

# Nie wieder XXL

## *So vermeiden Sie die 15 schlimmsten Fettfallen*

---

*Damit die Fettpolster schmelzen, muss weniger Fett auf den Teller. Doch es verbirgt sich gern und deshalb wird manches Lebensmittel zur Fettfalle. Wer sie kennt, tappt nicht hinein.*

### **1. Schokolade**

Schokolade, Marzipan, Pralinen, Schokontüsse - „süß + fett“ sind so charmante Verführer, dass man gerne häufig zugreift. Die Alternative heißt süß ohne Fett. Das bieten Gummibärchen, Lakritzschnecken, Gelee- oder Trockenfrüchte. Und wenn Schokolade, dann kleine Mengen langsam auf der Zunge zergehen lassen!

### **2. Geflügelhaut**

Hähnchen mit oder ohne Haut -der Unterschied ist gewaltig. Wenn Sie die Haut dran lassen, hat eine Portion (250 g) fast 20 g Fett mehr. Deshalb lieber ab damit. Und für Pfannengerichte am besten Brustfilet „ohne“ nehmen.

### **3. Pizza**

Der Belag hat es in sich. Käse, Salami, Thunfisch - je üppiger die Pizzaausführung, desto mehr Fett kommt ins Spiel. Teilen Sie und haben Sie Sonderwünsche. Bei den Tiefgekühlten geben Nährwertangaben Auskunft. 12 bis 15 g Fett ist die Richtschnur für die gesamte (!) warme Hauptmahlzeit

### **4. Würzige Snacks**

Bildschirm an, Tüte auf: Gesalzene Erdnüsse, Chips, Flips bringen reichlich Fett mit, zwei Hände voll Chips etwa 10 g. Knabbern Sie lieber seltener oder Fettfreies wie Apfelchips, Salzstangen oder Popcorn. Oder Sie räumen die Großpackung weg und kaufen am besten gleich nur kleine Packungen.

### **5. Fleisch**

Klar gibt es Ausnahmen, doch oft sind die günstigen Stücke von Schwein und Rind auch die fettreichen. Die Alternative sind fettarme Stücke wie Schnitzel, Filet, Rouladen oder mageres Gulaschfleisch.

### **6. Fast Food**

Schicht für Schicht ein Burger. Mit jeder Zusatzaufgabe Käse, Fleisch, Bacon etc. wächst die Fettmenge. Big-, Double- und Deluxemodelle bieten davon reichlich. Dabei ist der Ausweg einfach: Nehmen Sie den Burger in der Grundausrüstung und kombinieren Sie ihn mit Salat. Auch ein Döner ist kein Leichtgewicht. Das Fett steckt im Gyrosfleisch und in der Soße. Deshalb viel Frisches in die Teigtasche packen lassen. Von Zwiebeln, Tomaten, Kraut, Paprikaschoten eine Extraportion, vom Fleisch dagegen weniger als sonst.

### **7. Wurst und Käse**

Wurst und Käse gerne mehrlagig, darunter kommt Streichfett. Der Belag von Stulle, Schnittchen oder Sandwich bringt häufig das meiste Fett ins Essen. Zwei Faktoren sind entscheidend: Fettanteil und Dicke des Belags. Raus aus der Fettfalle heißt, bei Wurst und Käse fettarm wählen. Wer statt zwei Scheiben Mortadella lieber Bierschinken oder Geflügelwurst auf die Brötchen legt, spart 6 g Fett.

### **8. Soße**

Mit viel Soße? Besser nicht. Denn damit schlägt die Fettfalle oft erst zu. Sahnedressing, Mayo, Käsesoße, Hollandaise, Buttersoße, Pfeffersahne — sie alle sind sehr fettreich. Weniger wird's, wenn Sie beim Salat auf Joghurt- oder Essig-Öl-Soßen setzen. Bei Braten und Nudeln rote oder dunkle Soßen wählen. Selberkocher trennen alles sichtbare Fett mit einem Löffel ab.

### **9. Alkohol**

Fett in Bier und Wein? Genau genommen ist keines drin. Trotzdem enthält Alkohol Kalorien und er blockiert den Fettabbau. Immer wenn Sie Alkoholisches trinken, muss Ihr Körper den Alkohol sofort verarbeiten. Da hat das Fett das Nachsehen, es bleibt sozusagen in den Polstern liegen. Deshalb am besten beim Abnehmen nur wenig oder gar nichts Alkoholisches trinken.

## 10. *Milch*

3,5 g Fett in 100 ml Milch oder 100 g Joghurt, 10 % Fett i.Tr. im Quark. Das klingt nicht viel! Doch hier eine Latte macchiato, dort ein Joghurt, Quarkspeise zum Dessert - über den Tag verteilt kann einiges zusammenkommen. Deshalb lohnt sich der konsequente Umstieg bei Milch und Joghurt von 3,5 auf 1,5 % Fett und bei Quark auf die Ausführung „mager“.

## 11. *Kartoffeln*

Kartoffeln haben selbst kein Fett, doch in der Fritteuse oder Bratpfanne nehmen sie gern stattliche Mengen auf, eine Portion Bratkartoffeln oder Pommes 15 g. Die Alternative sind Pell- und Salzkartoffeln, Klöße, Kartoffelbrei oder Kartoffelgnocchi.

## 12. *Grillwurst*

Kein Grillfest ohne Bratwurst! Doch eine einzige liefert schon fast die gesamte Tagesfettmenge. Dabei gibt es fettarme Alternativen, die genauso lecker, aber viel abwechslungsreicher sind. Spießen Sie auf: z. B. Hähnchenfleisch im Wechsel mit Paprikaschoten oder mageres Schweinefleisch und Zucchiniwürfel.

## 13. *Butter*

Macht der Gewohnheit: Der Belag wird mit Butter oder Margarine „angeklebt“, damit er nicht herunterfällt. Auch wenn das mit ganz wenig klappt, schmieren viele üppig auf. Am besten fettfrei kleben. Senf, Tomatenmark oder ein pikantes Chutney passen unter Wurst- oder Käsescheiben Marmelade oder Honig schmeckt Magerquark oder Hüttenkäse. Leberwurst, Mettwurst oder Weichkäse hält auf alle Fälle ohne!

## 14. *Überbackenes*

Käse, buttrige Streusel, fettreiche Brösel oder Hauben aus Sahnesoße bilden die goldbraune Decke. Reichlich Zusatzfett für Nudeln, Fisch, Gemüse und andere Zutaten, die darunter liegen. Das gelingt auch schlanker: Raspeln Sie den Käse nur hauchdünn über Auflauf oder Gemüse. Decken Sie Fisch mit dünnen Gemüsescheiben zu, die Sie mit etwas Öl bepinseln - das sieht auch mal anders aus!

## 15. *Torte*

Kuchen, Torten und Gebäck, egal, wie Sie es drehen und wenden - alle enthalten Fett. Mehr haben Kuchen und Stückchen aus Blätterteig, Mürbeteig, Rührteig, mit Nüssen, Streuseln, Creme- oder Sahnefüllung. Weniger steckt in einfachen Hefekuchen mit Früchten oder Rosinenbrötchen. Wer ein Sahnegerät zum Aufschäumen hat, kann Sahne und Vanillejoghurt halb und halb mischen.

### **Erfolg mit Langzeitwirkung**

Wer mehr und vor allem dauerhaft Gewicht reduzieren möchte, für den ist **Abnehmen mit Genuss** genau das Richtige. Dabei geht es nicht darum, möglichst schnell möglichst viele Kilos zu verlieren, sondern das eigene Essverhalten langfristig umzustellen. Denn das ist der beste Weg, sein erreichtes Gewicht auch zu halten. Bisher haben bereits rund 140.000 Menschen an „Abnehmen mit Genuss“ teilgenommen. Der Erfolg gibt dem Konzept recht und wird unter anderem vom Verbrauchermagazin „Öko-Test“ mit sehr gut bestätigt.

**Abnehmen mit Genuss** ist exklusiv für AOK-Versicherte. Für Diabetiker gibt es ein spezielles Angebot. Die Teilnahmegebühr beträgt 49,90 Euro. Im Preis inbegriffen ist die individuelle Betreuung (wahlweise per E-Mail oder Brief) sowie das umfangreiche Info- und Arbeitsmaterial rund um Abnehmen, Essen, Trinken und Bewegen. Sie können das Programm bis zu einem Jahr lang nutzen. Wenn Sie bis zum Schluss dabeibleiben, erstattet die AOK Ihnen die Teilnahmegebühr. Infos und Anmeldung:

[www.aok.de/abnehmen](http://www.aok.de/abnehmen) oder über die **Hotline 0551 5085252**.