

Auswahl fettarmer Nahrungsmittel

Auch wenn es komisch tönt: Die Fetteinsparung beginnt eigentlich im Kopf! Wer aus Gesundheitsgründen den Fettanteil im täglichen Menüplan verringern will, muss wissen, welche fettarmen Alternativen zu fettreichen Nahrungsmitteln und Gerichten bestehen und seine Wahl entsprechend treffen. Dies gilt nicht nur bei der Menüplanung zuhause, sondern auch für Personen, die oft auswärts essen – nur wer fettarme Varianten kennt, kann unter den angebotenen Gerichten eine gesunde Wahl treffen. Die nachfolgende Liste vermittelt Anregungen dazu.

Nahrungsmittelgruppe	Fetteiche Nahrungsmittel ersetzen...	...durch fettärmere
Suppen	fetteiche Bouillon, Cremesuppen	Fettarme Gemüse- und Fleischsuppen, die meisten Fertigsuppen (sofern bei der Zubereitung nicht Rahm zugesetzt wird)
Saucen	Rahmsauce, Buttersauce, Sauce Béarnaise, Sauce Hollandaise, Mayonnaise und auch Mayonnaise light, Pesto, gewisse Fertigsaucen, Saucewürfel oder -pasten (Nährwertangaben auf Packung beachten)	Tomatensauce, Ketchup, Tomatenpurée, fettarmer Bratenjus, viele Fertigsaucen (Nährwertangaben lesen; bis 5 g Fett/dl ist fettarm), selbstgemachte Saucen aus Fleischfond ohne Fettzugabe, Saucen aus Joghurt, Magerquark, Sojasauce
Fleisch, Fleischwaren und Wurst	Paniertes Fleisch oder fettes Fleisch wie z.B. Hackfleisch, durchzogenes Rindfleisch, Gnagi, Schaf, Ente, Gans, Brät	Mageres Fleisch vom Rind, Kalb, Pferd, Lamm, Schwein, Kaninchen, Wild, Geflügel (ohne Haut)
Wo möglich, sichtbares Fett immer wegschneiden	Speck, Fleischkäse, Fleischkonserven, Parfait, Terrinen und Paté Wurst und Wurstwaren, Aufschnitt, Salami	Roastbeef, mageres Siedfleisch, Trutenschinken, Schinken, Trockenfleisch (Bündnerfleisch, Mostbröckli)
Fisch und Meeresfrüchte, Konserven	Fischkonserven in Öl wie Thon, Sardellen (Anchovis) oder Sardinen Fisch mit fetten Saucen (zerronnene Butter, Mayonnaise, Béarnaise usw.)	Sardine und Thon au naturel (im Wasser, ohne Öl) Eher fettarm sind Fische wie Egli, Hecht, Karpfen, Forelle, Felchen, Flunder, Seezunge, Dorsch, Kabeljau und Meeresfrüchte aller Art



Auswahl fettarmer Nahrungsmittel

Nahrungsmittelgruppe	Fettreiche Nahrungsmittel ersetzen...	...durch fettärmere
Fisch und Meeresfrüchte, Konserven	Fettreiche Zubereitungsarten, z.B. fritierter oder paniertes Fisch wie Tintenfisch im Bierteig, Fischstäbchen, Frito misto usw.	Fettreiche Fische wie Aal, Hering, Lachs usw. enthalten viel gesunde Omega-drei Fettsäure Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen (geräucherter, grillierter, pochierter oder gedämpfter Fisch)
Milch und Milchprodukte	Halbrahm (25% Fett), Vollrahm (oder Schlagrahm), Saurer Vollrahm (Crème fraîche), Saucenrahm, Mascarpone, Doppelrahm Vollmilch, Kondensmilch, einige kakaohaltige Frühstücksgetränke (Angabe auf der Packung beachten)	Kaffeerahm, saurer Halbrahm (15% Fett) Magermilch, Drinkmilch, Buttermilch, Trinkmolke, Sauermilch, Joghurt- drink Joghurt, Kefir
Käse	Rahmquark Vollfettkäse, Rahm- und Doppelrahmkäse Käsegerichte wie Käsekuchen, Quiche Lorraine, Fondue und Raclette	Halbfett- oder Magerquark, Hüttenkäse, Blanc battu ohne Fett, Halb- oder Viertelfett-Käse (bis max. 30% Fett i.Tr.), Ziger, «Fettfrei»
Brotsorten und Teige	Gipfeli, Vollkornkipfeli, Croissant, Zopf («Züpf») <p>Kuchenteig, Blätterteig</p>	Brotsorten aller Art, Zwieback, Weggli, «Bürli», Knäckebröt Pizzateig
Getreide und Getreideprodukte	Verschiedene Müsli- und Flockenmischungen (Angaben auf Packung beachten) Mit Fett oder Käse zubereitete Teigwaren wie z.B. in Butter gebratene Spätzle, Lasagne, Spaghetti al Pesto usw.	Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Mais, Reis, Grünkern, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa und daraus hergestellte Produkte wie Mehl, Griess, Flocken, Teigwaren, Spätzle usw.



Auswahl fettarmer Nahrungsmittel

Nahrungsmittelgruppe	Fetteiche Nahrungsmittel ersetzen...	...durch fettärmere
Kartoffeln	Pommes frites, Rösti, Bratkartoffeln, Croquettes, Kartoffelgratin mit Rahm	Salzkartoffeln, Schalenkartoffeln (Gschwelkti), Kartoffelschnee, Kartoffelstock (mit nur wenig Rahm oder Butter), Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin (ohne Rahm, wenig Käse) Savoyerkartoffeln
Hülsenfrüchte	Sojabohnen, Sojamehl	Linsen aller Art (rote, grüne usw.), Erbsen aller Art (grüne, gelbe, Kichererbsen), Bohnen aller Art (grüne Bohnen, Dörrbohnen, Indiarbohnen, Borlottibohnen, Brasilbohnen, Soissonbohnen usw.), Tofu
Gemüse und Pilze	Fertigprodukte wie Cremespinat, Gemüse an fettreichen Saucen, Fertig-Salate mit Mayonnaise oder Rahmsaucen, in Öl eingelegtes oder gebackenes Gemüse	Alle Gemüse und Pilze frisch, tiefgekühlt, gedörrt oder aus der Dose
Obst	Avocado, Oliven	Alle Früchte, frisch, tiefgekühlt, gedörrt, als Kompott, Fruchtsaft usw.
Nüsse und Samen	Nüsse, Mandeln, Kerne, Sesam-, Mohn-, Leinsamen usw. sind zwar gesund aber sehr fettreich und nur mit grosser Zurückhaltung zu geniessen.	Kastanien, Kokosmilch
Snacks, Salzgebäck	Salznüsse und -mandeln Pommes chips, Crackers (Angaben auf Packung beachten)	Fettarme Chips und Crackers
	Butterstengel, Flûtes, Blévita, Darvida usw.	Grissini, Salzstengel oder -brezeln



Auswahl fettarmer Nahrungsmittel

Nahrungsmittelgruppe	Fetteiche Nahrungsmittel ersetzen...	...durch fettärmere
Zucker, Süsstoffe Schokolade, Patisserie, Glance, Süsstpeisen Süssigkeiten sind oft «süsse Fettigkeiten», d.h. sie enthalten einen beachtlichen Anteil Fett – darum mit Mass geniessen	Rahmglace, Cremen mit Rahm, Mousse au Chocolat, Rahmquark, Mascarpone, Tirami su, Schokolade, Pralinen, Schokoladeriegel Gebäck, Konfekt, Patisserie, Torten, Kuchen mit Blätterteig Schleckereien wie Rahmkaramell, Marzipan, Nougat	Fettarme Desserts (ohne Rahm) wie Wasserglace, Sorbet, Mager- quark und Joghurt light, Joghurt- Cremen, Cremen ohne Rahm, Pudding, Flan, Vermicelle, Frucht- salat oder -kompott Fettarmes Gebäck wie Lebkuchen (ohne Füllung), Honignüsschen, Baslerleckerli, Magenbrot, Schokolade-Schäumchen, Merin- gues Gummibärchen, Kaugummi, Bonbons usw.
Getränke Getränke (mit Aus- nahme von Milchge- tränken) enthalten kein Fett – dies gilt auch für Alkoholika. Alkohol verzögert aber den Fett- abbau im Körper und trägt dadurch indirekt zur Gewichtszunahme bei – Alkoholika mit Mass geniessen	Alle alkoholische Getränke wie Bier, Alcopops, Sekt, Wein, Likör, Aperitiv, Spirituosen usw.	Alle übrigen Getränke (ohne Milchgetränke)

