

Abnehmen mit System

Herzlich Willkommen



<p>30 g Salami (30 g = 2 dünne Scheiben)</p>  <p>10g Fett</p>	<p>30 g Mortadella</p>  <p>10g Fett</p>
<p>30 g geräucherter Lachschen</p>  <p>1g Fett</p>	<p>30 g Bierschinken</p>  <p>3g Fett</p>

Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzysubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

30 g Fleischwurst Ring

8g Fett



150 g paniertes Schweine-
schnitzel, gebraten

21g Fett



30 g gekochter Schinken

2g Fett



125 g Putenschnitzel

1g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

150 g Frikadelle/Boulette
aus Hackfleisch (150 g = 1 Stk.)

30g Fett



100 g Frankfurter Würstchen
(100 g = 1 Paar)

24g Fett



125 g gefüllte Rinderroulade, gegart

15g Fett



125 g Hähnchenschenkel
ohne Knochen (125 g = 1 Stk.)

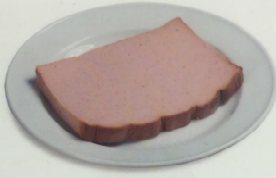
14g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

125 g Leberkäse

34g Fett



30 g Kasseler Aufschnitt

2g Fett



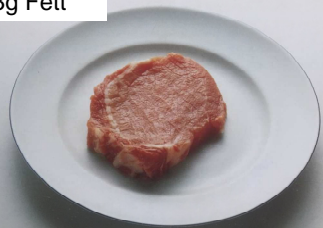
100 g Rostbratwurst (Schwein)

34g Fett



150 g Schnitzel (Schwein)

3g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

Quelle: Nephron Verlag; Ernährungsatlas für Diabetiker

100 g Krabben/Scampi

1g Fett



100 g Heringsfilet
(100 g = 1 großes Filet)

18g Fett



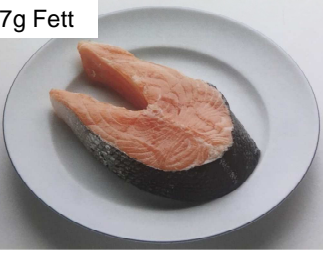
200 g Seelachs

2g Fett



200 g (220 g) Lachs

27g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

Quelle: Nephron Verlag; Ernährungsatlas für Diabetiker

100 g Schillerlocken

24g Fett



100 g Miesmuscheln, ausgelöst

1g Fett



50 g Garnelen

0,7g Fett



50 g Krabben

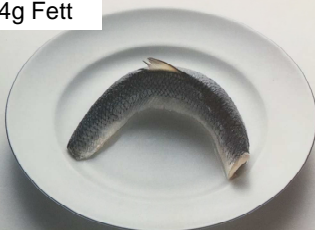
1g Fett



Quelle: Nephron Verlag; Ernährungsatlas für Diabetiker

90 g Bismarckhering

14g Fett



90 g Matjeshering

20g Fett



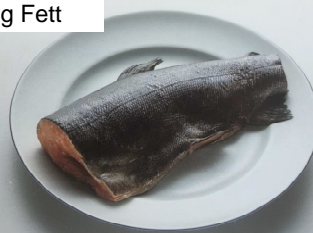
180 g Fischstäbchen, frittiert

17g Fett



250 g (280 g) Forelle

7g Fett



Quelle: Nephron Verlag; Ernährungsatlas für Diabetiker

1g Fett **rate**

23g Fett

27g Fett

15g Fett

Quelle: Nephron Verlag, Ernährungsatlas für Diabetiker

86 g Vanilleeis mit Schokoglasur
(86 g = 1 Stk.)



16g Fett



Schoko-Karamell-Riegel



9g Fett



75 g Vanilleeis mit Fruchtglasur
(75 g = 1 Port.)



2g Fett



Schoko-Erdnuss-Riegel



16g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

Celebrate
4g Fett

20g Fett

8g Fett

4g Fett

Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

Celebrate
4g Fett

8g Fett

12g Fett

5g Fett

Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

30 g Doppelrahm-Frischkäse mit Kräutern (30 g = 1 EL)



10g Fett



15 g Schmand (15 g = 1 EL)
24 % Fett (15 g = 1 EL)



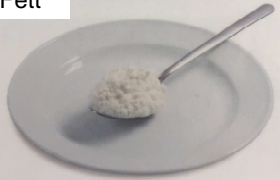
4g Fett



50 g Hüttenkäse (50 g = 1 geh. EL)



2g Fett



15 g Crème fraîche (15 g = 1 EL)
30-40 % Fett (15 g = 1 EL)



6g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

Hamburger



9g Fett



6 St. Chicken Nuggets



13g Fett



Double Cheeseburger



23g Fett



Pizza Salami (320 g = 1 Packung)



46g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

70g Fett

20 g Walnüsse
(20 g = 5 Kerne)

12g Fett



3 EL Studentenfutter

10g Fett

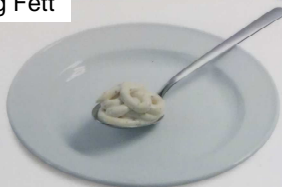


50g Fett

Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

25 g Remoulade
50 % Fett (25 g = 1 geh. EL)

13g Fett



175 g Kartoffelchips
(175 g = 1 Tüte)

70g Fett



25 g Mayonnaise
80 % Fett (25 g = 1 geh. EL)

21g Fett



50 g Kartoffelchips

20g Fett

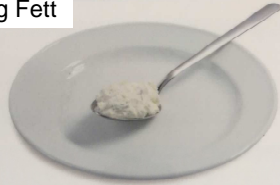


Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

30 g Doppelrahm-Frischkäse
mit Kräutern (30 g = 1 EL)



10g Fett



15 g Schmand
24 % Fett (15 g = 1 EL)



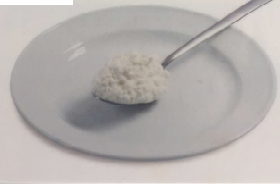
4g Fett



50 g Hüttenkäse
(50 g = 1 geh. EL)



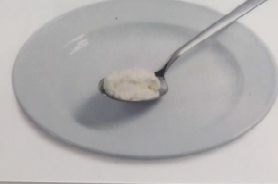
2g Fett



15 g Crème fraîche
30-40 % Fett (15 g = 1 EL)



6g Fett



Quelle: Schlüter, Pankreas-Enzymsubstitution: Schulung anhand von Lebensmittelkarten, Mylan Healthcare GmbH

Fettspartipps

Brotbelag Tomate, Gurke, Obst, Marmelade,
Magerquarkaufstrich, magere Wurst- und
Käsesorten

Aufläufe mit Milch-Eier-Gemisch oder
Gemüsebrühe, Käse zum Überbacken
reduzieren

**Kuchen und
Gebäck** fettarme Sorten wie Hefeteig, Quarkölteig,
Biskuitteig, Obst-, Käsekuchen
Löffelbiskuit, russ. Brot, Butterkekse o.ä.

Fettstipps

Käse

Auf jedem Käse muss der Fettgehalt deklariert werden.
Hierbei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- Fett i. Tr. (Fett in Trockenmasse):

Gibt an, wie viel Fett der Käse im getrockneten Zustand hat.

- Absoluter Fettgehalt:

Gibt an, wie viel Fett in 100g Käse enthalten ist, also die tatsächlich gegessene Fettmenge.

Fettstipps

Käse

Folgende Faustregel hilft den Fettgehalt i.Tr. in den absoluten Fettgehalt umzurechnen:

- Bei **Hartkäse** entspricht **2/3** des Wertes in Trockenmasse dem absoluten Fettgehalt
- Bei **Weich - und Schnittkäse** entspricht **1/2** des Wertes in Trockenmasse dem absoluten Fettgehalt
- Bei **Frischkäse** entspricht **1/3** des Wertes in Trockenmasse dem absoluten Fettgehalt

Garmethoden mit wenig Fett bevorzugen

Kochen	Garen in viel siedender Flüssigkeit - Fleisch, Fisch, Gemüse, Teigwaren, Getreide
Dünsten	Garen im eigenen Saft, evtl. Zugabe von wenig Fett oder wenig Flüssigkeit zur Aromabildung - Gemüse, Kartoffeln, Fisch, zartes Fleisch
Schmoren	Garen durch Anbraten in heißem Fett und Weitergaren nach Zugabe von wenig kochender Flüssigkeit - Fleisch vom Rind, Schwein, Geflügel, Wild

Garmethoden mit wenig Fett bevorzugen

Grillen	Garen durch Strahlungshitze oder Kontakthitze mit und ohne Fettzugabe - Fleischstücke, Gemüse
Backen	Garen und Bräunen in heißer Luft - Fleisch, Aufläufe, Fisch, Gemüse
Dampfgaren	Garen im heißen Wasserdampf - Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Kartoffeln

Fettpunkte

Damit das Körpergewicht konstant bleibt, sollte die tägliche Zufuhr an Fett 1g pro kg Körpergewicht (Normalgewicht) nicht überschreiten.

Um einen Überblick über die tägliche Fettzufuhr zu bekommen, empfiehlt es sich Fettpunkte zu zählen.

Ein Fettpunkt entspricht einem Gramm Fett.

Fettsäuren/ Transfette/ Cholesterin

Laborwerte

- Cholesterin (gesamt): unter 200 mg/dl
- LDL Cholesterin: unter 150 mg/dl
- HDL Cholesterin: über 55 mg/dl

Entscheidend ist das Verhältnis HDL zu Gesamtcholesterin.

Faustregel:

Cholesterin (gesamt) : HDL = unter 4

Beispiel: 210: 70= 3

Fettsäuren und deren Wirkung

Gesättigte Fettsäuren:

Vorkommen:

Fleisch
Wurst
Käse
Milchprodukte
Kokosfett

Wirkungen:

Erhöhung des Gesamtcholesterins und LDL ↑↑

Fettsäuren und deren Wirkung

Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Vorkommen:

Olivenöl
Rapsöl
Erdnussöl
Sesamöl

Wirkungen:

Senkung des Gesamtcholesterins und LDL ↓↓

Fettsäuren und deren Wirkung

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Vorkommen:

Sonnenblumenöl
Distelöl
Weizenkeimöl
Maiskeimöl

Wirkungen:

Senkung des LDL↓↓
Bei zuviel: Senkung des HDL↓

Fettsäuren und deren Wirkung

Trans-Fettsäuren:

Vorkommen:

Gehärtete Fette (geh. Margarine, Pflanzencreme, Schokoüberzüge,
Eis , Kekse, Chips etc.)

Wirkungen:

Erhöhung des Gesamtcholesterins und LDL↑↑
Senkung des HDL↓↓
Fördern die Arteriosklerose

Fettsäuren und deren Wirkung

Omega-3-Fettsäuren:

Vorkommen:

Rapsöl
 Leinöl
 Sojaöl
 Walnussöl
 Fette Seefische (z.B. Hering, Lachs, Makrele)

Wirkungen:

Erhöhung des HDL↑↑
 Senkung des LDL↓↓
 Gefäßerweiterung
 Blutdrucksenkend
 Entzündungshemmend
 Reduktion von Herzrhythmusstörungen

Fettsäuregehalt in verschiedenen Fetten

Zubereitungsfette	gesättigte FS	EUFS	MUFS
Kokosfett	87	7	2
Sahne	18	9	1
Olivenöl	14	71	9
Sonnenblumenöl	11	20	64
Distelöl	10	12	74
Rapsöl	7	58	32
Streichfette			
Butter	53	21	2
Gänsefett	27	58	11
Pflanzenmargarine	30	27	20

Omega-6-Fette**Linolsäure**

(Maiskeim-, Distel-,
Sonnenblumenöl, Margarine,
Frittieröle)

**AA****(Arachidonsäure)**

Fleisch, Eier, Käse,
Schweineschmalz, Schweineleber,
Leberwurst

**Eicosanoide 2 und 4:**

- **Verengen Blutgefäße**
- **Verdicken Blut**
- **Erhöhen Blutdruck**
- **Fördern Entzündungen**

Omega-3-Fette**Alpha-Linolensäure**

(Lein-, Walnuss-, Rapsöl)

**EPA, DHA****(Eicosapenthaen,
Docosahexaensäure)**

Kaltwasserfische (Lachs, Hering),
Algen

**Eicosanoide 3 und 5:**

- **Erweitern Blutgefäße**
- **Verdünnen Blut**
- **Senken Blutdruck**
- **Hemmen Entzündungen**



Vielen Dank für Euer Interesse!