



Regionaljournal Steiermark



Viele versteckte Fette in „gesunder“ Kost

Ein Test des Vereins für Konsumenteninformation zeigt, wie viel Fett in Lebensmitteln und Knabbereien steckt

Dass die Fettzufuhr etwas mit Gesundheit zu tun hat, weiß man schon lange. Zu viel Fett macht nach wie vor ganz einfach fett, verursacht also Übergewicht. Wer viele gesättigte Fettsäuren aufnimmt, riskiert außerdem einen gestörten Fettstoffwechsel und erhöht sein Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren dagegen senken das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall.

Nicht in die Fettfalle tappen

Fett zu sparen klingt leider einfacher, als es ist. Gut zwei Drittel unserer Tagesration an Fett nehmen wir nämlich ausgerechnet in Form von versteckten Fetten zu uns – Fett, das quasi unsichtbar ist. Reichlich Fett verbirgt sich zum Beispiel in vielen



Käsesorten, in Frittiertem und Paniertem, in Snacks und Backwaren sowie in Wurst- und Fleischwaren. Doch auch Müsliriegel zum Beispiel, vegetarische Aufstriche, gesunde Jausenweckerl, Bio-Knabbereien und Fertiggerichte mit viel Gemüse können beträchtliche Fettmengen enthalten.

Gesund heißt nicht mager

Schon beim Studium der Zutatenliste zeigte sich: Fett steht bei vielen dieser Lebensmittel erstaunlich weit vorne, was eine erste Information über die tatsächlich enthaltene Fettmenge liefert. Nächstes Aha-Erlebnis: Nicht immer finden sich auf den Verpackungen Angaben zu Portionsgrößen. Und wenn doch, so sind diese häufig viel zu klein bemessen. Schließlich kann man mit den Miniportionen selbst das fetteste Produkt schlanker rechnen.

Auf die Portionsgrößen achten

Geht man von realistischen Portionsgrößen aus, enthalten die Lebensmittel im Test bis zu 35 Gramm Fett pro Portion. Isst also eine erwachsene, normalgewichtige Frau den Marokkanischen Salat von Ströck oder den Good Choice Salatcup Schinken & Käse von Hofer, hat sie in Sachen Fett gleich einmal 50 Prozent ihres Richtwerts für die tägliche Zufuhr intus. Etwas weniger, nämlich rund ein Drittel dessen, was pro Tag an Fett zuträglich ist, steckt im Spar Enjoy Neuburger Sandwich, im Inzersdorfer Geflügelauflaufstrich (gerechnet auf 2 Brote) und im Ströck Tofu-Snack. Bei diesen



Produkten ergibt sich noch eine besondere Problematik: Sie machen nicht wirklich satt, denn es braucht rund 325 bis 400 Gramm Essen, um ein angenehm molliges Gefühl im Magen zu bekommen. Sowohl das Sandwich als auch der Tofu- Snack liegen gewichtsmäßig aber weit darunter. Ergebnis: Das Fett ist drin, doch der Hunger bleibt.

Ungesättigte Fettsäuren

Immerhin gibt es auch Produkte, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Dazu zählen z.B. die Aufstriche von Vega Vita und Zurück zum Ursprung. Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind der Gemüse Salat von Efko und das Sandwich mit Putenschinken und Ei von Chef Menü.

