



## Fitness-Check

- 93 **Im Alltag:** Treppen sind gute Fitnesstrainer. Wer den Aufzug meidet, baut Fett ab und Muskeln auf.
- 94 **Zu Fuß unterwegs:** Lassen Sie öfter mal Ihr Auto stehen und ziehen Sie zu Fuß los. Das lässt die Fettpölsterchen schmelzen.
- 95 **Einkauf auf zwei Rädern:** Das Fahrrad ist eine echte Fettverbrennungsmaschine. Nutzen Sie es im Alltag so oft wie möglich.
- 96 **Fit im Büro:** Verzichten Sie auf interne Telefonate und gehen Sie stattdessen zu den Kollegen. Auch möglich: Im Stehen telefonieren.
- 97 **Mittagspause:** Nutzen Sie die freie Zeit für einen Spaziergang. Das wirkt dem Nachmittagstief entgegen und regt die Fettverbrennung an.
- 98 **Nach Feierabend:** Sagen Sie Ihrem Fett den Kampf an – idealerweise mit Ausdauersport wie Joggen, Walken, Schwimmen und Radfahren.
- 99 **Kinderleichtes Training:** Haben Sie Kinder? Toben Sie doch mal richtig zusammen herum! Das kurbelt die Fettverbrennung an.
- 100 **Gewusst wie:** Bei Ausdauersportarten gilt: Nicht zu schnell, nicht zu viel. Am meisten Fett verbrennt, wer nicht zu stark aus der Puste kommt.



# Die 100 besten Fettstipps

# Checken Sie Ihre Ernährung

Wer sich ausgewogen ernähren will, braucht auch Fett. Denn das liefert neben Energie viele lebenswichtige Fettsäuren und Vitamine und ist für den Menschen unverzichtbar. Etwa 60 g bis 80 g pro Tag sind allerdings genug.

Bei einer fettbewussten Ernährung geht es nicht nur um die Figur, sondern auch um Ihre Gesundheit. Denn die Fettpolster begünstigen Herzkreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechsel-

störungen und belasten Wirbelsäule und Gelenke. Außerdem: Mit zu viel Kilos fühlt man sich weniger wohl und gerät schneller aus der Puste.

Die 100 Fettspartipps sollen Ihnen helfen, beim Einkauf, Kochen und Essen die richtige Auswahl an Fetten zu treffen. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, vor allem hochwertige Pflanzenöle. Viele weitere Tipps und Informationen rund um die gesunde Ernährung gibt's bei Ihrer AOK oder unter [www.aok.de](http://www.aok.de) im Internet.



## Beim Einkauf

- 1 **Mit Einkaufsliste:** Kaufen Sie nach Plan und widerstehen Sie so der Versuchung, am Regal zu viel bzw. „Falsches“ zu kaufen.
- 2 **Einkaufswagen checken:** In den Wagen gehören vor allem die Sattmacher ohne Fett: jede Menge Gemüse und Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis.
- 3 **Süßigkeiten umfahren:** Lassen Sie die Knabbertheke im Supermarkt links liegen. Was Sie nicht sehen, kann Sie auch nicht verführen.
- 4 **Ohne Hunger einkaufen:** Schokolade, Pizza, Chips – mit knurrendem Magen werden Fettbomben zu unwiderstehlichen Verführern.
- 5 **Kleine Packungsgrößen:** Große Portionen – große Verlockung. Kaufen Sie Schokolade, Chips & Co. nur in kleinen Mengen ein.
- 6 **Zutatenliste checken:** Die Zutat, die den größten Anteil ausmacht, steht immer an erster Stelle. Ist „Fett“ weit vorne, ist auch viel drin.

### AOK-Vorteil



*Sie wollen Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und langfristig abnehmen? Wie das am besten geht, zeigt Ihnen das AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“ – exklusiv für Versicherte der Gesundheitskasse. Ernährungsexperten beraten und betreuen Sie bis zu einem Jahr per Brief oder E-Mail. Informieren Sie sich unter*

**Hotline: 0551 / 508 52 52**

**Internet: [www.aok.de/abnehmen](http://www.aok.de/abnehmen)**

- 7 Seltener einkaufen:** Jeder Besuch im Supermarkt bringt neue Verlockungen mit sich (z. B. am Regal mit Süßigkeiten und Knabberzeug). Kaufen Sie Ihre Lebensmittel gezielt und, wenn möglich, auf Vorrat.

## Gemüse/Obst/Brot

- 8 Gemüse und Obst:** Hier können Sie bedenkenlos zugreifen – Obst und Gemüse enthalten kein Fett. Ausnahmen: Avocados und Oliven.
- 9 Brotwaren:** Brot macht satt und enthält fast kein Fett. Eine der wenigen Ausnahmen: Croissants.
- 10 Nüsse in Maßen:** Die in Nüssen enthaltenen Fette sind zwar gesund, aber: Weniger ist auch hier mehr.

## Frischetheke

- 11 Fleisch:** An Fetträndern und Marmorierung können Sie den Fettgehalt gut sehen. Nehmen Sie die mageren Stücke.
- 12 Fettarme Wurstsorten:** Geflügelmortadella, Kochschinken, Corned Beef, Bierschinken und Aspick sind gut für die schlanke Linie.
- 13 Schinken und Bratenaufschnitt:** Der Fettrand lässt sich hier leicht entfernen. So spart man schnell viele Kalorien.
- 14 Fitmacher Fisch:** Einige Meeresfische sind besonders fettarm, beispielsweise Kabeljau, Seelachs, Schellfisch oder Scholle.
- 15 Fisch besser unverarbeitet:** Kaufen Sie Fisch am besten unverarbeitet, Thunfisch im eigenen Saft statt in Öl eingelegt.



- 16 Fisch:** Aal, Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch gehören zu den fettreichen Sorten.
- 17 Geflügel mit Bedacht:** Geflügel ist fettarm – wenn man die Haut weglässt. Zwischen Muskelfleisch und Haut haben Brathähnchen & Co. nämlich das meiste Fett.

## Käsetheke/Kühlregal

- 18 Käse:** Meist wird bei Käse nur die Fettmenge, die in der Trockenmasse steckt, angegeben („xx % Fett i. Tr.“). Der tatsächliche Gehalt ist bei Schnitt- und Weichkäse etwa halb so groß. Beispiel: 100 g Gouda mit 45 % Fett i. Tr. haben ca. 27 g Fett.
- 19 Fettarme Käsesorte:** Fast fettfrei ist der Harzer Käse. Rahmbrie (50 % Fett i. Tr.) enthält dagegen 27 g Fett pro 100 g.
- 20 Joghurt fettfrei:** Mit nur 0,1 % Fett ist ein 150-g-Becher Joghurt praktisch fettfrei. Auch 1,5 % Fett im Joghurt ist wenig.
- 21 Milch „light“:** Statt Vollmilch mit 3,5 % Fett besser zu fettarmer Milch (1,5 %) oder entrahmter Milch mit maximal 0,5 % Fett greifen.
- 22 Milchspeisen:** Mit fettarmer Milch zubereitet, werden Pudding, Milchreis oder Grießbrei zu einem recht leichten Dessert.
- 23 Sahnequark – muss nicht sein:** Eine gute Alternative bei Quark ist die Magerstufe, die praktisch kein Fett enthält.

- 24 Fertiggerichte:** Der Fettgehalt ist sehr unterschiedlich. Schauen Sie also unbedingt auf die Nährstoffangaben auf der Verpackung.
- 25 Nachspeisen:** Kühltheken im Supermarkt bieten eine große Auswahl. Machen Sie sich auf die Suche nach fettarmen Produkten.
- 26 „Light“-Produkte:** Die Bezeichnung „light“ oder „leicht“ ist gesetzlich geschützt und es muss angegeben sein, was das Produkt leicht macht. „Leicht“ bedeutet z. B. 30 % weniger Fett als normal. Doch Wurst „light“ kann immer noch mehr Fett haben als ein Schinken.
- 27 Tiefkühl-Produkte:** Tiefgefrorenes Gemüse oder Obst ist eine gute Alternative zu frischen Waren – wenn kein Fett zugesetzt wurde.

## Süßes und Knabbereien

- 28 Süße Verführung:** Marmelade oder doch lieber Nuss-Nugat-Creme? Die Wahl fällt eindeutig auf die gänzlich fettfreie Marmelade.
- 29 Die Schoko-Alternative:** Gummibärchen und Bonbons sind fettfreie Alternativen zu Schokolade und anderen fettreichen Süßigkeiten.
- 30 Russischbrot:** Immer noch ein Geheimtipp unter den fettarmen Knabbereien. Auch lecker und fettarm: Zwieback und Honigkuchen.
- 31 Speiseeis:** Eis ist nicht gleich Eis. Rahm- und Cremeeis enthalten viel Fett, Wassereis kommt mit wenig, Sorbet ganz ohne aus.
- 32 Kuchen:** Weniger Fett enthält Kuchen aus Hefe-, Strudel- oder Biskuitteig. Leichte Beläge sind Quark- oder Joghurtcremes und Obst.
- 33 Salzstangen:** Das knusprige Laugengebäck ist eine fettarme Alternative zu Chips und Nüssen!



## Beim Kochen

### Braten

- 34 Einpinseln:** Sie können einiges an Fett sparen, wenn Sie vor dem Braten die Pfanne mit etwas Öl einpinseln, statt das Öl einfach in die Pfanne zu gießen.
- 35 Beschichtete Pfanne:** Der Vorteil dieser Pfannen liegt auf der Hand – Sie benötigen nur wenig oder gar kein Fett zum Braten.
- 36 Fleisch richtig erhitzen:** Achten Sie beim Braten auf die richtige Temperatur der Pfanne. Wenn Sie das Fleisch in eine heiße Pfanne legen, verschließen sich sofort die Poren und das Fleisch nimmt nur wenig Fett auf.
- 37 Kartoffelpuffer:** Bereiten Sie Kartoffelpuffer im Waffeleisen zu. So sparen Sie richtig Fett. Wer trotzdem die Pfanne vorzieht, sollte die Puffer nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**38 Bratkartoffeln „light“:** Schneiden Sie die Kartoffeln (beispielsweise mit einem Gemüsehobel) in sehr dünne Scheiben und braten Sie diese ohne Fett in einer beschichteten Pfanne. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

**39 Omeletts abspecken:** Nehmen Sie für jedes Eigelb zwei Eiweiß. Denn mit jedem Eigelb weniger sparen Sie 6 g Fett.

**40 Spiegeleier:** Ein besonderer Trick ist, einfach zwei Esslöffel Mineralwasser in die Pfanne zu geben und zu warten, bis es kocht. Das Ei wird darin genauso kross wie in Fett.

**41 Bratwurst:** Stechen Sie die Bratwurst am besten vor dem Braten mit einem Zahnstocher mehrmals an. Dann brät das Fett heraus.

**42 Kein Augenmaß:** Verwenden Sie Öl und Butter nie „nach Gefühl“. Messen Sie mit Esslöffel und Teelöffel ab.

### Soßen/Suppen/Eintöpfe

**43 Geschmacksträger Fett:** Fett ist der Geschmacksträger Nummer eins. Allerdings braucht man nicht viel, um den Geschmack zur Entfaltung zu bringen. Bei einer Tomatensoße für vier Personen reicht bereits ein Esslöffel Olivenöl.

**44 Soße leicht gemacht:** Es muss nicht immer Sahne sein. Soßen können mit fein geriebenen Kartoffeln gebunden werden. Die enthaltene Stärke sorgt für eine sämige Soße.

**45 Ohne Soße:** Bei Braten und anderen Gerichten sollten Sie an der Soße sparen oder sie sogar ganz weglassen.

**46 Der Suppen-Check:** Wenige kleine Fettaggen in der Suppe sind unbedenklich, wenige große hingegen ein Zeichen für viel Fett.

**47 Fett weg I:** Fett schwimmt oben. Lassen Sie Suppen und Soßen leicht abkühlen und saugen Sie etwas Fett mit zwei, drei Blättern Küchenpapier von der Oberfläche auf.

**48 Fett weg II:** Lassen Sie Bratenfond, Eintopf oder Suppe kalt werden und entnehmen Sie das erkaltete Fett dann von der Oberfläche.

**49 Fett weg III:** Mit etwas Geschick können Sie das Fett auch bei warmen Suppen und Soßen mit einem Löffel abschöpfen.

**50 Klassiker Fettkännchen:** Der Ausguss an der Unterseite der Kanne macht's möglich – so kann der Bratenfond unter der Fettschicht problemlos abgegossen werden.

### Dünsten/Backen/Zubereiten

**51 Dünsten, Dämpfen:** So garen Sie die Mahlzeit ohne Fett. Vitamine und Mineralstoffe werden zusätzlich geschont.

**52 Garen in Folie:** Dünsten oder dämpfen Sie das Essen im eigenen Saft. Als Material eignen sich Alufolie und durchsichtige Bratfolie. Der Vorteil: Man muss kein Fett zugeben.

**53** **Der „Kräutertrick“:** Kräuter helfen, Fett zu sparen. Sie verleihen vielen Gerichten besonderen Pfiff, sodass auf Fett als Geschmacksträger verzichtet werden kann.

**54** **Überbacken:** Ersetzen Sie die Hälfte des Käses durch Semmelbrösel. So sparen Sie richtig Fett.

**55** **Leichter Kartoffelsalat:** Es gibt immer eine Alternative zu Mayonnaise. Gemüsebrühe, Essig, frische Kräuter und Pflanzenöl ergeben ein raffiniertes Dressing.

**56** **„Fettschwamm“ Aubergine:** Jeder Tropfen Öl wird von Auberginen aufgesaugt. Gehen Sie bei der Zubereitung deshalb besonders sparsam mit Öl um.

**57** **Fettarme Salate:** Achten Sie auf das richtige Dressing. Leicht und frisch schmeckt Ihr Salat mit Joghurt oder Sauerrahm. Übrigens: Ein Löffel Öl reicht für zwei bis drei Portionen.

**58** **Gesättigte Fettsäuren:** Sie stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln, z. B. in Schmalz, Wurst, Käse oder Butter, aber auch in Kokos- und Palmkernfett. Hier sollten Sie vor allem einsparen.

**59** **Ungesättigte Fettsäuren:** Bevorzugen Sie Pflanzenfette, sie enthalten vor allem ungesättigte Fettsäuren. Faustregel: Je flüssiger das Fett, desto mehr ungesättigte Fettsäuren sind enthalten. Besonders günstig sind Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeim-, Soja- und Olivenöl. Aber auch hier gilt: sparsam verwenden. Ein Esslöffel reicht bei einem Salat für zwei bis drei Personen.



### AOK-Vorteil Ernährungsinfos

*Sie haben Fragen zu gesunder Ernährung? Bei der AOK gibt es viele Angebote rund ums ausgewogene Essen. Informieren Sie sich bei Ihrer AOK oder unter [www.aok.de](http://www.aok.de) im Internet.*

## Beim Essen

### Belegte Brote

**60** **Dicke Scheiben:** Brot enthält kein Fett, der Belag jedoch oft umso mehr. Essen Sie deshalb lieber wenige dicke als viele dünne Scheiben belegte Brote.

**61** **Weiche Butter:** Wer auf Butter nicht verzichten will, der sollte sie erst weich werden lassen – so lässt sie sich dünn aufs Brot streichen.

**62** **Es geht auch ohne:** Butter und Margarine sind (fast) reines Fett. Deshalb lieber Magerquark, Senf, Ketchup oder Hüttenkäse als Aufstrich verwenden.

**63** **Brote aufwerten:** Gurke, Tomate und Paprika sorgen auf dem Brot für mehr fettarmen Genuss.

**64** **Hauchdünn schneiden:** Viel Fett, aber intensiver Geschmack – das zeichnet Salami aus. Deshalb Salami vom Metzger hauchdünn schneiden lassen und nur wenige Scheiben aufs Brot legen.



- 65** **Streichwurst meiden:** Wurst, die sich aufs Brot streichen lässt, ist meistens besonders fettreich.

### Im Restaurant

- 66** **Die Wahl:** Bevorzugen Sie Restaurants mit Buffet – hier können Sie Menge und Auswahl selbst bestimmen.
- 67** **Die richtige Suppe:** Für die Speisekarte oder Kantine gilt: Lieber eine klare statt eine cremige Suppe wählen. In klaren Brühen ist zumeist nur wenig Fett enthalten.
- 68** **Vorspeisen:** Bei Gemüse können Sie bedenkenlos zugreifen. Krustentiere mit Mayonaisesoße sollten Sie meiden.
- 69** **Salat:** Dressing separat bestellen oder Salat wie beim Italiener am Tisch selbst anmachen. Öl dabei sparsam verwenden.
- 70** **Hauptgericht:** Wie sieht eine fettarme Restaurantspeise aus? Viel Salat mit wenig Dressing, Fisch oder gegrilltes Geflügel, viel Kartoffeln, Nudeln oder Reis und Gemüse.
- 71** **Paniertes vermeiden:** Die Panade saugt beim Braten oder Frittieren viel Fett auf und macht aus jedem Fleisch ein fettreiches Gericht.

- 72** **Käseplatte:** Greifen Sie – wenn überhaupt – gezielt zu und entscheiden Sie je nach Fettgehalt. Je cremiger der Käse, desto fetter ist er.

- 73** **Beilagen zusätzlich:** Bestellen Sie Extra-Beilagen! Der Trick: Für Sie gelten diese dann als Hauptgericht. Und lassen Sie dafür das halbe Fleischstück übrig.

- 74** **Vegetarisches:** Fleischlos bedeutet nicht automatisch fettarm! In vegetarischen Brotaufstrichen ist viel Fett enthalten und auch in vielen vegetarischen Gerichten.

- 75** **Und das Dessert:** Wählen Sie nur dann ein Dessert (z. B. in der Kantine), wenn es sich um eine Joghurt-/Quarkspeise oder frisches Obst handelt.

- 76** **Pasta genießen:** Nur gefüllte Nudeln enthalten viel Fett. Beim Italiener kommt es deswegen auf die Soße an. Finger weg von Carbonara- oder Gorgonzolasoße. Eine Alternative: Spaghetti mit Tomatensoße.

- 77** **Antipasti weglassen:** Auch wenn es noch so lecker schmeckt – Antipasti sind zumeist in Öl eingelegtes Gemüse und sehr fettig.

- 78** **Geheimtipp Japaner:** Fettärmer geht's nimmer! Sushi zum Beispiel enthält kaum Fett.

### Am Imbiss-Stand

- 79** **Imbiss-Check:** Fettarm essen? Im klassischen Imbiss haben Sie nur wenig Möglichkeiten. Brathähnchen ist einigermaßen fettarm – wenn Sie auf die Haut verzichten.



- 80 Kraut statt Döner:** Am Döner- oder Gyros-Stand gibt es auf alle Fälle Krautsalat und viele frische Beilagen. Lassen Sie sich die Pita mit viel davon und wenig Fleisch füllen.
- 81 Asia-Snack:** Immer her mit Reis, Gemüse und Huhn. Schauen Sie aber genau hin: Wird das Gericht fettarm im Wok zubereitet oder frittiert? Übrigens: Meiden Sie Erdnuss-Soßen.
- 82 Pizzastand:** Nutzen Sie die Auswahl. Die Pizza sollte mit vielen Tomaten, anderem Gemüse oder Zwiebeln belegt sein. Auf Salami besser verzichten und nur wenig Käse daraufstreuen lassen.
- 83 Fast Food:** Greifen Sie im Hamburger-Restaurant zum fettarmen Salat. Der klassische Hamburger (ohne Käse und Mayonnaise) hat ebenfalls nur wenig Fett.
- 84 Fast-Food-Fisch:** Auch hier gibt es fettarme Gerichte. Verzichten Sie lieber auf Fischfrikadelle, Heringstöpfe oder panierten Fisch.
- 85 Brötchentheke:** Fette Wurst muss nicht sein. Greifen Sie zu Brötchen mit Tomaten, Krautsalat, Kochschinken oder ein paar Scheiben Ei.

## In der Pause

- 86 Leichtes zwischendurch:** Frisches Obst ist ein fettarmer Pausensnack. Sorgen Sie mit Ananas, Birne, Kiwi & Co. für Abwechslung.
- 87 Pausen planen:** Bestimmen Sie vorher, wann Sie zwischendurch etwas essen. Wer unkontrolliert nebenbei nascht, verliert leicht den Überblick – auch und gerade über die Fettmenge.
- 88 Kaffeepause:** Besser nicht zum Schokoriegel greifen. Die Alternative: eine Tasse Cappuccino mit aufgeschäumter fettarmer Milch oder Kakao mit fettarmer Milch.
- 89 Trinken statt essen:** Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Trinken Sie deshalb viel Wasser, Früchtetee, Saftschorlen.
- 90 Etwas unternehmen:** Aus Langeweile greift man leicht zu Schokolade, Chips oder anderen fettreichen Naschereien.
- 91 In der „Schokoladenfalle“:** Sie müssen unbedingt Schokolade essen? Dann essen Sie bewusst und mit Genuss einige wenige Stücke.
- 92 Müsli, Cornflakes & Co.:** Haferflocken und Cornflakes sind eine fettarme Pausenalternative. Ausnahme: Müslimischungen mit Nüssen und Schokolade.

### Impressum:

Eine Information Ihrer AOK. © wdv Medien & Kommunikation GmbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Redaktion: Brigitte Raab-Freyer, Telefon: 06172 670-171, Telefax: 06172 670-272, E-Mail: infomedia@wdv.de, Fachliche Beratung: Dr. Wilhelm Bulk. Text: wdv. Gestaltung: Manuela Masching. Bildredaktion: Corinna Gab, Achim Hubener. Fotos: wdv-Bildservice/Günther Bauer (Titel); Oli Hege (S. 3); Frank Blümner (S. 5); Mathias Stalter (S. 5, 8); Oana Szekely (S. 5); Anna Peisl (S. 7, 8); Michael Völler (S. 10, 12); Jan Lauer (S. 12); Eberhard Hoch (S. 14); Olaf Hermann (S. 14, 16). Druck: Schmidt & more GmbH, Ginsheim-Gustavsburg. Vertrieb: MEDIEN-SERVICE, Telefon: 06172 670-101, Telefax: 06172 670-480, E-Mail: Vertrieb@wdv.de. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Stand: Januar 2010. Bestell-Nr.: 030/114.

