

Der Fettspion in Aktion

- ➔ Tatsache ist: Wir essen zu fett und wir essen die falschen Fette – in Frittiertem, in Fertiggerichten und Süssigkeiten.
- ➔ Light-Produkte aus Magermilch und kalorienarme Margarine statt Butter sind keine Alternative.
- ➔ Die Strategie muss vielmehr heissen: Den Verbrauch von Fetten generell senken und qualitativ hochwertige Fettquellen bevorzugen.

So viel ist gut

Ihre Ernährung wird gesünder, wenn Sie die richtigen Fette bevorzugen.



Butter als feiner Brotaufstrich:
10 g oder
2 Kaffeelöffel.



Wertvolles Rapsöl für die Salatsauce:
10 g oder
2 Kaffeelöffel.



Bratbutter zum Kochen:
10 g oder
2 Kaffeelöffel.



Nüsse und Samen fürs Müesli oder den Salat:
20 bis 30 g oder
2 Esslöffel.



Vier wirksame Tipps zum Fettsparen

- Vermeiden Sie fettreiche Zubereitungsarten wie Frittieren, Panieren, Einlegen in Öl, langes Braten. Wählen Sie stattdessen fettarme Zubereitungen wie Dämpfen und Dünsten, Grillieren und kurzes Braten.
- Verwenden Sie für Salatsaucen wenig Öl. Sämige Saucen sind fettärmer, wenn Sie statt Mayonnaise Joghurt oder Quark verwenden.
- Seien Sie genau: Verwenden Sie Fett nicht mehr nach Augenmass, sondern messen Sie ab. So bekommen Sie ein Bewusstsein dafür, wie viel Fett Sie verbrauchen.
- Bevorzugen Sie wertvolle und natürliche Fette: Butter, Bratbutter und Rapsöl. Diese Wahl ist auch ökologisch sinnvoll, da auf lange Transportwege und aufwendige Herstellungsprozesse verzichtet werden kann.

So wirken sich Milchfettsäuren positiv auf die Gesundheit aus:

- **Buttersäure** senkt das Risiko für Dickdarmkrebs.
- **Omega-3-Fettsäuren** senken das Risiko für einen Herzinfarkt.
- **Konjugierte Linolsäuren (CLA)** senken das (Brust-) Krebsrisiko, beugen Arteriosklerose vor und verbessern die Immunfunktion.

