



Fette in der Ernährung

Auf die Qualität kommt es an

Diese Präsentation für Patienten/Verbraucher besteht aus zwei Teilen:
Teil I. Wissenswertes über Nahrungsfette
Teil II. Praktische Tipps: Wie kann die Fettaufnahme verbessert werden?

Die Teile können zusammen oder getrennt eingesetzt werden.

Einige Charts enthalten im Begleittext ergänzende Informationen oder Tipps.

Stand: Mai 2016

Becel / Unilever Deutschland GmbH
Am Strandkai 1
20457 Hamburg

Diese und weitere Präsentationen sind als Download erhältlich unter
www.becelexperten.de.



Teil I

Wissenswertes über Nahrungsfette

© 2016 – Unilever

Wofür brauchen wir Fett?

Fett dient als Quelle für ...

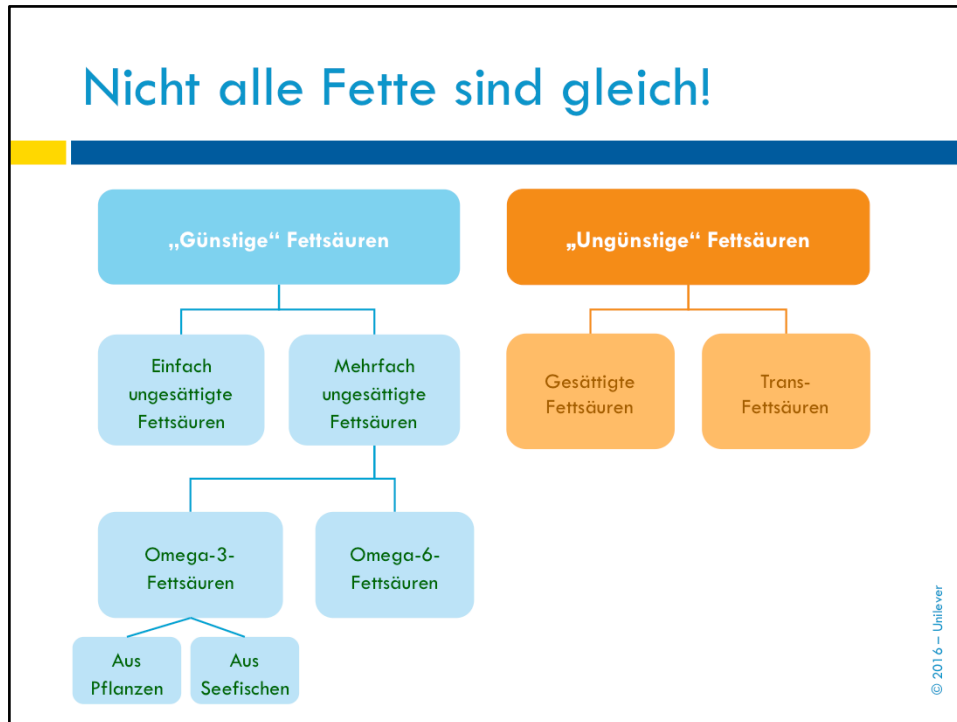
- Energie
- essentielle Fettsäuren
- fettlösliche Vitamine A, D, E und K

Fett ist ...

- Geschmacksträger
- Bestandteil aller Körperzellen
- Polster für innere Organe
- Kälteschutz



Nicht alle Fette sind gleich!



Fett besteht aus verschiedenen Fettsäuren. Die einzelnen Fettsäuren haben unterschiedliche Wirkungen auf die Gesundheit (siehe nächste Charts).

Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen (z. B. Rapssaat und Rapsöl, Walnüsse und Walnussöl, Leinsamen und Leinöl): Alpha-Linolensäure (ALA)

Omega-3-Fettsäuren aus Seefischen (fetter Seefisch / Meeresfisch, z. B. Hering, Makrele, Lachs): Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)

Fettsäuren und Cholesterinspiegel

I. „Günstige“ Fettsäuren halten den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau



Fettsäuren	Vorkommen in Lebensmitteln
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Olivenöl, Rapsöl, Mandeln, Haselnüsse, Avocado
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Omega-3: Lein-, Walnuss-, Rapsöl, Becel Streichfette, Becel Omega-3 Pflanzenöl, fettreiche Kaltwasserfische (z. B. Makrele, Hering, Lachs) Omega-6: Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distelöl, Becel Streichfette, Becel Omega-3 Pflanzenöl



© 2016 – Unilever

Werden die günstigen Fettsäuren anstelle von gesättigten Fettsäuren verzehrt, tragen sie dazu bei, den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten.

Fettsäuren und Cholesterinspiegel



II. „Ungünstige“ Fettsäuren erhöhen das schlechte Cholesterin

Fettsäuren	Vorkommen in Lebensmitteln
Gesättigte Fettsäuren	Milchfett (Butter, Sahne), fettreicher Käse, fettreiche Milchprodukte, fette Fleisch- und Wurstwaren, Speck, Schmalz, Kokosfett
Trans-Fettsäuren	Natürlich: Produkte von Rind, Schaf und Ziege (Fleisch, Milch, Käse, Butter) Industriell: Frittiertes, Fast Food, mit teilgehärteten Fetten hergestelltes Gebäck (Krapfen, Blätterteig)



© 2016 – Unilever

Gesättigte Fettsäuren erhöhen das „schlechte“ LDL-Cholesterin.

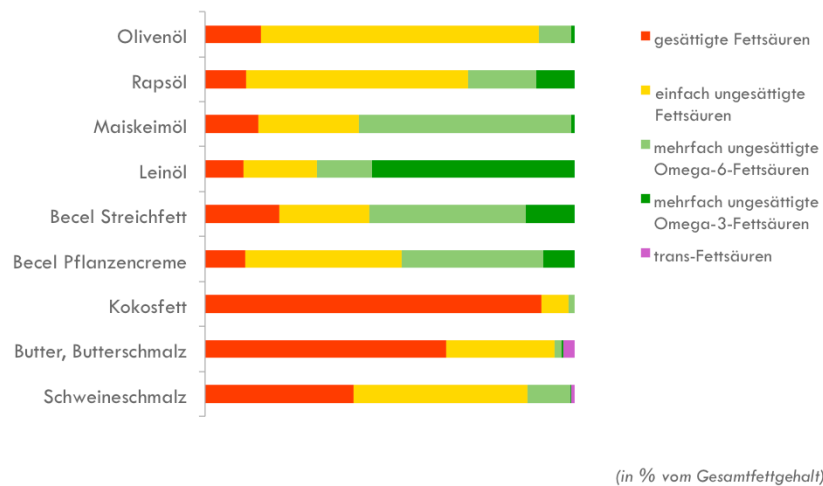
Trans-Fettsäuren erhöhen das „schlechte“ LDL-Cholesterin und reduzieren zugleich das „gute“ HDL-Cholesterin.

Das Gesamtcholesterin im Blut setzt sich überwiegend zusammen aus dem LDL-Cholesterin und dem HDL-Cholesterin.

Das „schlechte“ LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin zu den Zellen, wo es abgelagert wird, wenn zu viel davon da ist.

Das „gute“ HDL-Cholesterin ist für den Rücktransport des Cholesterins zur Leber und damit für die Entsorgung aus dem Körper zuständig.

Fettsäurezusammensetzung Fette & Öle



Pflanzliche Öle, Streichfette und **Pflanzencremes** enthalten vor allem die „**günstigen**“ ungesättigten Fettsäuren.
Feste Pflanzenfette und **tierische Fette** enthalten vor allem die „**ungünstigen**“ gesättigten Fettsäuren.

Als Faustregeln kann man sich merken: je flüssiger oder weicher ein Fett ist umso mehr der günstigen ungesättigten Fettsäuren enthält es. Je härter ein Fett ist, umso mehr gesättigte Fettsäuren enthält es.

Pflanzliche Fette sind eine gute Wahl!

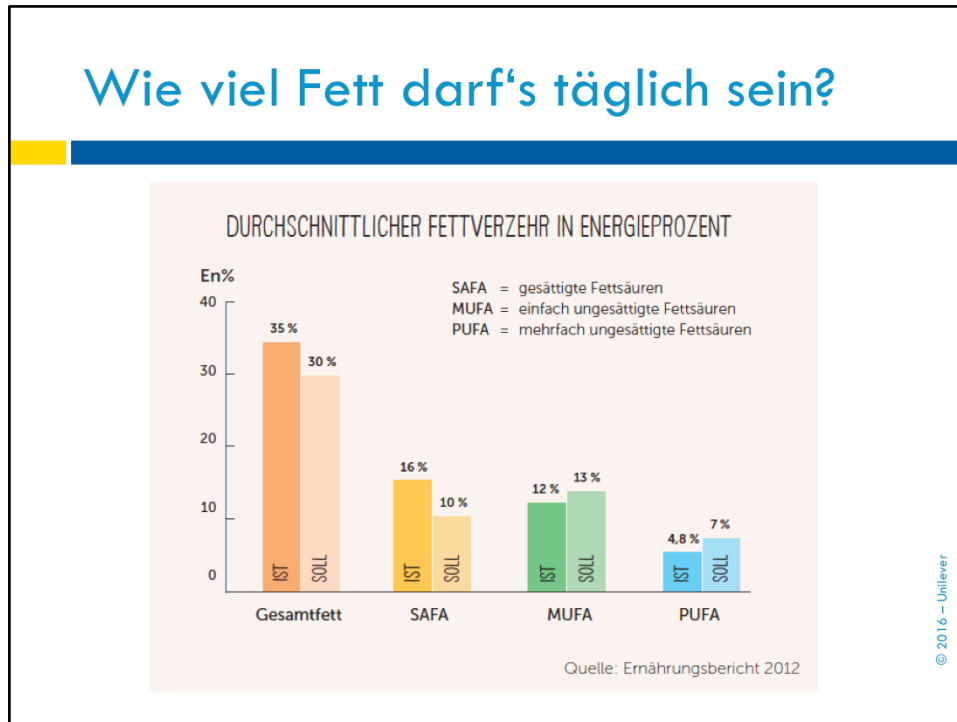
Fette tierischer Herkunft	Fette pflanzlicher Herkunft
 <ul style="list-style-type: none">- Vollfette Milch, Rahmjoghurt und andere fettreiche Milchprodukte- Sahne, Schmand, Crème fraîche- Butter- Käse- Fettiges Fleisch, Speck, Schmalz- Fettreiche Wurstwaren- Fettreicher Kaltwasserfisch	<ul style="list-style-type: none">- Pflanzliche Öle- Margarine / pflanzliche Streichfette- Kokosfett- Kakaobutter- Nüsse 

© 2016 – Unilever

Faustformel:

Pflanzliche Öle und Streichfette sind eine gute Wahl (Ausnahme: harte Pflanzenfette). Bei tierischen Fetten selten zugreifen (Ausnahme: Fischfett, wie z. B. in fettreichem Kaltwasser-/Seefisch, wie Hering, Lachs, Makrele etc.).

Wie viel Fett darf's täglich sein?



Die DGE empfiehlt: **Maximal 30 % der Nahrungsenergie pro Tag aus Fett.** Das entspricht bei **Frauen ca. 65 Gramm Fett**, bei **Männern ca. 80 Gramm Fett** täglich. Davon sollten sein:

- Gesättigte Fettsäuren max. 10 % (das entspricht 22 g für Frauen und 27 g für Männer)
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 7-10 % (das entspricht ca. 15-22 g für Frauen und 19-27 g für Männer)
- Der Rest der Energie aus Fetten kann aus einfach ungesättigte Fettsäuren stammen (ca. 10-13 %; das entspricht ca. 22-28 g für Frauen und 27-35 g für Männer)

(Die angegebenen Gramm-Mengen beziehen sich auf die empfohlene Gesamtenergiemenge von 2.000 kcal für Frauen und 2.500 kcal für Männer.)

Fakt ist: **Beim Fettverzehr besteht Verbesserungsbedarf.**

- Insbesondere werden **zu viel gesättigte Fette** aus fetten Fleisch- und Wurstwaren, fetten Milchprodukten, Gebäck, Knabberereien und Frittiertem gegessen.
- Gleichzeitig werden **zu wenig pflanzliche Fette und Öle** mit viel mehrfach ungesättigten Fetten gegessen.
- Insgesamt wird **zu viel Fett** aufgenommen.

Fazit



Beim Fettverzehr gilt:

Fettqualität



Herzgesundheit

Fettmenge



Übergewicht

© 2016 – Unilever

Beim Fettverzehr sind zwei Dinge bedeutsam:

1. Auf die Fettqualität zu achten ist wichtig für die Herzgesundheit. Die Fettqualität bezieht sich auf die Fettsäurezusammensetzung, also die Art der Fette die gegessen werden.
2. Auf die Fettmenge zu achten kann Übergewicht vorbeugen oder reduzieren. Übergewicht ist ein eigenständiger Risikofaktor für z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Teil II

Praktische Tipps:
Wie kann die Fettaufnahme verbessert werden?

© 2016 – Unilever

Ziel: Fette *bewusst* auswählen



wenig „ungünstige“
gesättigte Fettsäuren



ausreichend „günstige“
ungesättigte Fettsäuren



© 2016 – Unilever

Fette bewusst auswählen bedeutet:

- wenig „ungünstige“ gesättigte Fettsäuren und
- ausreichend „günstige“ mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufnehmen

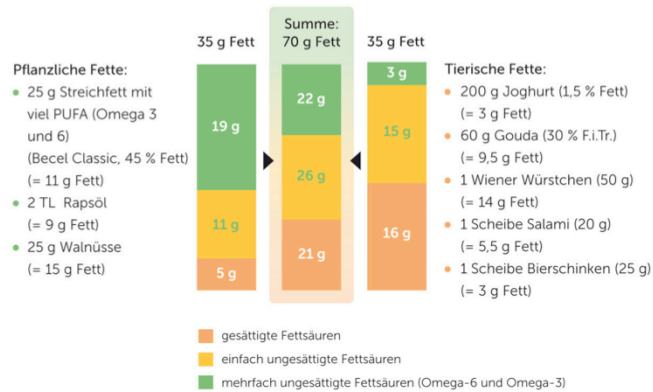
Praktisch heißt das:

- gesättigte Fette gegen mehrfach ungesättigte Fette tauschen
(z. B. statt Butter oder Schmalz besser pflanzliche Streichfette oder Pflanzencremes)
- fettärmere Varianten bei Lebensmitteln mit viel gesättigten Fettsäuren
(z. B. statt Crème fraîche mit 20-30 % Fett besser saure Sahne mit 10 % Fett)
- so oft wie möglich Lebensmittel mit Fetten pflanzlicher Herkunft verwenden

So könnte die Fettbilanz aussehen

Die Aufnahme pflanzlicher und tierischer Fette sollte ausgeglichen sein.

SO KÖNNTE EINE FETTBILANZ AUSSEHEN:



Fettbewusste Zubereitung in der Küche

Fettsparend zubereiten

- Garen in Alu/Bratfolie
- Fett mit Löffel dosieren
- Beschichtete Pfanne
- Backpapier
- Dünsten



- Sichtbares Fett vom Fleisch abschneiden

- Salatdressing selber machen

Fettbewusste Alternativen beim

- Verfeinern
- Andicken
- Suppen cremig machen

© 2016 – Unilever

Diese Tipps helfen bei der Umsetzung:

- Fett beim Kochen mit Ess- oder Teelöffel bewusst dosieren, bei Rezepten gilt 1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml.
- Salatdressings selbst zubereiten aus hochwertigem Pflanzenöl, frischen Kräutern, Senf, Essig und evtl. fettarmem Joghurt.
- Zum Verfeinern saure Sahne (10 % Fett), Joghurt oder Milch verwenden (anstelle von Schmand, Sahne oder Butter).
- Saucen statt mit Butter besser mit Mehl, Stärke, Kartoffelpüreeflocken oder Saucenbinder andicken.
- Cremige Suppen erhält man anstatt durch die Zugabe von Sahne auch durch das feine Pürieren von Kartoffeln oder Gemüse.
- Entfernen von sichtbarem Fett bei Fleisch und Wurstwaren sowie der Haut von Geflügel vor der Zubereitung.
- Fettarme Zubereitungsarten wählen: Dünsten, Grillen, Garen in der Alu- oder Bratfolie, im Tontopf oder der Mikrowelle.
- In einer beschichteten Pfanne unter Zugabe von wenig Fett und bei mittlerer Temperatureinstellung braten.
- Backpapier macht Fett für das Backblech oder die Springform überflüssig (und erleichtert zudem das lästige Reinigen).

Vorsicht: Auslobungen wie „light“ oder „leicht“ haben unterschiedliche Bedeutungen

Welches Fett aufs Brot und zum Kochen?

	Brot-aufstrich	Dünsten	Schmoren	Braten	Backen
Vollfette Margarine (80 % Fett)	+++	+++	+++	+++	+++
Streichfette mit hohem Fettgehalt (z. B. 70 % Fett)	+++	+++	+++	+++	+++
Fettreduzierte Margarine (z. B. 60 % Fett)	+++	+++	+	+	+
Halbfett-Margarine (39-41 % Fett)	+++	+	-	-	-
Streichfette (< 39 % Fett)	+++	-	-	-	-
Pflanzencremes	-	+++	+++	+++	+

© 2016 – Unilever

+++ gut geeignet ++ geeignet - nicht geeignet

Brot-aufstrich

- ✓ Margarine oder pflanzliches Streichfett
- ✗ *selten*: Butter, Schmalz, Mischfette mit tierischen Fetten

Für die kalte Küche (Salate, Dressings, Dips)

- ✓ Pflanzenöle (z. B. Walnuss-, Raps-, Leinöl, Omega-3 Öl)
- ✗ *selten*: Fertigdressings auf Sahnebasis

Zum Kochen (Dünsten, Abschmelzen, Verfeinern) und Braten

- ✓ Pflanzencremes, Pflanzenöle, Margarine / pflanzliche Streichfette (zum Braten: mit mind. 70 % Fett)
- ✗ *selten*: Schweine-, Gänseschmalz, Speckfett, Butter, Kokosfett

Zum Backen

- ✓ Margarine / pflanzliche Streichfette mit mind. 60 % oder mehr Fett
- ✓ Für Rührteige, Quark-Ölteige oder Hefeteige können auch Pflanzencremes und Pflanzenöle verwendet werden (100 g Butter durch 90 ml Öl oder Pflanzencreme ersetzen)
- ✗ *selten*: Kokosfett, Butter

Fett-Check bei Milchprodukten

Tipp: Gewöhnen Sie sich an, Lebensmittel einer Kategorie (z. B. Joghurt, Müsli) genauer anzusehen und zu vergleichen.



© 2016 – Unilever

Milch, Joghurt und Quark



fettarme Milch und Joghurts (bis 1,8 % Fett), Magerquark, Buttermilch, Molke



selten: vollfette Milchprodukte mit 3,5 % oder mehr Fett, Sahnequark, Sahne, Schmand

Tipp: Beim Vergleich der Lebensmittel hilft ein Blick auf die Nährwerttabelle auf der Packung: Je weniger gesättigte Fette drin stecken, desto besser.

Foto Kühlregal: © Gina Sanders – Fotolia.com

Fett-Check bei Käse

Wie viel Fett steckt tatsächlich in Frisch-, Schnitt-, Weichkäse & Co.?

Diese Informationen helfen, den Fettgehalt von Käse einzuschätzen:

- Fettgehalt in der Trockenmasse** („Fett i. Tr.“)
 - Fettgehaltsstufe**
 - absoluter Fettgehalt** (= xx g Fett je 100 g Käse) → siehe Nährwertangaben
-
- Beispiel: Käsesorten mit 45 % Fett i. Tr. (= Vollfettstufe)**
 - Emmentaler: 30 g Fett absolut
 - Butterkäse: 23 g Fett absolut
 - Frischkäse: 13 g Fett absolut

© 2016 – Unilever

Der absolute Fettgehalt kann bei Käsesorten der gleichen Fettgehaltsstufe (angegeben als „Fettgehalt in der Trockenmasse“) variieren (siehe Beispiel). Daher ist ein Blick auf die Nährwertangaben sinnvoll.

Als Faustregel gilt: je weicher der Käse umso mehr Wasser ist darin und umso geringer der absolute Fettgehalt.

Fett-Check bei Käse



Fett i. Tr. ↔ Fettgehaltstufe
< 10 % = Magerstufe
mind. 10 % = Viertelfettstufe
mind. 20 % = Halbfettstufe
mind. 30 % = Dreiviertelfettstufe

z. B.

- Frischkäse, Hüttenkäse, Quark
- Diese Käsesorten gibt es oft auch in Halbfett- oder Dreiviertelfettstufe:
 - ▣ Camembert, Edelpilzkäse
 - ▣ Butterkäse, Edamer, Gouda, Leerdamer, Tilsiter
 - ▣ Parmesan, Bergkäse, Emmentaler



Fett i. Tr. ↔ Fettgehaltstufe
mind. 40 % = Fettstufe
mind. 45 % = Vollfettstufe
mind. 50 % = Rahmstufe
mind. 60 % = Doppelrahmstufe

© 2016 – Unilever

Käse

✓ ideal sind Sorten mit max. 30 % Fett i. Tr. (= Dreiviertelfettstufe)

✗ *selten*: mehr als 45 % Fett i. Tr., d. h. Käse der Vollfett-, Rahm- oder Doppelrahmstufe

Fett-Check bei Wurst



Fettgehalte verschiedener Wurstwaren

bis 5 g Fett pro 100 g Wurst	Putenbrust, Kasseler Kotelett, Kochschinken (ohne Fettrand), Lachsschinken, Sülzkotelett, Bratenaufschnitt, Corned Beef	😊
6-10 g Fett pro 100 g Wurst	Geflügelsalami/-teewurst, Bierschinken, Zunge	
11-20 g Fett pro 100 g Wurst	Jagdwurst, Geflügelleberwurst, Frankfurter	
21-30 g Fett pro 100 g Wurst	Fleischkäse, Mettwurst, Leberkäse, Bacon	😬
über 30 g Fett pro 100 g Wurst	Salami, Leberwurst, Teewurst, Cabanossi	

© 2016 – Unilever

Wurstwaren

- ✓ magere Wurst mit bis zu 10 g Fett pro 100 g, z. B. Kasseler-Aufschnitt, Lachsschinken, Corned Beef, Sülze, (magere) Geflügelwurst
- ✗ *selten*: Salami, Leber- und Teewurst, Wurstkonserven, Blut- und Mettwurst, Bratwurst, Bockwurst, Weißwurst

Fett-Check bei Fleisch



Mageres Fleisch bevorzugen, wie z. B.:

Pute, Hähnchenfilet, Schnitzel (ohne Panade),
Kotelett, Rindersteak, mageres
Rinderhackfleisch



selten: Schweinenacken, Bauchfleisch, Schweinehack, Geflügel mit Haut

© 2016 – Unilever

Eine günstige Wahl sind:

Schnitzel (ohne Panade), Filet, Kotelett, mageres Bratenfleisch, Hähnchen (ohne Haut), Pute, Wildschwein, Reh, Hirsch, Hase, magere Geflügelwiener, Tatar, mageres Hackfleisch oder Rinderhackfleisch

Eher selten gewählt werden sollten:

durchwachsenes/fettes Fleisch, Nacken (Kamm), Bauchfleisch, Speck, Fleischkonserven, Gans, Ente, Frikadellen, Schweinehack, Schweinemett, Innereien (cholesterinreich)

Tipp: Auch bei Hackfleisch auf die Bezeichnung achten.

- Mageres Hackfleisch enthält bis zu 7 % Fett.
- Rinderhackfleisch enthält bis zu 20 % Fett.
- Hackfleisch mit Schweineanteil (z. B. gemischtes Hackfleisch) enthält bis zu 30 % Fett.

Cholesterinreiche Lebensmittel

- Nahrungscholesterin hat nur eine geringe Wirkung auf den Cholesterinspiegel.
- ☹️ □ Wer **erhöhte Cholesterinwerte** hat, sollte die Cholesterinaufnahme jedoch dennoch im Auge behalten.

Cholesterinreiche Lebensmittel sind:

- Butter
- Eigelb
- Innereien
- Schalen-, Krusten- und Weichtiere



© 2016 – Unilever

Das mit der Nahrung aufgenommene Cholesterin wirkt sich deutlich weniger auf die Höhe des Cholesterinspiegels im Blut aus als allgemein angenommen. Trans- und gesättigte Fettsäuren haben einen deutlich negativeren Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Cholesterinreiche Lebensmittel sind:

- Butter (zudem ungünstige Fettsäuren)
- Eigelb: max. 2-3 Stück pro Woche (inkl. des verarbeiteten Eigelbs in Backwaren, Keksen, Kuchen oder Mayonnaise)
→ *Übrigens*: Eiklar ist cholesterinfrei
- Innereien, wie Hirn, Milz, Leber, Lunge, Niere
- Schalen-, Krusten- und Weichtiere, z. B. Garnelen, Krabben, Shrimps, Hummer, Muscheln, Schnecken, Tintenfisch

Lebensmittel mit viel Omega-3



Hier steckt viel Omega-3 drin:

- ✓ hochwertige **Pflanzenöle** (z. B. Walnuss-, Raps-, Leinöl, Omega-3 Öl) und daraus hergestellte Produkte, wie **Margarine** oder **pflanzliches Streichfett** mit viel mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 & 6)
- ✓ **Nüsse und Saaten**, z. B. Walnüsse, Leinsamen
- ✓ **fettreicher Seefisch**, wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch



© 2016 – Unilever

Omega-3-Fettsäuren tragen zur primären Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Während Omega-6-Fettsäuren den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, werden für Omega-3-Fettsäuren auch verschiedene weitere kardioprotektive Wirkungen diskutiert. Dazu gehören z. B. verbesserte Fließeigenschaften des Blutes, Verringerung der Thrombozytenaggregation, verbesserte Durchblutung, Blutdrucksenkung.

Tipp Nüsse und Saaten: In der fettfreien Pfanne leicht geröstet werden sie besonders aromatisch und knusprig und können über z. B. Müsli oder (Obst-)Salate gestreut werden.

Tipp fettreicher Seefisch: Ob frisch, geräuchert, tiefgefroren oder als Konserve – geeignet sind Sorten „naturell“ (ohne Öl). Selten zugreifen: paniertes Fisch, Fischstäbchen oder Fisch in fettreichen Sahnesaucen.

Mahlzeitenbeispiele | Ersetzen Sie ... durch ...

Frühstück I	
Croissant mit Butter und Marmelade	Brötchen mit pflanzlichem Streichfett mit viel Omega 3 & 6 und Marmelade
 	 
Enthalten sind: 32 g Fett, davon GFS: 15 g, MUFS: 4 g	Enthalten sind: 9 g Fett, davon GFS: 2 g, MUFS: 5 g
Frühstück II	
Müsli mit Früchten und Vollmilch	Müsli mit Früchten, fettarmer Milch und Walnusskernen
	
Enthalten sind: 10 g Fett, davon GFS: 5 g, MUFS: 1 g	Enthalten sind: 12,5 g Fett, davon GFS: 3 g, MUFS: 5,5 g

GFS = gesättigte Fettsäuren, MUFS = mehrfach ungesättigte Fettsäuren

© 2016 – Unilever

Die Beispiele zeigen, wie durch das Ersetzen von Mahlzeitenbestandteilen die Fettqualität verbessert werden kann (weniger gesättigte, mehr ungesättigte Fettsäuren). In einigen Beispielen wird auch der Gesamtfettgehalt geringer.

Mahlzeitenbeispiele II Ersetzen Sie ... durch ...

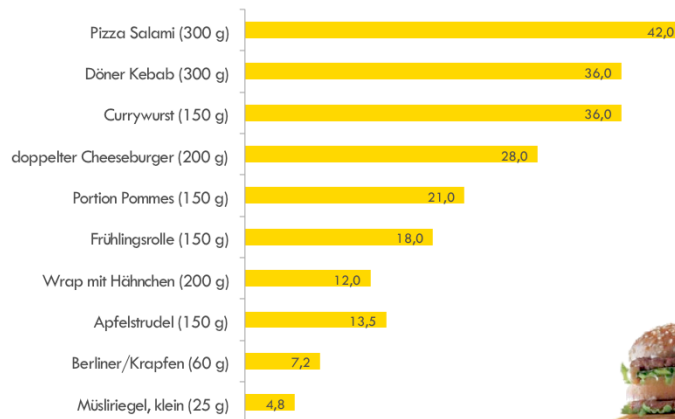
Mittagessen	
Schnitzel (paniert, in Schmalz gebraten), Bratkartoffeln, Sauce Hollandaise	Schnitzel (natur, in Pflanzencreme gebraten), Salzkartoffeln, Sauce auf Tomatenbasis
 	 
Enthalten sind: 78 g Fett, davon GFS: 26 g, MUFS: 6 g	Enthalten sind: 10 g Fett, davon GFS: 4,5 g, MUFS: 2 g
Abendbrot	
Graubrot mit Leberwurst	Vollkornbrot mit Putenbrust und pflanzlichem Streichfett mit viel Omega 3 & 6
	
Enthalten sind: 9 g Fett, davon GFS: 3,5 g, MUFS: 1 g	Enthalten sind: 5,5 g Fett, davon GFS: 1 g, MUFS: 3 g

© 2016 – Unilever

Die Beispiele zeigen, wie durch das Ersetzen von Mahlzeitenbestandteilen die Fettqualität verbessert werden kann (weniger gesättigte, mehr ungesättigte Fettsäuren). In einigen Beispielen wird auch der Gesamtfettgehalt geringer.

Versteckte Fettfallen

□ Fettgehalte verschiedener Snacks



© 2016 – Unilever

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Das können wahre Fettbomben sein – schauen Sie in die Nährwertabelle:

- Fast Food
- Knabberartikel, Süßigkeiten, Backwaren, Crèmes
- überbackene Aufläufe und Gratins (auch vegetarische) – je nachdem mit welcher Sauce sie zubereitet sind (weniger günstig sind Sahne-/Käsesaucen) und mit welchem Käse (und wieviel) sie überbacken sind
- frittierte oder panierte Speisen

Auf einen Blick Fette bewusst wählen

Statt ...

Butter (auf dem Brot)

Butter, Kokosfett
(zum Kochen, Backen)

vollfette Milchprodukte

fette Fleisch- und
Wurstwaren



besser ...

Margarine/pflanzliche
Streichfette

pflanzliche Öle,
Pflanzencreme,
z. T. Margarine/pflanzliche
Streichfette

Milchprodukte mit geringerem
Fettgehalt

magere Fleisch- und
Wurstwaren

Weitere Informationsmaterialien

- Interaktiver **Fettrechner zur Analyse der persönlichen Fettaufnahme** (tatsächliche Aufnahme versus Empfehlungen): www.mein-fettrechner.de

The image shows two screenshots from the 'mein-fettrechner.de' website. The left screenshot is an introductory page with a woman's face and text explaining the tool's purpose. The right screenshot shows a selection of four main meals with their respective fat and energy content.

Meal	Essenziale (g)	Gesättigte (g)
Spaghetti Bolognese	8,19 g	9,04 g
Paniertes Schnitzel ("Wiener Art" mit Pommes frites und Gurkensalat)	12,26 g	12,46 g
Schweinebraten (mit Semmelknödeln und Rotkohl / Rotkraut)	5,66 g	9,23 g
Hähnchenkeule / Hühnerhacken (mit Kroketten und Brokkoli)	5,71 g	12,04 g

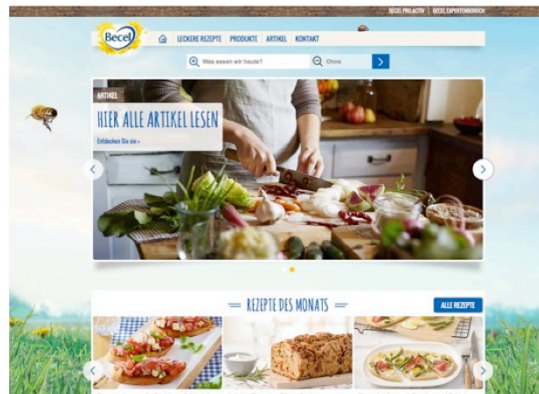
© 2016 – Unilever

Online-Test zur Fettaufnahme: www.mein-fettrechner.de

Der interaktive Fettrechner hilft ernährungsinteressierten Personen, die eigene Fett- und Energieaufnahme realistischer einzuschätzen. Auf Basis der getätigten Lebensmittelauswahl (in Form von insgesamt 48 Muster-Mahlzeiten oder über 300 verschiedenen, übersichtlich gruppierten Lebensmitteln) erfolgt die Auswertung im Vergleich zu den DGE-Empfehlungen. Die Ergebnisse umfassen auch Tipps zur Verbesserung der individuellen Fettsäurenbilanz. Der Test ist kostenfrei im Internet zugänglich und intuitiv zu bedienen.

Weitere Informationsmaterialien

- BeceI Internetauftritt mit **Rezeptdatenbank** für herzgesunde Rezepte: **www.becel.de**



Auf der Internetseite www.becel.de finden Patienten auch weitere Informationen über die BeceI Produkte und eine herzgesunde Ernährung.

Informationen für Fachkräfte sind auf der Internetseite www.becelxperten.de zu finden. Dort gibt es auch einen Bereich mit Servicematerial, z. B. Broschüren und Nährwerttabellen der BeceI Produkte.