

## Zusammensetzung

Wirkstoff:	β-1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin aus Krebstierpanzern, Spezifikation L112
Hilfsstoffe:	Cellulose, pflanzlich Vitamin C Weinsäure Siliziumdioxid Magnesiumstearat, pflanzlich
Zusatzinformation:	Enthält keine Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe. Gelatine-, gluten-, milchzucker-, jod- und cholesterinfrei, für Diabetiker geeignet (keine BE-Anrechnung). <b>formoline L112</b> ist ein Produkt natürlichen Ursprungs. Farbliche und geschmackliche Abweichungen sind deshalb möglich und haben keinen Einfluss auf die Wirksamkeit.

## Anwendungsgebiete

### Medizinprodukt

- Lipidadsorbens im Rahmen der Behandlung von Übergewicht.
- Zur Gewichtskontrolle.
- Zur Verminderung von Cholesterin und LDL.

## Gegenanzeigen

- Während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit sollte eine Behandlung des Übergewichtes nicht oder nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Für die Embryonalentwicklung und für die optimale Versorgung des Säuglings mit Muttermilch ist eine bestmögliche Nährstoffversorgung notwendig.
- Bei bestehenden ernsthaften Verdauungsproblemen (Verstopfung, Darmträgheit, nach Darmoperation), Stoffwechselstörungen oder längerfristiger Medikamenteneinnahme (z. B. Hormonpräparate („Pille“), Medikamente, die die Darmtätigkeit reduzieren) **formoline L112** nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.
- **formoline L112** nicht bei bekannter Allergie gegen Krebstierprodukte oder einen seiner Inhaltsstoffe einnehmen.
- Bei Untergewicht (BMI < 18,5).
- Bei Kindern und Jugendlichen, die sich im körperlichen Wachstum befinden, nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.
- Für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.
- Hochbetagte sollten nur nach ärztlicher Rücksprache abnehmen.

## Wirkungsweise

Der Hauptinhaltsstoff in **formoline L112** ist der Faserstoff Polyglucosamin (L112), welcher eine sehr hohe Fettbindungskapazität besitzt. Er ist natürlichen Ursprungs und bindet einen Großteil der Fette aus der Nahrung im Verdauungstrakt durch Adsorption. Die Aufnahme der Nahrungsfette aus dem Darm wird so reduziert. Der Hauptinhaltsstoff von **formoline L112** ist unverdaulich und wird mit den daran gebundenen Fetten auf natürlichem Weg ausgeschieden. Zusätzlich wirken die unverdaulichen und aufgequollenen Faserstoffe von **formoline L112** leicht sättigend. Andere Nahrungsbestandteile wie beispielsweise Zucker, Kohlenhydrate, Eiweiß oder Alkohol werden von **formoline L112** nicht gebunden; sie werden also in Kalorien umgewandelt. Wird dagegen eine fettfreie oder sehr fettarme Mahlzeit gegessen, verpufft die Wirksamkeit von **formoline L112** quasi wirkungslos. **formoline L112** beeinflusst vor allem Übergewicht, das durch fettreiche Ernährung wie fettes Fleisch, Wurst, Butter, Chips, Nüsse oder Eis bedingt ist. Süße Speisen und Limonaden werden durch **formoline L112** nicht gebunden und energetisch umgesetzt.

Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion erfordert Geduld und Zeit, denn ein erkennbarer Gewichtsverlust erfolgt nicht von einem Tag zum nächsten. Übergewicht ist meist über Jahre hinweg entstanden. Um 1 kg an Körperfett abzunehmen, muss der Körper etwa 7.000 Kilokalorien mehr verbrennen oder weniger aufnehmen als zuvor. Diese Energiemenge ist z. B. in 778 g reinem Fett enthalten. **formoline L112** kann aufgrund seiner hohen Fettbindungskapazität große Mengen an Nahrungsfetten binden.

Die Erfolgsformel für übergewichtige Menschen zur Gewichtsreduktion muss lauten: Eine gesunde, fettbewusste Ernährung (60-80 Gramm Fett/Tag; siehe auch Ernährungstipps) in Kombination mit viel Bewegung und **formoline L112**. Besonders zu Beginn einer Ernährungsumstellung fördert **formoline L112** als Begleittherapie die Motivation. Um ohne fettadsorbierende Mittel abzunehmen, hat sich eine fettarme Ernährung (täglich etwa 40 g Fett) bewährt. Vielen Menschen fällt die Umstellung von einer fettreichen (täglich 120 g Fett und mehr) auf eine fettarme Ernährung sehr schwer, weshalb meist die langfristigen Erfolge beim Abnehmen ausbleiben. Mit **formoline L112** ist es möglich, auch ohne Diätstress, mit fettbewusster Ernährung Erfolge zu verbuchen. Die Anwendung von **formoline L112** hat zusätzlich eine positive Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und LDL-Werte im Blut.

Maßnahme	DGE-Empfehlung (fettarm)	Fettbewusste Ernährung	Durchschnittsverzehr (fettreich)	Abnehmen ohne L112 (fettarm)	Abnehmen mit L112 (fettbewusst)
<b>täglicher Fettkonsum</b>	<b>40 g</b>	<b>60 – 80 g</b>	<b>120 g und mehr</b>	<b>40 g</b>	<b>60 – 80 g</b>

Im Rahmen von häufigen und längeren Diäten kann es zu Engpässen in der Vitamin- (Vitamin C, B-Vitamine) und Mineralstoffversorgung (Eisen, Calcium, Jod und Fluor)

kommen. Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ist im Rahmen von Diäten empfehlenswert.

Um nach einer Gewichtsreduktion das Gewicht langfristig zu stabilisieren, kann **formoline L112** in einer Dosierung von 1 Tablette zu den beiden Hauptmahlzeiten weiter genutzt werden.

## Einnahme

- Zur Gewichtsreduzierung 2x täglich jeweils 2 Tabletten **formoline L112** zu einer fettbewussten Mahlzeit einnehmen. Zur Gewichtserhaltung sollte 2x täglich jeweils 1 Tablette ausreichen. Die empfohlene Dosierung von 2x täglich jeweils 2 Tabletten sollte nicht überschritten werden.
- **formoline L112** zusammen mit reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml Wasser) einnehmen, um eine optimale Wirkung zu erzielen und den bestmöglichen Transport der Tabletten in den Magen zu gewährleisten.
- Wir empfehlen zur Sicherung der Bedarfsdeckung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie der essentiellen Fettsäuren **formoline L112** nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen. Mindestens eine Mahlzeit mit hochwertigen Ölen und Fetten, die den Organismus mit den fettlöslichen Vitaminen sowie essentiellen Fettsäuren versorgt, wird empfohlen. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf an Vitaminen ebenfalls ergänzen.
- Zur Unterstützung der Gewichtsabnahme mit **formoline L112** wird eine ausgewogene fett- und kalorienbewusste Ernährung empfohlen. Da es sich bei **formoline L112** um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 – 3 Litern täglich zwingend.

## Dauer der Einnahme

**formoline L112** kann langfristig eingenommen werden.

## Nebenwirkungen

Aufgrund der hohen Fettbindungskapazität von Polyglucosaminen (L112) können neben Fetten und fettähnlichen Substanzen, z. B. auch Vitamin A und Steroidhormone zur Empfängnisverhütung („Pille“) oder gegen Wechseljahrsbeschwerden, gebunden werden. Die Verfügbarkeit fettlöslicher (lipophiler) Wirkstoffe kann durch **formoline L112** vermindert sein. Ein Abstand von mindestens vier Stunden zur Einnahme von Arzneimitteln und Vitaminen sollte deshalb eingehalten werden. Durch die Einnahme von **formoline L112** kann es vorübergehend zu einer Veränderung der Stuhlkonsistenz kommen und in seltenen Fällen bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu Verstopfungen. Dann ist eine kurzfristige Gewichtszunahme möglich. Eine Überdosierung von **formoline L112** hat keine zusätzliche positive Wirkung, kann aber eine Verstopfung verstärken. Allergien mit unterschiedlichen Haut- und sonstigen Symptomen können bei erhöhter Sensitivität auf Krebstiere auftreten. Weitere unerwünschte Wirkungen durch **formoline L112** sind auch bei langfristiger Einnahme nicht bekannt. HDL (das so genannte „gute“ Cholesterin) kann erhöht und hoher Blutdruck kann gesenkt werden.

## Einnahmebeschränkungen

- Vor einer längerfristigen Ernährungsumstellung ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.
- Bei Einnahme von fettlöslichen Arzneimitteln („Pille“) oder Vitaminen **formoline L112** nicht gleichzeitig einnehmen, sondern einen Abstand von mindestens vier Stunden beachten. Bei langfristiger Einnahme von Arzneimitteln ärztlichen Rat einholen.
- Zur Behandlung erhöhter Cholesterin- und LDL-Werte ärztlichen Rat einholen.
- Bei Auftreten hartnäckiger Verstopfung sollten Sie **formoline L112** absetzen und Ihren Therapeuten befragen.

## Warnhinweise

- ⌚ Verfalldatum beachten.
- 📦 Lagerung: Raumtemperatur.

## Bitte beachten:

**formoline L112** ist ein zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt. Qualität und Leistungsfähigkeit des Wirkstoffes werden vor der Herstellung streng geprüft.

**Stand der Information:** September 2005

## Vertrieb:

BIOMEDICA Pharma-Produkte GmbH  
D-63110 Rodgau, Forsthausstraße 8  
Hotline: +49 (0) 61 06/82 22-88  
Fax: +49 (0) 61 06/82 22-83

www.formoline.de  
kontakt@formoline.de

## Produkt:

# formoline L112

Packungsgröße/Best.-Nr. in Apotheken:  
48 Tabletten / 1878414  
80 Tabletten / 1366335  
160 Tabletten / 2718724

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

# Übergewicht und Abnehmen

## Ursachen der Adipositas

Übergewicht bzw. Adipositas betrifft mittlerweile in Deutschland etwa 60 % der Bevölkerung mit steigender Tendenz. Die Folge sind erhöhte Gesundheitsrisiken mit enormen wirtschaftlichen und finanziellen Folgekosten für die Sozialkassen. Außerdem darf auch das menschliche Leid und der Frust bei den Betroffenen nicht vergessen werden. Übergewicht ist die Ursache vieler Folgeerkrankungen. Das metabolische Syndrom fasst Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, Hypertonie, Hyperlipidämie sowie Gicht zusammen.

Ursachen der Adipositas in der Übersicht:

1. Genetische Faktoren (guter „Futterverwerter“), familiäre Disposition
2. Endokrine Erkrankungen (Schilddrüsenunterfunktion, M. Cushing, etc.)
3. Falsche Ernährung (zu viel Kalorien, Fett und Zucker, zu wenig Obst/Gemüse, etc.)
4. Zu wenig Bewegung
5. Essstörungen (z. B. Binge eating disorder = „Fressattacke“)
6. Medikamente (z. B. Antidepressiva, Neuroleptika, Antidiabetika, Glukokortikoide)
7. Sonstige Ursachen (z. B. Immobilisierung, Nikotinverzicht, Schwangerschaft)

Übergewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Es kann die Lebensqualität und die Lebenserwartung durch Folgeerkrankungen beeinträchtigen und reduzieren.

## Strategien der Gewichtsverminderung

Ziel in der Behandlung des Übergewichtes (Adipositas) ist eine langsame Gewichtsreduktion bis zum individuellen Wunschgewicht. Fast noch wichtiger ist die anschließende Gewichtstabilisierung, um den möglichen Jo-Jo-Effekt zu umgehen. Das Maß der angestrebten Gewichtsverminderung hängt von verschiedenen Faktoren (BMI, Fettverteilung, Risikofaktoren, bereits entwickelten Begleiterkrankungen, etc.) ab und sollte in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Ernährungsberater abgestimmt sein.

Wissenschaftlicher Konsens besteht dahingehend, dass für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion drei Faktoren eine bedeutsame Rolle spielen. Dies sind: Ernährung – Bewegung – das Abschaffen ungesunder Gewohnheiten.

## Ernährung:

- 500 – 800 kcal sollten täglich eingespart werden. Die tägliche Kalorienzufuhr

sollte zwischen 1200 – 2000 kcal liegen (ausgewogene Mischkost nach DGE). Der individuelle tägliche Kalorienbedarf richtet sich nach verschiedenen Faktoren (z. B. Ausgangsgewicht, Geschlecht, Alter, körperliche Aktivität, etc.), d. h. je höher das Ausgangsgewicht des Patienten ist, desto höher kann die tägliche Kalorienzufuhr sein.

- Die tägliche Fettaufnahme sollte 60 - 80 g Fett betragen. Der durchschnittliche Fettkonsum liegt allerdings mit 120 g Fett täglich weit darüber. Übergewichtige Personen verzehren täglich sogar 150 g Fett und mehr.
- Entsprechend der aktuellen Leitlinie der Deutschen Adipositas Gesellschaft empfehlen wir in den ersten sechs Monaten eine Gewichtsreduktion von 5 - 10% des Ausgangsgewichtes.

## Bewegung:

Körperliche Bewegung mobilisiert den Stoffwechsel und erhöht den Energiebedarf. Dadurch wird der Abbau von Fettdepots beschleunigt. Außerdem macht Bewegung Spaß, kurbelt den Grundumsatz an und ist gut für die Psyche. Allerdings wird häufig der tatsächliche Kalorienverbrauch pro Aktivität überschätzt.

## Gewohnheiten:

Häufig bestimmen schon in der Kindheit gelernte Gewohnheiten das spätere Essverhalten. Wer belohnt sich nicht gerne mit einem guten Essen, Schokolade, süßen oder salzigen Leckereien? Auch „Essen aus Frust“ haben viele Übergewichtige schon als Kind erlernt. Diese Gewohnheiten müssen zuerst „enttarnt“ werden, bevor sie analysiert und in andere, gesündere Verhaltensweisen umgewandelt werden können. Ohne Verhaltensänderung ist ein längerfristiger Erfolg nicht möglich. Veränderungen, weg von ungesunden, hin zu gesunden Gewohnheiten, sind der Schlüssel zum Erfolg. Wirkliche Verhaltensänderungen sind aber nur schwer umzusetzen und erfordern viel Zeit, Geduld und positive Verstärker.

**formoline L112** liefert eine äußerst effektive Hilfestellung für Übergewichtige. Da **formoline L112** einen Großteil der Nahrungsfette nach dem Verzehr bindet, können geschmacksverstärkende Fette in Maßen genossen werden, ohne dass ihre Kalorien wirksam werden. Statt mit einer extrem fettarmen (max. 40 Gramm Fett) und genussarmen Diät kann mit einer fettbewussten Ernährung plus **formoline L112** der gleiche Erfolg erzielt werden. Mehr Genuss und Erfolg motivieren enorm und erleichtern das Durchhalten bei diesem Abnehmkonzept.

## BMI und Verbreitung des Übergewichtes

Übergewicht wird mit Hilfe des Body-Mass-Indexes [BMI = Körpergewicht pro Körperoberfläche (kg/m²)] ermittelt. Zur Vereinfachung kann der BMI anhand von Körpergewicht und Körpergröße aus Tabellen abgelesen werden.

BMI-Tabelle

Ein BMI über 26 bedeutet Übergewicht, über 50 % der Mitteleuropäer sind übergewichtig. Ein BMI über 30 bedeutet starkes Übergewicht, etwa 16 % der Mitteleuropäer sind stark übergewichtig, mit stark steigender Tendenz.

# 26 wertvolle Tipps für gesundes Abnehmen

Die folgenden Tipps für gesundes Abnehmen sollen Ihnen als hilfreiche Unterstützung zur Gewichtsreduktion dienen. Wählen Sie für den Anfang einige Tipps aus, die Sie umsetzen können und wollen. Je mehr Tipps Sie in Ihr Leben integrieren, umso erfolgreicher werden Sie Ihr Gewicht reduzieren und anschließend stabilisieren können.

### 1. Wo will ich hin?

Sie wollen erfolgreich abnehmen? Dann setzen Sie sich zunächst ein realistisches Ziel, das Sie auch wirklich erreichen können. Realistisch ist eine Gewichtsabnahme zwischen 0,5 - 1 Kilogramm pro Woche oder bis zu 2 - 4 Kilogramm in einem Monat. Formulieren Sie Ihr persönliches Ziel zum Abnehmen genau.

### 2. Nehmen Sie langsam ab

Lassen Sie sich Zeit zum Abnehmen. Nehmen Sie sich kleine Schritte vor. Ihr Übergewicht ist auch nicht von heute auf morgen entstanden. Ihr Körper braucht Zeit, die überflüssigen Fettreserven, etwa an Bauch, Po oder Beinen, abzubauen. Schnelle Gewichtsverluste weisen lediglich auf die Ausscheidung von wichtigen Wasserreserven hin. Eine schnelle Fettabnahme wird hier nur vorgegaukelt.

### 3. Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Alles was Sie essen und trinken (außer Wasser) ist ein potentieller Dickmacher. Gerade das „nebenbei Essen“ wird häufig unterschätzt und in der täglichen Bilanz einfach vergessen.

### 4. Wiegen Sie sich nicht täglich

Das Körpergewicht schwankt täglich aufgrund des sehr flexiblen Wasserhaushaltes bis zu 2 Kilogramm. Wiegen Sie sich deshalb nur einmal pro Woche, am besten morgens vor dem Frühstück.

### 5. Nutzen Sie jede Möglichkeit zur Bewegung

Lassen Sie den Aufzug links liegen und benutzen lieber die Treppe. Ein Spaziergang zwischendurch oder am Abend bringt Ihren Kreislauf richtig in Schwung und fördert den Energieverbrauch und damit die Fettverbrennung. Gleichzeitig werden die Muskeln gestärkt. Sie werden sehen: Bewegung macht Spaß und bringt gute Laune.

### 6. Kalorienverbrauch durch Bewegung

Leider verbrauchen Sie weniger als Sie denken, aber Bewegung ist gut für Ihren Stoffwechsel und Ihre mentale Situation.

Kalorienverbrauch bei einem Körpergewicht von 80 Kilogramm und einer Dauer von 15 Minuten:

Bügeln	40 kcal
Spazieren gehen	70 kcal
Gymnastik	110 kcal
Rad fahren, langsam (15 km/Stunde)	120 kcal
Walking	130 kcal
Rad fahren, schnell (25 km/Stunde)	200 kcal

### 7. Gut gekaut ist halb verdaut

Das wussten schon unsere Großmütter. Lassen Sie sich Zeit zum Essen. Es wird Ihnen viel besser bekommen und Sie werden auch langsamer essen. So haben Sie Zeit Ihr natürliches Sättigungsgefühl auch wahrzunehmen.

### 8. Trinken Sie möglichst viel

Gute Durstlöscher sind Wasser, Kräuter- und Früchtetee oder Wasser mit Fruchtsaft gemischt. Trinken Sie anstatt Limonade lieber Fruchtsaftschorle (1/3 Fruchtsaft + 2/3 Wasser). In Fruchtsaftschorle sind wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Über den Tag verteilt sollten Sie mindestens 2 bis 3 Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen. Ein Glas Wasser mit L112 vor dem Essen getrunken, füllt den Magen etwas.

### 9. Kalorienbombe Alkohol

In einem Gramm Alkohol steckt die Energie von fast einem Gramm Fett. Ein Glas (0,25 l) trockener Rotwein oder ein Glas (0,3 l) Bier enthalten ungefähr 200 bzw. 130 Kilokalorien. Ein Glas (0,3 l) alkoholfreies Bier enthält 70 Kilokalorien. Zusätzlich regen Bier, Wein, Sekt oder Schnaps Ihren Appetit an und hemmen den Fettabbau.

### 10. Kohlenhydrate braucht der Mensch

Sie sollten 55 % des Energiebedarfes in Form von „guten“ Kohlenhydraten (Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, Hülsenfrüchte und Obst) zu sich nehmen.

- Günstige Kohlenhydrate – Stärke: Stärke aus Vollkornbrot und -nudeln, Kartoffeln oder Reis wird langsam abgebaut. Der Blutzuckerspiegel bleibt relativ stabil. Sie sind körperlich und geistig leistungsfähig.

- Ungünstige Kohlenhydrate – Haushaltszucker, Trauben- und Fruchtzucker: Diese Zucker fördern die Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse. Insulin veranlasst den Transport von Zucker aus dem Blut in die Zellen, und der Blutzuckerspiegel sinkt zu schnell ab. Ist der Blutzuckerspiegel unter dem Normalwert, so werden Sie hungrig, müde, nervös und unkonzentriert. Ein Teufelskreis ...

### 11. Ballaststoffe – notwendig und gesund

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkornbrot, -mehl, -nudeln, Kleie, Leinsamen, Gemüse und Obst. Ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten kaum Kalorien, sättigen lange und beeinflussen die Verdauung positiv. Essen Sie häufiger Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte. Das macht länger satt und schmeckt gut.

### 12. Obst und Gemüse machen satt und zufrieden

Frisches Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe und wertvolle Mineralien, Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe. Wählen Sie regionales Obst und Gemüse der Saison, am Besten täglich 5 Portionen (jeweils eine Hand voll).

### 13. Zucker nur sparsam

Zucker macht dick. Zuckerreiche Lebensmittel enthalten kaum Vitamine oder Mineralstoffe. Somit kann es bei einer zuckerreichen Ernährung leicht zu einer Unterversorgung an Vitaminen oder Mineralstoffen kommen.

### 14. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur

Wechseln Sie beim Obst und Gemüse möglichst viel ab. Denn neben Vitaminen und Mineralstoffen sind darin so genannte „Sekundäre Pflanzenstoffe“ enthalten.

### 15. Obst und Gemüse am besten frisch

Obst und Gemüse frisch oder aus der Tiefkühltruhe enthalten die meisten Vitamine. Leider werden Vitamine leicht durch Sauerstoff, Licht und Hitze zerstört. Obst und Gemüse aus Konserven sind wegen des hohen Gehaltes an Zucker (Kalorien) oder Kochsalz weniger empfehlenswert. Probieren Sie im Winter auch tiefgekühltes Obst und Gemüse.

### 16. Vitamin- und Mineralstoffmangel bei Diäten?

Wussten Sie, dass im Rahmen von Diäten die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen meist nicht ausreichend ist? Vor allem diejenigen, die häufig und über längere Zeit Diäten machen, rutschen leicht in einen Nährstoff- und Vitaminmangel. Dies gilt besonders für die wasserlöslichen Vitamine (B-Vitamine und Vitamin C), die dem Körper täglich und in ausreichender Menge zugeführt werden müssen. Ein Multivitaminpräparat kann einem Mangel vorbeugen.

Bezeichnung	BMI [kg/m²]	Verbreitung in Mitteleuropa [%]
untergewichtig	< 18,5	
normalgewichtig	18,5 – 25,9	
unter- und normalgewichtig	bis 25,9	< 50 <span> </span> %
übergewichtig	> 26	> 50 <span> </span> %
leicht übergewichtig	26,0 – 29,9	34 <span> </span> %
stark übergewichtig	30,0 – 40,0	15 <span> </span> %
massiv adipös	> 40,0	1 <span> </span> %

### Praktische Tipps zum Fettsparen:

#### 17. Fettbewusstes Essen mit 60 - 80 Gramm Fett täglich

Fett wird u. a. benötigt, damit der Körper die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) aufnehmen kann. Bevorzugen Sie die lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Distel-, Sonnenblumenöl, Diätmargarine, Salzwasserfische, etc.

#### 18. Das Leid mit den versteckten Fetten

Immerhin ca. 65 % der Fette, die wir zu uns nehmen, sind in Wurst, Käse, Schokolade, Eis oder Chips versteckt. Maximal 30 % der täglichen Energie sollten als Fett gegessen werden. Das sind höchstens 70 bis 80 g Fett oder 6 bis 8 Esslöffel Öl/Speisefett pro Tag. Der tatsächliche Verzehr liegt mit ungefähr 120 g Fett pro Tag viel höher. Meiden Sie Fertigprodukte so weit wie möglich. Hier sind besonders viele Fette versteckt.

#### 19. Fettarm und lecker

Pflanzliche Lebensmittel enthalten meist nur wenig Fett. Das gilt besonders für frisches Gemüse und Obst, Brot, Nudeln, Reis, Vollkornprodukte, Gemüsebrotaufstriche, etc.

#### 20. Fett ist nicht gleich Fett – die Ein-Drittel-Regel

Jeweils 1/3 der erlaubten Fettmenge braucht der Mensch als:

- einfach ungesättigte Fettsäuren in: Olivenöl, Rapsöl, etc.
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren in: Distelöl, Sonnenblumenöl, Diätmargarine, Salzwasserfische, Avocado, etc.
- gesättigte Fettsäuren in: Fleisch, Butter, Käse, etc.

#### 21. Gesättigte Fettsäuren – ungünstige Fette

Fettreiche, tierische Lebensmittel enthalten besonders viel ungünstige, gesättigte Fettsäuren. Sie werden für einen Anstieg der Cholesterinwerte im Blut verantwortlich gemacht. Erhöhte Cholesterinwerte im Blut werden als ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen. Versuchen Sie, den Verzehr von Wurst, Käse und Fleisch zu reduzieren.

#### 22. Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind besonders wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere Fische wie Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering sind reich an diesen „guten“ Fetten. Omega-3-Fettsäuren können Gefäßerkrankungen vorbeugen, indem sie die Fließeigenschaft des Blutes verbessern. Essen Sie mindestens einmal wöchentlich Seefisch.

#### 23. Tipps und Tricks für fettbewusstes Essen

- Schränken Sie den Verzehr von Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren besitzen (fettes Fleisch, Wurst, Käse), ein.
- Für Salate verwenden Sie am besten kaltgepresste Öle, wie Distel-, Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.
- Zum vorsichtigen Erhitzen sind hitzestabile, behandelte Ölformen von Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl gut geeignet.
- Achten Sie auf versteckte Fette in Fertigprodukten, Fleisch, Wurst, Kuchen, Käse, Pommes frites, etc.
- Probieren Sie auch mal fettarme Garmethoden aus, wie das Dünsten, Grillen (heißer Stein, im Ofen), Garen in der Folie oder im Tontopf, Backen auf Backpapier oder Braten in beschichteten Pfannen. Knackiges Gemüse in wenig Wasser gedünstet enthält besonders viele Vitamine und ist zudem fettarm.
- Salatsoßen mit Joghurt anstatt Sahne zubereitet, schmecken sehr lecker. Bratensoßen können auch mit gekochten und zerdrückten Kartoffeln oder Gemüse angedickt werden. Wenn Sie Mayonnaise verwenden wollen, strecken Sie diese mit Joghurt oder Quark.
- Frisches Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, etc.) mit frischen Kräutern und Magerquark sind eine tolle Alternative als Brotbelag zu Wurst und Käse. Probieren Sie anstatt Butter mal Creme fraiche oder Frischkäse aus.
- Meiden Sie möglichst gehärtete Pflanzenfette, beispielsweise in Kartoffelchips, Fertiggerichten, Glasuren und Süßigkeiten. Meiden Sie Produkte, die in der Zutatenliste „pflanzliche Fette und / oder Öle, gehärtet“ aufweisen. Hier sind besonders viele ungünstige, gesättigte Fettsäuren enthalten.
- Pflanzenmargarine mit dem Zusatz „reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren“ ist als Brotbelag besonders empfehlenswert.
- Achten Sie besonders auf die versteckten Fette. Ein Croissant enthält alleine schon 19 g Fett!

Weniger empfehlenswert		Empfehlenswert	
Fettreiche Lebensmittel	☹	Fettarme Lebensmittel	☺
Brathähnchen mit Haut (125 g)	23	Hühnerbrust ohne Haut (125 g)	1,2
Schweinehackfleisch (150 g)	30	Schweinekotelett (150 g)	8
Salami pro Portion (30 g)	10	Putenfleischwurst pro Portion (30 g)	4
Rahmsauce zum Braten (Maggi) pro Portion (4 EL)	3	Delikatess-Sauce zum Braten (Maggi) pro Portion (4 EL)	1
Pommes frites (150 g)	22	Pellkartoffeln (150 g)	0,2
Cocktail Dressing pro Esslöffel (15 g)	9	Italian Dressing pro Esslöffel (15 g)	3
Croissant (45 g)	19	Brötchen (45 g)	1
Obstkuchen mit Rührteig (100 g)	8	Obstkuchen mit Hefeteig (100 g)	4
Weichkäse 60 <span> </span> % Fett (30 g)	10	Weichkäse 34 <span> </span> % Fett i. Tr. (30 g)	4
Vollmilch 3,5 <span> </span> % (200 ml)	7	Fettarme Milch 1,5 <span> </span> % (200 ml)	3
Walnusseis 1 Kugel	13	Zitronenfruchteis 1 Kugel	0
Schokolade 1 Stück (6 g)	2	Bonbon 1 Stück (5 g)	0
Kartoffelchips (50 g)	20	Salzstangen (50 g)	0,25

### 24. Tipps zum Sattwerden

- Vollkornbrot, -nudeln oder Müsli halten viel länger und besser satt als Weißmehlprodukte. Die Ballaststoffe in Vollkornprodukten verbessern zudem die Verdauung und den Stuhlgang. Wichtig: Viel trinken.
- Wenn Sie satt sind, aber der Teller noch nicht leer ist, lassen Sie den Rest liegen.
- Verzichten Sie auf Ihren Nachtschisch oder wählen Sie frisches Obst.
- Teilen Sie Ihre Hauptmahlzeit in zwei kleinere Portionen auf. So haben Sie das Gefühl, einen „Nachschlag“ zu bekommen.

### 25. Überlisten Sie Ihren Appetit

- Geben Sie Gelüsten nicht immer gleich nach. Vielleicht haben Sie keinen Hunger sondern sind gelangweilt oder gestresst. Vielleicht können Sie sich mit einem Spaziergang, einem Buch, Musik oder Ähnlichem entspannen.
- Geben Sie der unwiderstehlichen Lust auf Süßes im Notfall nach. Genießen Sie dann ein kleines Stück Schokolade oder Kuchen – langsam, aber ohne Reue und schlechtes Gewissen.

### 26. Einkaufstipps

- Gehen Sie nie hungrig aus dem Haus. Die Gefahr ist zu groß, den Verlockungen beim Bäcker, Metzger oder am Kiosk zu erliegen.
- Kaufen Sie Lebensmittel bewusst ein.
- Machen Sie eine Einkaufsliste, an die Sie sich strikt halten.
- An der Wurst- oder Käsetheke wählen Sie am besten fettarme Sorten. Kaufen Sie nur die Menge ein, die Sie auch benötigen und nicht mehr.
- Für den Hunger zwischendurch sind frisches Obst, Gemüse, Brot oder Salzstangen besonders gut geeignet.