse ist oftmals auch der Fettgehalt als „Rahmstufe“ angegeben. Der Überblick über die Stufen hilft, fettärmere auszuwählen. Die Rahmstufen stehen für die folgenden Gehalte an Fett i. Tr.:

Magerstufe:	weniger als 10 %
Viertelfettstufe:	10 – 20 %
Halbfettstufe:	20 – 30 %
Dreiviertelfettstufe:	30 – 40 %
Fettstufe:	40 – 45 %
Vollfettstufe:	45 – 50 %
Rahmstufe:	50 – 59 %
Doppelrahm:	60 – 85 %

Fleisch- und Wurstsorten:

- Geflügelfleisch (siehe Beispiel im Printmaterial), Geflügelwurst (wie Puten- und Truthahnbrust, Corned beef, Bierschinken)
- magere Stücke wie Filet oder Schnitzel
- gekochter Schinken, Lachsschinken, roher Schinken (jeweils ohne Fettrand)

Soja - Soja-Produkte können eine fettarme Alternative sein:

- Sojamilch, Soja-Joghurt und Soja cremig (ist eine Art saure Sahne) liefern ca. 2 % Fett
- Tofu enthält wenig Fett (ähnlich wie Schnitzel oder Filet)
- Sojawürstchen, Sojaschnitzel und Sojabratlinge sind eher fettarm
- pflanzliche Aufstriche auf Soja- und Hefe-Basis enthalten meist soviel Fett wie 30 - 45%-iger Käse, es werden jedoch geringere Mengen je Scheibe Brot benötigt
- Fertiggerichte & Fast Food:
- Pizza Salami (320g) enthält ca. 48g Fett, eine selbst zubereitete Vollkornpizza mit einer Scheibe gekochtem Schinken enthält pro Person hingegen ‚nur‘ ca. 30g Fett
- 1 Hamburger = 11 g Fett
- 1 Cheese-Burger = 14 g Fett
- Hähnchen Nuggets (6 Stück, 100 g) = 13 g Fett

Süßigkeiten:

- 1 Tafel Vollmilchschokolade (100 g) = 30 g Fett
- 1 Mars-Riegel (65 g) = 12 g Fett
- 2 Bountys (65 g) = 18 g Fett
- 1 Praline (10 g) = 2 g Fett
- 100 g Butterkekse (eine halbe Packung) = 10 g Fett
- 1 Stück Nusskuchen (100 g) = 29 g Fett
- 100 g gemischtes Kleingebäck (ca. eine halbe Packung) = 26 g Fett
- Eis: 1 Magnum Classic oder 1 Nogger = 17 g Fett

Knabbereien:

- Kartoffelchips (1 Tüte, 150 g) = 59 g Fett
- Erdnüsse (50 g, ein Beutel) = 24 g Fett
- Kräcker (100 g) = 14 g Fett

Fett und seine Verstecke

Bei Butter, Margarine oder Olivenöl ist jedem klar, dass sie zum größten Teil (80 – 100 %) aus Fett bestehen. Auch der Fettrand am Schinken oder der Fettstreifen am Fleisch ist gut sichtbar. Daher werden die Fette, die wir auf den ersten Blick erkennen können, als sichtbare Fette bezeichnet. Bei Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukten, Käse, Fleisch und Wurstwaren ist der Fettgehalt oft auf den ersten Blick nicht erkennbar. Es kann sich hier eine ganze Menge Fett „verstecken“. Diese versteckten Fette kann man meiden, wenn man fettarme Sorten bevorzugt. Bei Milch, Milchprodukten und Käse ist der Fettgehalt in Prozent auf der Verpackung oder bei loser Ware auf dem Schild angegeben. Wenn man auf diesen Fettgehalt achtet, in dem man die Etiketten liest und Produkte mit geringerem Fettgehalt auswählt, kann man schon eine Menge Fett sparen. Erhebliche Mengen an versteckten Fetten können außerdem in Fertiggerichten und Fertigprodukten wie Soßen, Nachspeisen und Dipps, Knabberartikeln wie z. B. Kartoffelchips oder Erdnussflips, Fast Food, Gebäck und Süßwaren enthalten sein.

Gehärtete Fette

Pflanzliche Öle sind bei Zimmertemperatur flüssig, weil sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren haben. Um aus dem flüssigen pflanzlichen Öl eine streichfähige Margarine oder ein anderes Speisefett herzustellen, werden die Öle behandelt. Die ungesättigten Fettsäuren werden in gesättigte umgewandelt. Dieser Prozess wird als Fetthärtung bezeichnet. Dabei entstehen so genannte Trans-Fettsäuren, die die gleichen negativen Wirkungen auf den Cholesterinspiegel haben wie gesättigte Fettsäuren. Trans-Fettsäuren werden auch gebildet, wenn Fett sehr stark erhitzt wird. Sie sind außerdem natürlicherweise in sehr geringen Mengen in Milch und Milchprodukten enthalten.

Durch verbesserte Technologien bei der Verarbeitung von Lebensmitteln und andere Essgewohnheiten ist der Verzehr von Trans-Fettsäuren in den letzten Jahren zurückgegangen. Dennoch wird empfohlen, möglichst wenig Produkte mit gehärteten Fetten zu sich zu nehmen.

Anregungen für den Unterricht

- Wie viel Fett habe ich gestern verzehrt?
Dies ganz genau zu ermitteln ist sehr aufwendig, aber um ein Gefühl für die Menge zu bekommen, sollte einmal versucht werden, mindestens einen Tag lang, ausschließlich auf Fett zu achten. Wie viel kommt da zusammen?
- Das Fett-Quiz: Versteckte Fette entlarven!
In einem gesonderten Dokument.