

Fettgehaltstabellen

Wenn ich Fleisch und Fisch essen möchte, aber wenig Fett zu mir nehmen möchte, muß ich den Fettgehalt der einzelnen Sorten wissen. Dazu sehe ich am besten in den entsprechenden Tabellen nach. Man lernt so sehr schnell, die Nahrungsmittel einzuordnen und bekommt bald ein gutes Gefühl dafür, fettarme Produkte den fettreichen vorzuziehen. Aber auch ein paar grundsätzliche Kenntnisse helfen mir oft (z.B. im Restaurant), die ziemlich einfach sind:

- Rindfleisch und Geflügelfleisch ist meist fettärmer als Schweinefleisch.
- Alle Fleischsorten vom Rücken und von der Lende eines Tieres sind deutlich fettärmer als vom Nacken, Bauch, den Innereien oder den Gliedmaßen (Keulen).



vom Schwein ist fettarm:

Schnitzfleisch 2 g Fett
Lummer 3 g Fett
Filet (2 Medaillons) 2 g Fett
Gulasch (mager) 6 g Fett

dagegen fettreich:

Nacken 14 g Fett
Bauchspeck 89 g Fett
Dicke Rippe 16 g Fett
Schulterbraten 10 g Fett
Mett 27 g Fett

vom Rind ist fettarm:

Lendenbraten (Roastbeef) 3 g Fett
Braten aus Hüfte 2 g Fett
Beefsteak 5 g Fett
Filet (2 Medaillons) 4 g Fett
Roulade 4 g Fett

dagegen fettreich:

Suppenfleisch 14 g Fett
Rinderbrust 22 g Fett
Tafelspitz 14 g Fett
Ochsenchwanz 12 g Fett



vom Geflügel ist fettarm:

Hähnchenbrustfilet 1 g Fett
Putenbrustbraten unter 1 g Fett
Putenschnitzel 1,5 g Fett
Putenrollbraten 3 g Fett

dagegen fettreich:

Hähnchenkeule (klein, 125g) 15 g Fett
Suppenhuhn 20 g Fett
½ Brathähnchen, mittelgroß 35 g Fett

Gänsebrust 31 g Fett

(Alle Fettangaben bezogen auf 100 g Fleisch, wenn nicht anders angegeben.)

Soweit ein kleiner Eindruck, es lohnt sich, mal in die Tabellen zu schauen und festzustellen, wie schnell man 60 g Fett am Tag gegessen hat, wieviel man auf der anderen Seite essen kann, wenn man sich die Nahrungsmittel entsprechend aussucht. Es macht richtig Spaß!



Ähnlich sieht es mit Wurst und Schinken aus:

1 Scheibe von ca. 20 g (bitte nachwiegen, häufig sind die Scheiben schwerer!) enthält:

Geflügelwurst (z.B. Geflügelbierschinken, Geflügeljagdwurst) 2 g Fett

Bierschinken, Jagdwurst, Schinkenwurst (vom Schwein) 4-5 g Fett

Corned beef 1 g Fett

Kassler 3 g Fett

Pute, Rindfleisch, Hähnchenfleisch in Aspik 1 g Fett

Lachsschinken 1 g Fett

Rindersaftschinken 2 g Fett

Truthahnbrust 1 g Fett

magerer roher und magerer gekochter Schinken 1 g Fett

dagegen

Schmierwurst (Teewurst) 8 g Fett

Zungenwurst 6 g Fett

Mortadella 7 g Fett

Rotwurst 8 g Fett

Salami, Cervelatwurst 6 g Fett

Frühstücksspeck 13 g Fett

Schwarzwälder Speck 13 g Fett

1 Paar Wiener Würstchen (100 g) 26 g Fett

Bockwurst (100 g) 25 g Fett

Bratwurst (1 Stück, ca. 115 g) 31 g Fett

Landjäger (1 Paar, 100 g) 42 g Fett

Weißwurst (1 Paar, 100 g) 26 g Fett



Fisch ist in der Regel fettarm, eine Portion von ca. 150 g enthält meist zwischen

1 g Fett (z.B. Seelachs, Flunder, Kabeljau, Scholle) und 4-5 g Fett (z.B. Rotbarsch, Forelle).

Fettreich sind allerdings z.B. Thunfisch (23 g Fett), Lachs (20 g Fett), Makrele (18 g Fett), Brathering (23 g Fett), sowie die meisten Konservenfische.

Auch hier helfen mir die Fett-Tabellen.

Milch wird üblicherweise in 2 Fettstufen angeboten: Vollmilch mit 3,5% Fettgehalt und fettarme Milch

(teilentrahmt) mit 1,5% Fettgehalt. Außerdem gibt es Magermilch (entrahmte Milch) mit einem Fettgehalt von 0,1%. Entsprechend der verarbeiteten Milch besitzen Milchprodukte einen unterschiedlichen Fettgehalt.

Joghurt, Dickmilch, Kefir und Milchlischgetränke enthalten demnach üblicherweise entweder 1,5% oder 3,5% Fett. 1 Glas Milch von 200ml enthält umgerechnet etwa 3g Fett bei 1,5%iger Milch bzw. 7g Fett bei 3,5%iger Milch. Entsprechendes gilt für die Portionen an Joghurt, Kefir usw.

Joghurtprodukte haben häufig einen relativ hohen Sahneanteil, sind also meistens fetthaltiger als die reinen Milchprodukte. Deshalb auf die Fettangaben achten!

Quark ist am fettärmsten in Form von Magerquark (0,2% Fett absolut), eine 250g Packung Magerquark enthält also nur 1/2g Fett!! Fetthaltigere Quarksorten (wie 10%iger, 40%iger Quark usw.) besitzen ihre Fettangaben auf den Quarkanteil "in Trockenmasse (i.Tr.)". So enthalten 100g vom 10%igen Speisequark 2g Fett, 100g vom 40%igen Speisequark 10,5g Fett. Das Gleiche gilt für Fruchtquark, Kräuterquark, Schichtkäse usw.

Sahne ist neben Butter bekanntlich das fettreichste Milchprodukt. Schlagsahne enthält gewöhnlich 30% Fett, es gibt aber auch fetthaltigere. Hier einige wichtige Angaben:

1 TL (Teelöffel) = 5g flüssige Sahne : 2g Fett
 1 gehäufte EL (Eßlöffel) Schlagsahne: 6g Fett
 1 gehäufte EL Sprühsahne: 2g Fett
 1 TL Kaffeesahne(10%): 1g Fett
 1 TL saure Sahne (10%): 1g Fett
 1 TL Creme fraiche 30%: 2g Fett
 1 Becher (=125g) Creme fraiche 30%: 38g Fett

Diese Kenntnisse helfen ein ganzes Stück weiter. Ich entscheide mich nämlich in der Regel:

- für die fettärmere Milch (bei einer Portion von 200g fettarmer Milch mit 1,5% spare ich im Vergleich zur Vollmilch 4g Fett)
- für fettarmen (d.h. 1,5% fetthaltigen) Joghurt, Dickmilch usw.
- für Magerquark, dessen Fettgehalt nur noch als "Spur" angegeben wird.
- An Stelle von Kaffeesahne oder fettreicher Kondensmilch kann ich ebenso normale Milch oder fettarme Milch für meinen Kaffee benutzen (Zucker - wie wir oben gesehen haben - nehme ich, wie ich will).
- In den meisten Fällen kann ich auf Sahne verzichten. Beim Kochen kann Sahne immer durch Milch ersetzt werden - und das macht viel aus!. Will ich tatsächlich saure Sahne benutzen (meistens geht es auch mit einem Gemisch aus Magerquark, Joghurt und Milch), so bevorzuge ich 10%ige saure Sahne anstatt Creme fraiche.



Käse ist sicherlich ein Nahrungsmittel, in dem viele Fette enthalten sind - oder auch nicht, es kommt auf die Sorten an.

Grundsätzlich wäre es natürlich meine eigene Dummheit, regelmäßig fettreichen Käse (z.B. Rahmstufe oder sogar Doppelrahmstufe, diese entsprechen etwa 50% bzw. 65% Fett i.Tr.) zu wählen, wenn mein eigenes Fett verschwinden soll. Ich kann aber Käse essen, und zwar jede Sorte, wenn ich weiß, was mich erwartet. Am einfachsten geht man im Vergleich der Käsesorten von einer Scheibe Käse aus in der Größe und Dicke von etwa einer Scheibe "Scheiblette", also ca. 10x10cm groß, normaldick geschnitten. Solch eine Scheibe wiegt etwa 20g. Hat der Käse nun einen durchschnittlichen Fettgehalt von 45% i.Tr., so enthält diese Scheibe 6g Fett, hat er dagegen einen Fettgehalt von 30% i.Tr., enthält sie nur noch 3g Fett. Die Faustregel ist ganz einfach: ausgehend von einer 20g schweren Käsescheibe (s.o.) eines 30% fetthaltigen Käse, die ja 3g Fett enthält, nimmt der Fettgehalt dieser Scheibe immer um 1g zu oder ab, wenn sich der Fettgehalt des Käses um 5% nach oben oder unten verändert. So enthält eine solche Scheibe eines 55%igen Käses schon 8-9g Fett, eines 22%igen Käses dagegen unter 2g Fett.

Das Gleiche gilt für **Weichkäse**. Bezogen auf die gleiche Portionsmenge von 20g (bitte mal nachwiegen, um zu sehen, wieviel das ist), enthält ein 65%iger Camembert 10g Fett, ein 20%iger Romadur unter 2g Fett.

Berücksichtigt man immer wieder die Gesamtfettmenge, unter der man pro Tag bleiben möchte, um abzunehmen, erkennt man, dass es sehr sinnvoll ist, sich die Nahrungsmittel bezüglich ihres Fettgehaltes genau anzusehen.

Eier bestehen aus den Anteilen Eiklar und Eigelb. Eiklar (Eiweiß) enthält kein Fett, dagegen das Eigelb eines Eies, also ein Eidotter, bereits 6g Fett, wobei hier das Fett zum hohen Anteil in Form von Cholesterin

erscheint. Grundsätzlich bedeutet für mich ein Ei 6g Fett, was ich immer dazurechnen muss, wenn irgendwo bei der Zubereitung von Nahrung Eier verwendet werden.



Zu den **Speisefetten** zählen Butter, Margarine, Öle, Schmalz. Abhängig von ihrem Wasseranteil enthalten diese Speisefette pro 100g zwischen 82g (Butter) und 100g (Pflanzen-/Fritierfett) Fett, Halbfettprodukte entsprechend weniger. So gibt es bereits Margarine mit nur 24g Fett pro 100g Margarine.

Grundsätzlich kann man sich merken: 1 TL (=5g) Butter oder Margarine enthält 4g Fett, 1 TL Öl 5g Fett. 1 EL entspricht 2 TL, also 10g Fett.

Mayonaise und Salatcremes sind hoch fetthaltig. 1 TL (=5g) Mayonaise (82%ig) enthält 4g Fett, 1 TL Joghurt-Salatcreme (30%ig) 2g Fett.



Kuchen und Gebäck enthalten (fast) immer (reichlich) Fett. Unter den reinen Backprodukten sind diese Fettlieferanten dabei das Backfett (Margarine, Butter oder Öl) und Eier. Werden zusätzlich noch Nüsse, Mandeln, Schokolade, Sahne o.a. verwendet, kommt das hinzu. Backe ich einen Kuchen, weiß ich also sehr schnell, wieviel Gramm Fett ein Stück Kuchen enthält: Menge des Fettes in Gramm + Anzahl der Eier (x6) geteilt durch die Anzahl der Stücke = Fettgehalt eines Stückes dieses Kuchens. Ein Stück Rührkuchen enthält meist 12g Fett, Sahnertorten entsprechend mehr, z.B. 1 Stück (140g) Schwarzwälder Kirschtorte 20g Fett, 1 Stück (130g) Nuss-Sahne-Torte 32g Fett.

Kuchen aus Biskuitteig ist recht fettarm, da zur Herstellung kein Fett, sondern nur Eier verwendet werden. So enthält ein Stück Biskuitrolle mit Marmelade oder 1 Stück Obstkuchen mit Biskuitboden nur jeweils 1g Fett. Auch zur Herstellung von **Hefeteig** wird nur relativ wenig Fett verwendet, 1 Stück (100g) einfaches Hefegebäck enthält 6-7g Fett.



Gebäck und Kekse enthalten unterschiedlich viel Fett.

Baiser ist völlig fettfrei, wenig Fett enthalten Löffelbiskuits, Eiswaffeln, Russisch Brot, Pfeffernüsse. Alle Mürbeteig- und Nussgebäcke sind natürlich sehr fettreich. Es lohnt sich, die Tabellen zu studieren!

Auch **salzige Knabbereien** können fettarm oder fettreich sein.

Salzstangen oder -brezeln enthalten wenig Fett: 100g ca. 0,5g Fett, ebenso Reisgebäck und Popcorn; dagegen 50g Kartoffelchips 19g Fett.



Nun zu **Süßwaren, Süßigkeiten und Süßspeisen**.

Süße Brotaufstriche wie Konfitüren, Marmeladen, Honig, Gelees, Fruchtmus sind fettfrei. Ausnahmen bilden die Nussaufstriche (Nutella usw.). Hier enthält 1 TL schon 2g Fett.

Süßmittel wie Zucker, Streusüße, Gelierzucker usw. sind fettfrei. Süßigkeiten, die keine Butter, Schokolade, Sahne oder Nüsse enthalten, sind ebenfalls fettfrei. Beispiele: Fruchtbonbons (z.B. Zitronen- oder Himbeerbbonbons), Fruchtgummi, Gummibärchen, Weingelee, Marshmallows, Kaugummi, Lakritz (außer Lakritzkonfekt):

Eine 100g Tafel Schokolade enthält dagegen 30g Fett, mit Nüssen noch mehr; 1 Stück Hanuta 9g Fett, 1 Riegel Mars 11g Fett, 100g Studentenfutter 37g Fett, 100g Marzipan 27g Fett, 1 Praline Rocher 5g Fett.



Süße Desserts sind fettfrei, wenn es reine Frucht-desserts sind: Frucht-pudding, Rote Grütze, Götterspeise oder Obstsalate enthalten kein Fett; Desserts aus Milchreis, Grieß oder Vanillepudding enthalten wenig Fett, wenn sie mit fettarmer Milch zubereitet werden: 100g jeweils nur 2g Fett.

Sahnedesserts oder andere Cremes liefern entsprechend mehr Fett: 100g Nuß-Sahne-Dessert 9,5g Fett, 100g Mousse au Chocolat 14g Fett, 100g Tiramisu 36g Fett.

Fertige Dessertsoßen sind in der Regel sehr fettarm, so kann man ohne weiteres die Rote Grütze mit Vanillesoße genießen oder den Vanillepudding mit Schokoladensoße.



Speiseeis kann fettarm sein (Fruchteis oder Sorbet ist fast fettfrei). Milcheis enthält ca. 3g Fett pro 100g, Eiskrem dagegen mindestens 10g Fett pro 100g (z.B. 1 Stück Magnum 20g Fett!)

Sie merken, wir sprechen hier nicht von einer "Diät", die ich einhalten muß, um abzunehmen. Vielmehr geht es darum, sich immer mehr Wissen darüber anzueignen, wieviel Fett in den einzelnen Nahrungsmitteln steckt, und dementsprechend entscheiden zu können, was mir bei meiner Gewichtsreduktion hilft oder nicht. Will ich also, um abzunehmen, als Frau unter 60g Fett/ als Mann unter 80g Fett am Tag essen, kann ich wenig Fettreiches essen (z.B. ½ Brathähnchen und eine Portion = 200g Pommes frites, das sind 35g Fett + 14g Fett = 49g Fett). Zusammen mit Brot, Obst und Gemüse, magerem Aufschnitt kann ich noch unter 60g Fett bleiben. Ich kann aber auch fettarm essen und dementsprechend viel umfangreicher und abwechslungsreicher (und bei gleicher Gesamtfettmenge viel mehr) essen als im obigen Beispiel und bleibe dann auch unter 60g (bzw. 80g) Fett am Tag.

Je weniger Fett ich am Tag esse, desto schneller nehme ich natürlich ab.