

## Ernährung

Die Fat Finder Dreh-Rechenscheibe erhalten Sie auch bei:

# Enttarnen Sie die FETT-FALLE

Den wahren Fettgehalt von Lebensmitteln erkennen - mit dem cleveren Fat Finder.

Von Nils Tausend

„Nimm mich!“, schreit die appetitlich verpackte Diätwurst. „Nein, nimm mich!“, schnattert der doppelt leichte Käse dazwischen. Und der Light-Camembert säuselt sirenenleich: „Ich bin so leicht. Ich bin so lecker. Ich bin so gut zu dir.“ Und Sie, liebe Leserin? Stehen von allen Seiten umworben vor dem Supermarktregal, möchten gesund einkaufen und wissen nicht so recht, was Sie von all den Verlockungen und Versprechungen halten sollen. Dass Kalorien zählen allein nichts nützt, um schlank zu bleiben oder zu werden, wissen Sie längst. Aber wie halten Sie's mit den „Mager-, Leicht- und Fettarm“-Schreihälsen im Regal? Glauben Sie blind, dass, wo mager drauf steht, auch mager drin ist? Oder haben Sie sich schon mal darüber gewundert, dass Lightprodukte eigentlich nur Ihren Geldbeutel leichter machen, ansonsten aber wenig Wirkung zeigen? Eine gesunde Portion Misstrauen gegenüber den Verheißungen auf der Verpackung ist wichtig und richtig – auch wenn nicht automatisch alles eine Mogelpackung sein muss, wo fettarm oder light draufsteht. Worauf sich also verlassen? Wie die „Leicht-Protze“ enttarnen? Der einzig zuverlässige Wert, ob ein Lebensmittel dick macht oder nicht, ist der Fettgehalt. Wenn Sie den tatsächlichen Fettanteil im Lightprodukt oder Diätprodukt kennen, haben Sie schnell he-

raus, ob Sie in eine Falle tappen oder wirklich gesund einkaufen. Mit dem Fat Finder von Seite 3, der von der Deutschen Gesellschaft für angewandte Sportwissenschaft (DEGASPORT) exklusiv für SHAPE entwickelt wurde, können Sie im Handumdrehen feststellen, wie viel Fett in dem Produkt steckt.

### SO FUNKTIONIERT DER FAT FINDER

Erster Schritt: Schauen Sie sich das Kleingedruckte auf der Verpackung genau an. Auf den meisten Lebensmitteln wird der Energiewert in Kilojoule und/oder Kilokalorien angegeben. Entweder pro 100 Gramm oder pro Portion. Außerdem finden Sie Angaben zu Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. Wichtig: Die Fettangabe in Gramm sagt nichts darüber aus, wie viele Fettkalorien das sind! Die Kalorienangabe auf der Verpackung bezieht sich nämlich auf Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett zusammen. Grob durch drei zu teilen, hilft leider auch nicht weiter. Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Also muss der clevere Fat Finder her, um die Fallen zu enttarnen. Zweiter Schritt: Stellen Sie die Scheibe des Fat Finders so ein, dass sie mit den Kilokalorien- und Fettangaben auf der Verpackung übereinstimmt. Jetzt können Sie ganz bequem



den wahren Fettgehalt bestimmen. Gut möglich, dass Sie bei dem ein oder anderen Light-beziehungswise Diätprodukt Ihr wahres Wunder erleben: Das vermeintlich schlanke Produkt ist ein gewichtiger Dickmacher. Wer hätte das gedacht...

Dritter Schritt: Mal überschlagen, wie viele Fettkalorien Sie pro Tag so zu sich nehmen. Mehr als 25 Prozent der täglichen Ernährung sollten sie möglichst nicht ausmachen. Es sei denn, Sie sind zur Zeit zu dünn und möchten etwas zulegen. Der Genuss bleibt dabei keineswegs auf der Strecke. Sie werden feststellen, dass die mit dem Fat Finder für gut befundenen Lebensmittel genauso lecker schmecken wie die fetteren Alternativen. Fett zu reduzieren, ist wichtig. Denn unsere Ernährung ist viel zu reichhaltig und zu schwer. Darauf ist der Körper eigentlich nicht eingestellt, hat noch immer das Steinzeitprogramm drauf: viele Kohlenhydrate aus Wurzeln, Samen und Beeren, etwas Eiweiß, wenig Fett. Geht es ihm längere Zeit fett rein, passt er sich an. Er speichert das Fett, statt es zu verbrennen. Und das ist nicht mehr allein eine Frage der schlanken Form. Das Risiko an Herz und Kreislauf zu erkranken, Krebs oder Diabetes zu bekommen, steigt mit dem täglichen Zuviel an Fettkalorien. Und die sind ein schwerer Brocken für den Stoffwechsel. Sie



So funktioniert der Fat Finder: Auf der Lebensmittelverpackung nach Kilokalorien und Fettgehalt suchen, die Drehscheibe entsprechend einstellen und schon können Sie den wahren Fettgehalt ablesen. Die Scheibe finden Sie auf Seite 3.

## Light ist nicht automatisch leicht. Kann vieles bedeuten – auch Fett

verbrennen erst nach den Kohlenhydraten und Proteinen. Jede nicht verbrauchte Energie wird gnadenlos gespeichert – in Fett! Eine Studie der Universität Göttingen belegt das eindrucksvoll: 42 normal- und übergewichtige Frauen tauschten in einem Zeitraum von acht Wochen alle fetthaltigen Lebensmittel durch fettärmere aus. Die Mengen der Nahrungsmittel blieben dabei gleich. Die Kohlenhydrate wurden nicht verändert. Das Ergebnis: Die Normalgewichtigen nahmen im Schnitt 1,5 Kilo ab, die Übergewichtigen 2,9 Kilo. Nach 18 Monaten kamen die Probandinnen noch einmal zum Check. Diejenigen, die ihre Ernährung auf fettarm umgestellt hatten, brachten im Schnitt 0,7 Kilo weniger auf die Waage. Diejenigen, die wieder fetthaltiger gegessen hatten, legten durchschnittlich um 1,72 Kilo zu.

### DAS STEHT DRAUF. DAS STECKT DAHINTER

Wie Sie versteckte Fettfallen enttarnen, wissen Sie jetzt. Dürfen wir noch ein bisschen mit Verpackungschinesisch nachhelfen? Ganze Marketingabteilungen zerbrechen sich darüber den Kopf, wie sie Ihnen als gesundheitsbewusster Konsumentin Produkte clever verkaufen können. Lightprodukte zum Beispiel können durchaus Schwergewichte sein, denn light kann von locker bis luftig alles heißen. Der Begriff ist nicht geschützt und klar definiert. Hier die häufigsten Schlagwörter in alphabetischer Reihenfolge – und wie sie richtig übersetzt werden.

**Diätprodukt** „Diät“-Produkte sind für Diabetiker gemacht. Also für Leute, die kein Insulin produzieren können, das den Blutzuckerspiegel senkt. Vorteil von Diabetikerprodukten: Energiegehalt und Inhaltsstoffe müssen aufgeführt sein. Nachteil: Das Etikett Diät ist keine Garantie für kalorienarm oder kalorienreduziert. Oft wurde der Zucker lediglich durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt. Sagt aber noch gar nichts über den Fettgehalt aus. Diätprodukte sind deswegen nicht automatisch Schlankmacher.

**Kalorienarm** darf ein Lebensmittel genannt werden, wenn 100 Gramm nicht mehr als 50 Kilokalorien (Kcal) beziehungsweise 100 Milliliter eines Getränks nicht mehr als 20 Kilokalorien enthalten.

**Kalorienreduziert** ist ein Produkt, das gegenüber einem Durchschnittsprodukt 40 Prozent weniger Energiegehalt hat. Zum Beispiel Wurst oder Konfitüre. Unser Kommentar: Besser als nichts. Trotzdem lieber die Fettprobe machen. Gut möglich, dass Sie nach Einsatz Ihrer cleveren Drehscheibe immer noch auf einen imposant hohen Fettkalorienanteil kommen.

**Light/leicht:** Der Begriff light weckt sofort die Assoziation abnehmen. In Wahrheit gibt es sehr viele Definitionsmöglichkeiten, die jeder Hersteller frei verwenden darf. Hier ein paar Beispiele:

- > leicht bekömmlich
- > geringer Nährstoffgehalt
- > alkoholar

- > salzarm
- > weniger Kohlensäure

In der Regel enthalten Lightprodukte schlicht weniger von einem Inhaltsstoff. Lieber genau hinschauen. Sonst heißt light nur, dass sich die Produkte mit diesem Etikett leichter verkaufen lassen.

**X-Prozent Fett absolut** Lassen Sie sich nicht beirren – hier schlagen die Werbestrategen besonders zu. Prüfen Sie den wahren Fettgehalt mit dem Fat Finder und Sie werden Erstaunliches erleben!

**40 Prozent weniger Fett** Einige Produkte werden gezielt mit diesem Aufdruck beworben und haben trotzdem noch zu 80 Prozent Fettkalorien intus. Hier ganz genau die Energieangaben unter die Lupe nehmen und ebenfalls den Fat Finder befragen.

**Fett i.Tr.** Die Abkürzung steht für „Fett in der Trockenmasse“. Diese Angabe ist bei Käse notwendig, weil er während der Lagerung Feuchtigkeit verliert und das Gewicht nicht als Bezugsgröße herangezogen werden kann. Deshalb bezieht sich der Wert auf die Trockenmasse des Käses. Fett liegt im gealterten (trockenen) Käse in konzentrierter Form vor und so ist die Angabe Fett i.Tr. meist relativ hoch und wird gerne klein gedruckt. Die Aufmerksamkeit der Konsumentin wird dann auf die Formulierung „X-Prozent Fett absolut“ gelenkt, was etwa ein Drittel des Werts i.Tr. ausmacht. Vorsicht auch bei den häufig auftretenden unterschiedlichen Kombinationen der Deklarierungen: Ein Käse mit tatsächlich 20 Prozent Fett in der Trockenmasse

### BUCHTIPPS

Dierk Heimann, Jürgen Margraf, Volker Pudiel,  
**Weg mit dem Fett**  
VGS Verlagsgesellschaft Köln,  
29,80 Mark, ISBN 3802513738

Thomas Ellrott, Birgit Ellrott,  
**Fettfalle Supermarkt. Finden Sie die fettarmen Alternativen**  
Umschau/Braus, 19,90 Mark,  
ISBN 3829571151

Robert K. Cooper, Leslie L. Cooper,  
**Fettarm leben**  
Bechtermünz Verlag Augsburg  
2000, 19,90 Mark,  
ISBN 3828918883

Dagmar Hauner, Hans Hauner,  
**Leichter durchs Leben**  
Trias Verlag, Stuttgart,  
39,80 Mark, ISBN 389373335

(ganz klein auf dem Etikett), wird als Käse mit 10 Prozent Fett absolut und dem beeindruckenden Hinweis light zum gewissenberuhigenden Imbiss. Teilweise werden Lebensmittel sogar mit Luft aufgepumpt, wobei sich jedoch lediglich deren Volumen erhöht. Den Preis für diese durch Gas „veredelten“ Luftprodukte wird gern gezahlt – der Käse ist laut Aufschrift jetzt sogar doppelt leicht. Wollen Sie jetzt schnell wissen, ob Ihr Lieblingsgericht auch ein getarnter Fettbomber ist? Eine Lebensmittelliste mit Angaben über Kalorien, Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate gibt's unter [www.fatfinder.de](http://www.fatfinder.de)

TEST: Welcher Fitness-Typ sind Sie?

2/2001  
5 DM

# SHAPE®

FÜR FRAUEN, DIE IN FORM SEIN WOLLEN

12-Minuten-Workout  
**HELLWACH MIT  
POWER-YOGA**

Musiktherapie  
**HÖREN SIE  
SICH GESUND**

Beauty  
**8 TRICKS GEGEN  
DIE FRUST-FRISUR**

# FETT WEG GARANTIIERT

**EXKLUSIV:  
Schneller schlank  
mit dem FAT FINDER**



[www.shape.de](http://www.shape.de)

sfr 5 • S 38 • hfl 6,25 • bfr 117 • Pta 590 • Lit 6900 • lfr 117 • Dr 1300 • FF 20

