

KARAMBA – Ernährung Teil 2

Eveline Hunkeler, Ernährungsberaterin BSc BFH



Inhalte Ernährungslektionen

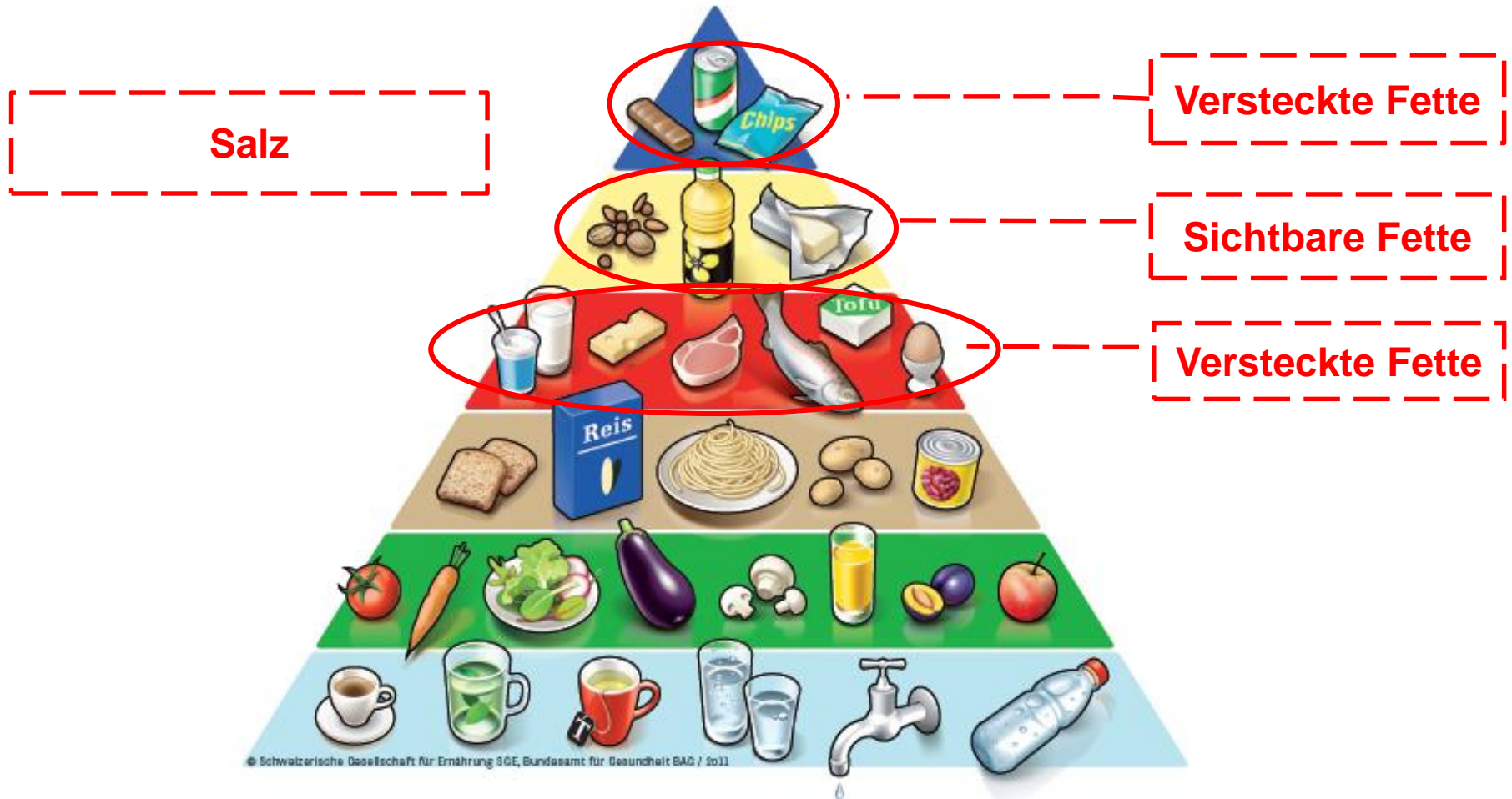
- Teil 1: Herzgesunde Ernährung



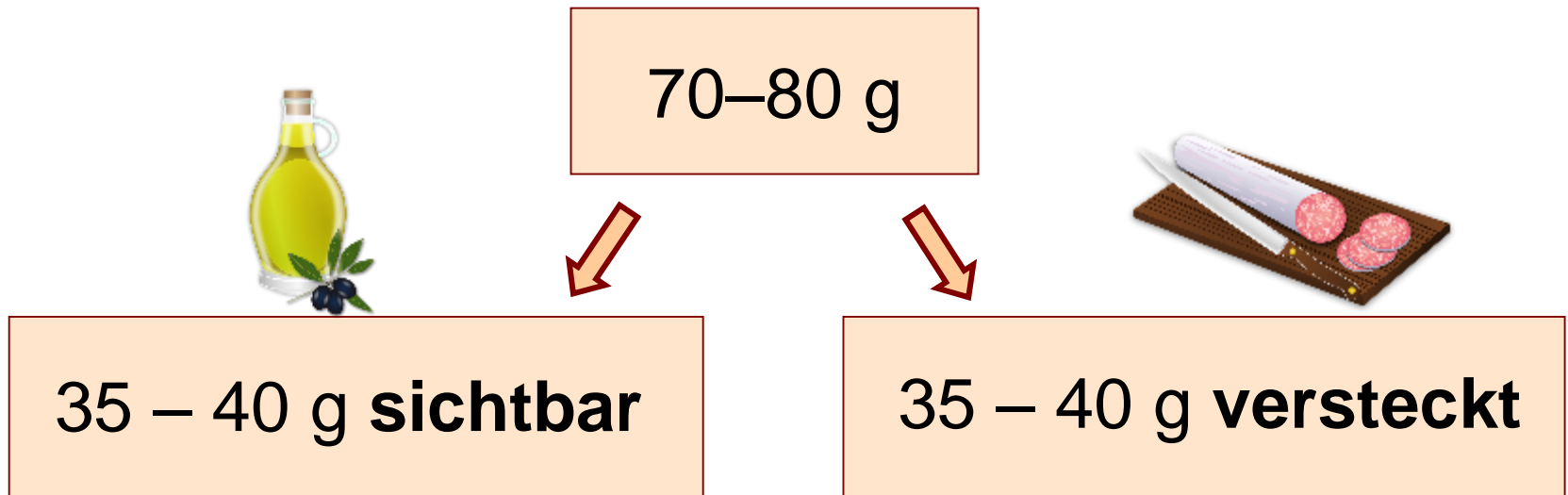
- Teil 2: Fett und Salz



Lebensmittelpyramide



Empfehlung für die Fettzufuhr



..... oder : **1 g Fett / kg Körpergewicht (Normalgewicht)**

IST-Zustand der Fettzufuhr in der CH : **125 g / Tag**

Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Proteinquellen



- Täglich abwechslungsweise 1 Portion
- 1 Portion entspricht: 100 g – 120 g Fleisch, Fisch, Tofu, Quorn oder 2-3 Eier
- Beachten Sie: Fettgehalt bei Fleisch

Erhöhte Blutfettwerte



→ Aktuelle Empfehlung?

- Ausgewogene Ernährung
- Gesundes Körpergewicht
- Fettqualität und Fettquantität
- Nahrungsfasern
- Massvoller Umgang mit Alkohol und Zucker
- Regelmässige Bewegung

Milch- und Milchprodukte



- Täglich 3 Portionen
- 1 Portion = 2 dl Milch, 150-200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse, 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse
- Verstecktes Fett und Zucker beachten

Verstecktes Fett - Erkennen und Alternativen wählen



1 Wurst (160 g)
34 g Fett



1 Steak (160 g)
4 g Fett



- Portionsgrösse und Häufigkeit beachten
- Mageres Fleisch wählen (z.B. Nierstück, Huft, Eckstück, Pouletbrust, Schinken, Bündnerfleisch, kalter Braten)

Verstecktes Fett - Erkennen und Alternativen wählen



30 g Hartkäse = 10 g Fett



30 g Viertelfett-Käse = 4 g Fett

100 g Hüttenkäse = 4 g Fett


100 g Halbfettquark = 5 g Fett



- Portionsgrösse beachten
- Fettreduzierte Varianten ausprobieren (Zimmertemperatur!)
- Fettarme Milchprodukte wie Hüttenkäse, Mager-/Halbfettquark als Alternative

Verstecktes Fett - Erkennen und Alternativen wählen

Beispiel: Pommes Chips



Nährwerte	100 g
Energie	538 kcal
Fett	34.8 g
Kohlenhydrate	49.3 g
Eiweiss	4.9 g
Salz	1.2 g

Faustregel (pro 100 g)

< 5 g Fett **Fettarm**

5-15 g Fett **Mittel**

16-25 g Fett **Fettreich**

> 25 g Fett **Sehr fettreich**

Öle, Fette und Nüsse



- 10 g Öl (1 EL) für die kalte Küche
- 10 g Öl (1 EL) für die warme Küche
- Bei Bedarf 10 g Butter oder Margarine
- 20-30 g ungesalzene Nüsse

Fettqualität beurteilen

Gesättigte Fettsäuren

z.B. Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Milch und Milchprodukte, Kokosfett, Palmkernfett, Fertigprodukte

Einfach ungesättigte Fettsäuren

z.B. Oliven- und Rapsöl, Nüsse

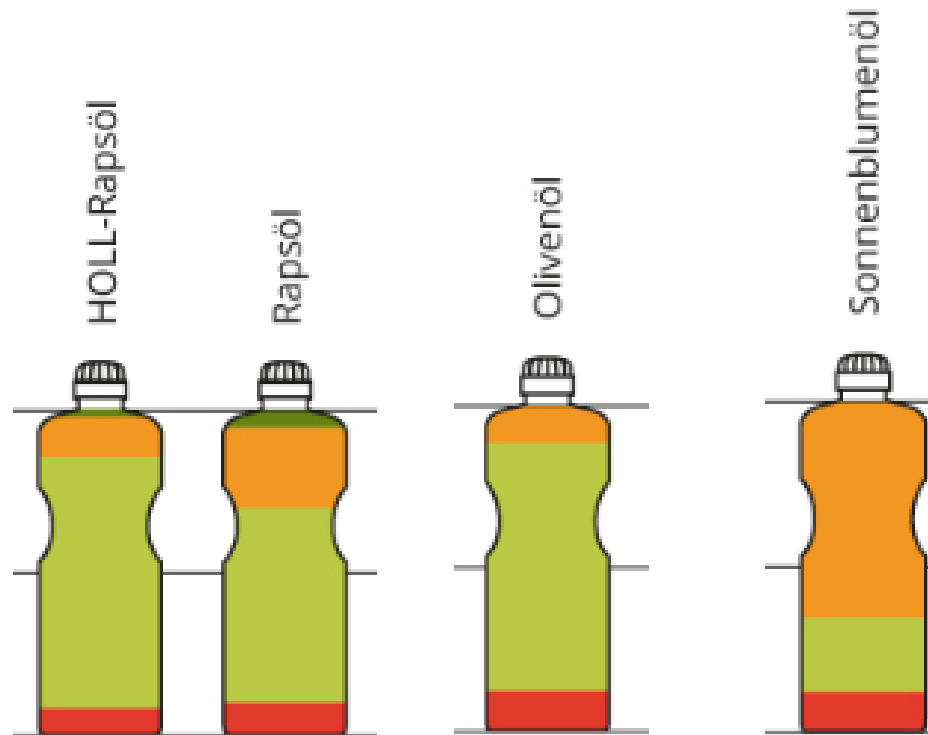
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-6

z.B. Sonnenblumenöl, tierische Produkte

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-3

z.B. Fisch, Rapsöl, Baumnüsse

Fettqualität beurteilen



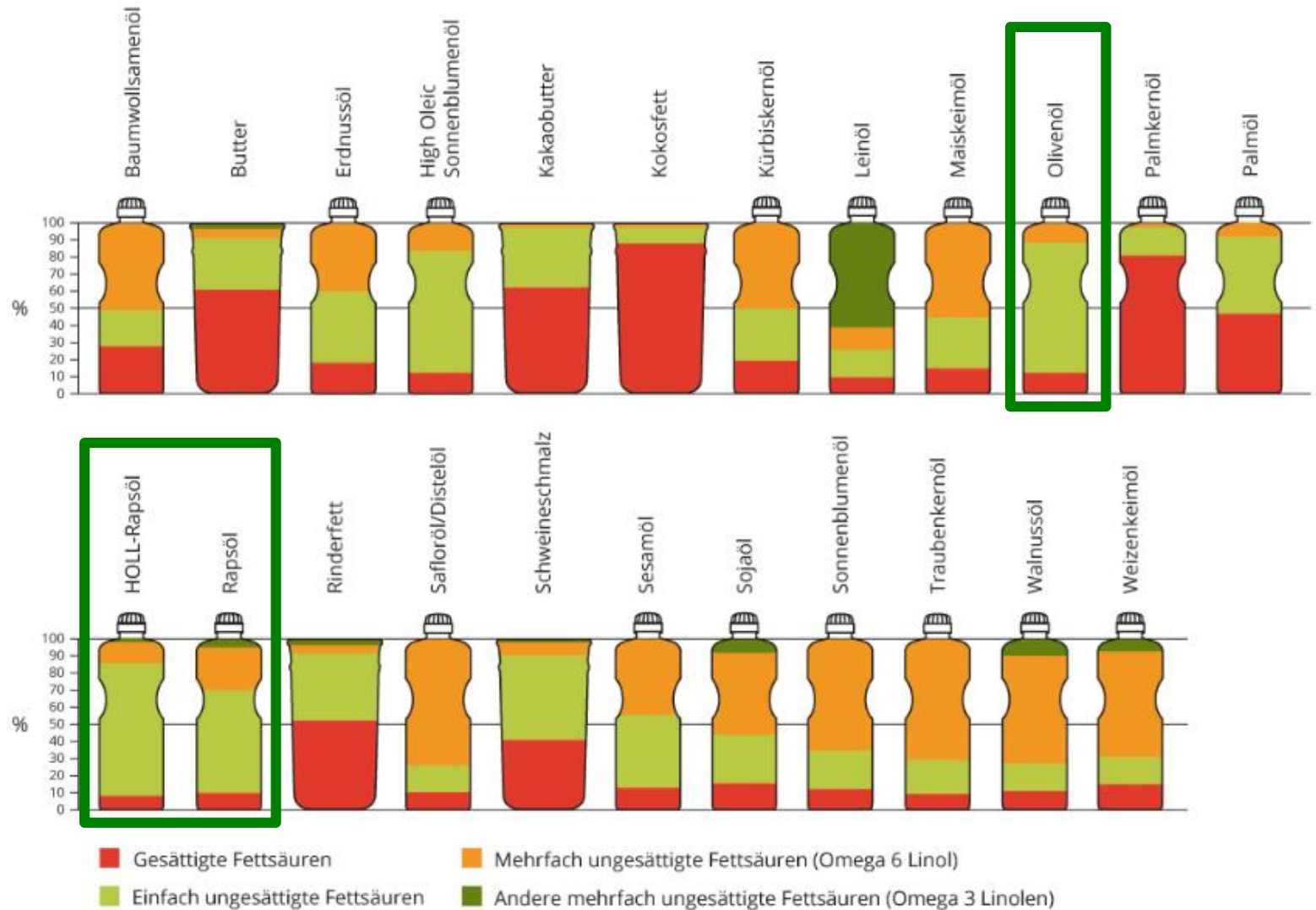
■ Gesättigte Fettsäuren

■ Einfach ungesättigte Fettsäuren

■ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6 Linol)

■ Andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 Linolen)

Fettqualität beurteilen



Hoherhitzbar: Holl-Rapsöl



Omega 3- Fettsäuren

Fisch



Rapsöl



Baumnüsse



Leinsamen



Nüsse



Fettsparende Zubereitung

- Öl mit Löffel abmessen
- Pinsel verwenden
- Backpapier in Bratpfanne



- Fettsparende Garmethoden: z.B. Dämpfen, Backofen, Steamer, Grill
- Frittieren und Panieren als Ausnahme
- Beachten Sie: Fettgehalt von Saucen

Salz



Salzkonsum in der Schweiz

- Empfohlen: 6 g Salz / Tag
- Ist-Zustand: 8 – 10 g Salz / Tag



⇒ Hoher Blutdruck
= Risikofaktor für die Gefässe (v.a. Gehirn und Herz)

⇒ Salzreduktion
= positive Wirkung auf den Blutdruck und somit
positive Wirkung auf Herz-Kreislauf

Salzkonsum in der Schweiz

Empfohlen ist der bewusste Genuss von:

- Wurst und Wurstwaren
- geräucherten und gepökelten Fleischwaren
- Brot
- Käse
- Suppen, Saucen
- Salz und Würzmittel
- Fertigmensus
- Salzgebäck und salzigen Knabbereien



Beispiel

2 dl Bouillon

= 2 g Salz

2 Stk. Brot (100 g)

= 1.5 g Salz

1 Portion Weichkäse (60 g)

= 1.3 g Salz

50 g Bündnerfleisch

= 2 g Salz

6.8 g Salz



Salzreduktion

- Bewusster Umgang mit Salz & Würzmitteln
- Nachsalzen nur wenn nötig
- Kräuter, Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch,...
- Unverarbeitete Produkte bevorzugen



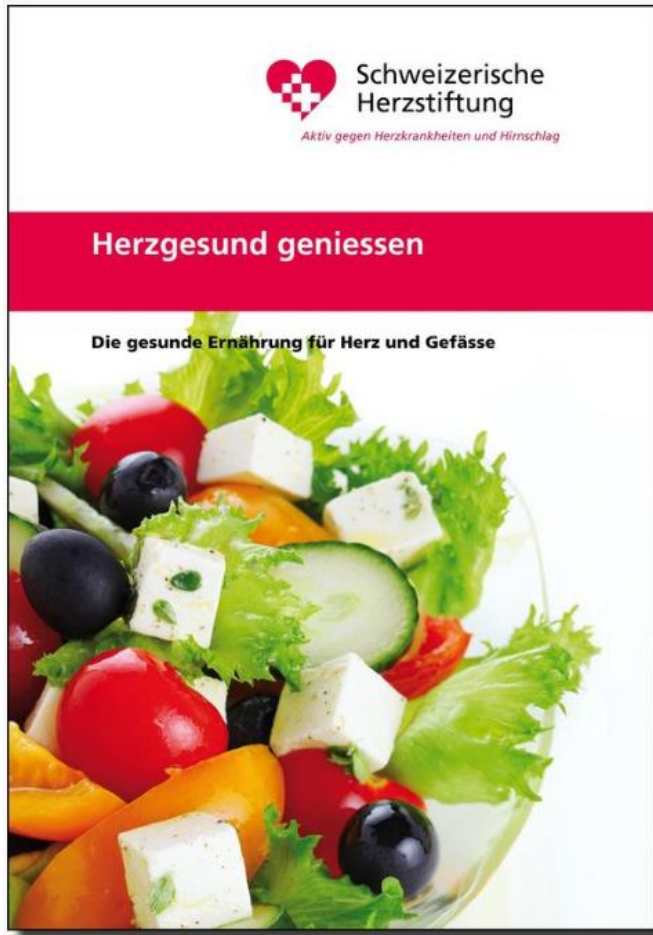
Die Geschmacksknospen der Zunge brauchen Zeit, um sich an weniger Salz zu gewöhnen

Herzgesunde Ernährung – Teil 2



- Versteckte Fette beachten
- Fleischkonsum allenfalls reduzieren
 - Alternativen wie Milchprodukte, Fisch, Eier, Tofu, Quorn
- Fettqualität beachten
 - Kalte Küche: Raps- und Olivenöl
 - Warme Küche: Holl-Rapsöl und Olivenöl
- Täglich 20-30 g ungesalzene Nüsse
- Bewusster Umgang mit Salz

Schriftliche Informationen



Universitätsspital
Basel

Endokrinologie, Diabetologie,
Metabolismus
Ernährungsberatung

KARAMBA – Ernährung Teil 2

Eveline Hunkeler, Ernährungsberaterin



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

Eveline Hunkeler

Ernährungsberatung

Petersgraben 4

CH-4031 Basel

Telefon +41 61 328 76 09

E-Mail eveline.hunkeler@usb.ch

