

Der ultimative Fettvergleich

Fett ist Aromaträger. Logisch also, dass fettreiche Lebensmittel richtig gut schmecken. Allerdings schlagen sie nun mal auch mit ordentlich Kalorien zu Buche. Zu Bomben wie Croissant und Salami gibt es jedoch fettärmere und meist nicht mal weniger schmackhafte Alternativen.

VON BETTINA HARTMANN



22 g

Keine Frage, fluffige **Croissants** schmecken wunderbar. Doch sie sind Bomben: Pro 100 Gramm kommt man auf 22 Gramm Fett – und gut 400 Kilokalorien. Ein Hörnchen (75 Gramm) fällt somit mit 16,5 Gramm Fett und 300 Kalorien ins Gewicht. Fotos: Fotolia

2 g

Schwaben gelten als sparsam – und auch der Schwabenklassiker, die **Brezel**, hält sich nobel zurück: Pro 100 Gramm kommt man auf gerade mal zwei Gramm Fett – und etwa 230 Kilokalorien. Eine Brezel (70 Gramm) enthält 1,4 Gramm Fett und hat etwa 160 Kalorien.



36 g

Eigentlich heißt es ja, dass Wurstsorten mit versteckten Fetten, also etwa Leberwurst oder Teewurst, kalorienmäßig reinhalten. Doch auch **Salami** ist je nach Sorte mit bis zu 36 Gramm Fett und 425 Kilokalorien pro 100 Gramm ein Schwergewicht.

1 g

Gut, **Sülze** ist nicht nach jedermanns Geschmack. Aber leicht und kalorienarm ist sie allemal. Schinkensülze etwa, die an heißen Tagen ein erfrischendes Sommergericht ist, hat nur ein Gramm Fett pro 100 Gramm und gerade mal 93 Kilokalorien.



30 g

Beim Käse sorgen mitunter unterschiedliche Bezeichnungen für Verwirrung: Es ist die Angabe „Fettgehalt absolut“ oder „in der Trockenmasse“ (i.Tr.) erlaubt. **Emmentaler** hat 45 Prozent Fett i.Tr. – und 30 Gramm Fett/400 Kilokalorien pro 100 Gramm.

0,5 g

Fett ist Aromaträger. Doch auch **Harzer Käse**, der mit gerade mal einem halben Gramm Fett und 110 Kilokalorien pro 100 Gramm zu Buche schlägt, ist ordentlich würzig. Er ist der fettärmste Käse überhaupt – und nicht nur eiweißreich, sondern auch günstig.



16 g

Sahnetorten hauen rein – **Schwarzwalder Kirschtorte** etwa mit 16 Gramm Fett und 250 Kilokalorien pro 100 Gramm. Bei einem Stück (150 Gramm) kommt man somit auf stolze 375 Kilokalorien. Das heißt aber längst nicht, dass man nie wieder sündigen darf.

3 g

Auch bei süßem Gebäck gibt es schlanke Alternativen. Am kalorienärmsten sind **Obstkuchen** aus lockerem, fettarmem Hefeteig. Bei 100 Gramm saftigem Apfelkuchen kommt man so nur auf drei Gramm Fett und etwa 140 Kilokalorien.



35 g

Knabbern vorm Fernseher ist eine feine Sache. Doch wer zu **Kartoffelchips** greift, muss wissen, dass sie mit 35 Gramm Fett und 550 Kilokalorien pro 100 Gramm schnell auf den Hüften landen. Mit fettreduzierten Varianten spart man übrigens nur wenig Kalorien.

5 g

Salztangen sind im Vergleich zu Chips und Flips die bessere Knabberwahl: Pro 100 Gramm kommt man zwar auf 380 Kilokalorien. Mit nur fünf Gramm Fett tappt man aber wenigstens nicht in die Fettschlinge. Die Vollkornvariante enthält zudem Ballaststoffe.



Gute Fette, böse Fette: Wir sind die Bösen

VON SUSANNE HAMANN

Fett ist ein besonders energiereicher Bestandteil der Nahrung. Es enthält ungefähr doppelt so viele Kalorien wie dieselbe Menge Kohlenhydrate. Studien zufolge machen fettreiche Lebensmittel aber nicht schnell satt, so dass man oft mehr isst, als einem guttun würde. Andererseits schmecken fettreiche Lebensmittel aber besonders gut, denn Fett ist Geschmacks- und Aromaträger. Wer dabei noch die sogenannten bösen Fette erwischt, riskiert nicht nur Übergewicht, sondern auch, an Fettstoffwechselstörungen und damit an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken. Wie immer macht auch hier die Menge das Gift.

Gesättigte Fettsäuren

Fette sind Gemische aus Fettsäuren. Unter diesem chemischen Begriff versteht man lange Ketten aus aneinandergereihten Kohlenstoffatomen. Bei gesättigten Fettsäuren gibt es nur einfache Verbindungen zwischen den einzelnen Perlen der Kette (siehe auch „Gute Fette“). Diese Art von Fett steckt zum Beispiel in Fleisch, Wurst sowie in Milchprodukten wie Butter oder Sahne. Ungesättigte Fettsäuren findet man generell öfter in pflanzlichen Fetten und Ölen, während gesättigte Fettsäuren eher in tierischen Produkten vorkommen. Allerdings gibt es auch Ausnahmen von dieser Regel. Auch in Kokosfett und Palmfett steckt ein großer Anteil von gesättigten Fettsäuren wie Palmitinsäure und Laurinsäure.

Gesättigte Fettsäuren gelten als Dickmacher, weil sie sofort auf die Hüften wandern. Außerdem lassen sie den Spiegel des schädlichen LDL-Cholesterins steigen, was wiederum zu Arterienverstopfung führen kann. Merkregel: Bei Zimmertemperatur sind Fette mit besonders vielen gesättigten Fettsäuren fest.

Transfettsäuren

Sie sind die schwarzen Schafe unter den ungesättigten Fettsäuren. Eigentlich wären Transfettsäuren den als gesund geltenden Fetten zuzuordnen, wenn da nicht diese eine, winzige Mutation in der Kette wäre. Transfettsäuren sind sogar in doppelter Hinsicht schlecht: Sie erhöhen das schädliche LDL-Cholesterin und senken dabei auch noch das gute HDL-Cholesterin. In der Natur kommen diese Fettsäuren nur in geringen Mengen vor, zum Beispiel in Milchprodukten. Die meisten Transfettsäuren finden sich in industriell produzierten Lebensmitteln, vor allem bei Frittiertem und Gebackenem wie Chips, Pommes frites oder Blätterteig, aber auch Süßwaren und Tiensuppen. Hersteller von Fertiggerichten verwenden gerne nachträglich gehärtete Pflanzenöle, weil diese chemische Veränderung sie länger haltbar macht. Transfettsäuren sind in Deutschland nicht kennzeichnungspflichtig. Gehärtete Fette und Öle müssen aber als solche mit der Angabe „gehärtet“ ausgewiesen werden. Daher kann man sie auf der Verpackung aufspüren – durch Begriffe wie „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z. T. gehärtet“.

Cholesterin

Ist nicht direkt ein Fett, sondern gehört zu den fettähnlichen Stoffen. Cholesterin wird auch im Körper hergestellt, man müsste es also nicht von außen zuführen. Im Körper hilft es bei der Hormonbildung und ist zudem als Baustein von Gallensäuren bei der Verdauung beteiligt. Es gibt gutes und schlechtes Cholesterin: das gute HDL und seinen bösen Zwilling Bruder LDL. LDL kann sich bei der Reise durch die Blutbahn chemisch verändern. Es lagert sich dann in den Gefäßen an und verstopft sie. Das kann zu Schlaganfällen und Herzerkrankungen führen. HDL hingegen schafft es oft in die Leber, wird dort abgebaut und somit elegant entsorgt.

Versteckte Fette

Dass in Butter oder Öl Fett steckt, weiß wohl jeder. Doch jede Menge Fett versteckt sich auch in Lebensmitteln, an die man vielleicht nicht unbedingt sofort beim Stichwort fettreich denkt. So enthält eine Currywurst bereits 40 Gramm Fett – und somit die halbe Tagesration. Auch Feinkostsalate, Pizza, fertige Salatdressings oder Kuchen enthalten viel Fett.

Wie viel Fett gesund ist

Angst vor Fettmangel muss man hierzulande nicht haben. Im Gegenteil: Die Ernährung in westlichen Industrienationen enthält in der Regel zu viel Fett. Vor allem von den schlechten gesättigten Fettsäuren sollte man nicht zu viel zu sich nehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr, das sind 60 bis 80 Gramm Fett am Tag, zu sich zu nehmen und dabei auf eine ausgewogene Mischung zu achten.

Fett schmiert nicht nur Motoren

Öliges spielt im Alltag eine wichtige Rolle – in der Körperpflege, in der Industrie und sogar in der Kunst

VON JULIA LUTZEYER

Wer schmiert, kommt weiter. Angeschmiert ist jedoch, wer jetzt an Korruption denkt. Die Welt hat mehr zu bieten: Schmieröle für Motoren und Maschinen, Polyester aus Rizinusöl, die Fettecke des Künstlers Joseph Beuys oder die Pflegeprodukte für streichelzarte Haut. Überall dort spielen Fette eine maßgebliche Rolle.

„In der Oberhaut, der Epidermis, sitzen natürliche Fette, sogenannte Ceramide“, erklärt Jens Tesmann, promovierter Dermatologe beim Stuttgarter Hautzentrum Innenstadt. „Sie bilden den Kitt zwischen den Hornschuppen und wirken wie eine Barriere, damit keine Krankheitserreger eindringen und die Haut nicht zu viel Wasser nach außen abgibt.“ Doch der moderne Lebensstil mit täglichen Duschbädern setzt diesem Schutzfilm der Haut mächtig zu. Es muss gecremt werden!

Fette gehören zur Hautpflege. Tesmann empfiehlt sie nicht in reiner Form, sondern in Verbindung mit Feuchtigkeit als Emulsion. Eine lipophile Creme mit einem höhe-

ren Fett- als Wasseranteil für die ältere, zunehmend fettarme Haut, eine hydrophile Lotion mit mehr Wasser als Fett für die jüngere, feuchtigkeitsarme Haut.

„Reine Öle, ob mineralisch oder pflanzlich, sind für die großflächige Pflege des Körpers aufgrund des starken Okklusions-effekts eher nicht zu empfehlen“, sagt Tesmann. Ist die Schutzschicht durch das Öl zu dicht, könne die Haut nicht mehr richtig schwitzen. Für stark beanspruchte Stellen wie Lippen, Fersen oder das Nagelbett dürfe es aber durchaus eine Schutzcreme mit Paraffinöl-Anteil sein. Dort könne man die auf Erdöl basierenden Pflegemittel sinnvoll und gefahrlos einsetzen.

Erdöl: Es steckt auch im Benzin, im Kerosin von Flugzeugen, im Heizöl, im synthetischen Kerzenwachs, in Kunstfasern und Plastik, in Gummischläuchen, in Reinigungsmitteln, in Schaumstoffpolstern, im PVC-Fußboden, in Tabletten – kurz: in aber-tausend Produkten des täglichen Gebrauchs. Nicht zuletzt ist Erdöl der Grundstoff für Mineralöle oder Synthetiköle in Schmierfetten, ohne die rein gar nichts läuft:

keine Maschine, kein Uhrwerk, kein Otto- oder Dieselmotor.

Außer der Kraftübertragung hat Motoröl nach Angaben des ADAC in erster Linie die Aufgabe, die mechanische Reibung der Teile und damit deren Verschleiß zu verhindern. Das muss bei eisiger Kälte im Winter genauso funktionieren wie in sommerlicher Hitze, auf kurzen Strecken durch die Stadt genauso wie auf langen Autobahnfahrten.

Fette Wurst und Käse haben es ins Museum geschafft

Motoröle wirken der Ansammlung von Schmutz entgegen, kühlen wärmebelastete Teile, dichten Kolben ab und neutralisieren Säuren. Weitere chemische oder physikalische Effekte hängen von Zusätzen ab. Klassifizierungsnummern sollen helfen, beim Motoröl die richtige Wahl zu treffen. So ist ein mit A bezeichnetes Öl für Ottomotoren von Pkw bestimmt, ein mit B überschriebenes Öl für Dieselmotoren in Pkw und Lieferwagen. Lkw wiederum fahren mit einem Öl,

das mit einem E gekennzeichnet ist. Nummern ergänzen die Buchstaben. Die Kürzel zu verstehen gleicht einer Wissenschaft für sich, zumal viele Autohersteller eigene Motoröle mit firmenspezifischen Kennziffern auf den Markt bringen. Der ADAC empfiehlt Autofahrern grundsätzlich, sich bei der Wahl des Motoröls an die Empfehlung des Herstellers zu halten.

Mit der Verwendung des Energieträgers Fett in der Kunst hat Joseph Beuys Schlagzeilen gemacht. Am größten waren die, als ein Hausmeister dessen fünf Kilogramm Butter im Atelier Düsseldorfer Kunstakademie einige Monate nach dem Tod des Künstlers entfernte. Ein Akt mit gerichtlichem Nachspiel: 40 000 D-Mark (etwa 20 452 Euro) Schadenersatz bekam Beuys' Kollege und Fettecken-Besitzer Johannes Stüttgen für diesen Verlust. In künstlerischer Form hat eben auch Ranziges Anspruch auf Dauer. Auch die Künstler Daniel Spoerri und noch radikaler Dieter Roth schufen bewusst Werke, deren Verfall der Betrachter verfolgen kann. Wurst und Käse verderben in Roths Werken auf ewig.

