

ARBEIT UND GESUNDHEIT

next

Die Infoseiten für junge Leute

4 | 2006



Ernährung:

Vorsicht Fettbomben

SICHERHEIT FÜR MICH



der sein Fett weg

Die besten Spartipps

- *Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sind von Natur aus fettarm und können deshalb reichlich gegessen werden.*
- *Sichtbare Fette reduzieren, also Fett-ränder wegschneiden und Butter unter fettreichen Brotbelägen wie Leberwurst, Camembert oder Nutella weglassen. Ansonsten Butter und Margarine nur dünn aufs Brot schmieren, die Brotscheiben dürfen dagegen dicker ausfallen.*
- *Versteckte Fette aufspüren und reduzieren (siehe auch Infokasten auf der nächsten Seite unten).*
- *Öfter mal selbst kochen und Pausenbrote schmieren. Da weiß man, was man isst. Viele gekaufte belegte Brötchen und Fast-Food-Varianten sind echte Fettbomben.*
- *Ab und zu bewusst über die Stränge schlagen. Die Lieblingspraline oder den Sahnejogurt kaufen, sich Zeit nehmen und mit allen Sinnen genießen. Wer sich alles Fette und Süße verbietet, hält das sowieso nicht lange durch und bekommt dann richtige Heißhungerattacken.*

Je streichfähiger, desto fetter

Wer gerne Wurst und Käse isst und hier Fett einsparen will, für den gibt es eine relativ einfache Faustregel: je streichfähiger, desto fettreicher! Also besser Hände weg von Leberwurst, Mettwurst, Teewurst, cremigem Camembert und Mascarpone. Sie enthalten rund 80 Prozent ihrer Kalorien in Form von Fett. Andere fettreiche Wurstsorten sind Gelb- und Fleischwurst, Salami und Cervelatwurst. Hier springen einem der Fettglanz auf der Oberfläche beziehungsweise die vielen kleinen weißen Fettpünktchen in der Salami direkt ins Auge.

Beim Käse hat man gegenüber der Wurst den Vorteil, dass der Fettanteil auf der Packung steht. Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler, Gouda, Tilsiter und Edamer haben in Deutschland in der Regel einen Fettanteil von 45 Prozent Fett in der Trockenmasse (das ist die Masse, die übrig bliebe, wenn man dem Käse sämtliches Wasser entziehen würde). An der Käsetheke gibt es viele Alternativen mit einem deutlich geringeren Fettanteil (25 und 30 Prozent Fett in der Trockenmasse). Probieren lohnt sich!

Ein Wort zur kleinen Milchmahlzeit

Schokoladehaltige Milchmahlzeiten, die in der Werbung als supergesund und wertvoll gepriesen werden, unterscheiden sich in keiner Weise von ganz normalen Süßigkeiten. Auch sie liefern über die Hälfte ihrer Kalorien in Form von Krankmacherfetten. Gesundere Alternative: Sich mit fettarmer Milch oder Jogurt selbst ein Müsli anrühren (wenn möglich ohne Zucker und mit viel frischem Obst).

Vorsicht bei Light-Produkten

Die Begriffe „Light“ und „Leicht“ bedeuten nur, dass ein Lebensmittel weniger von irgendeinem Inhaltsstoff enthält. Es ist aber nicht vorgeschrieben, auf welchen Inhaltsstoff sich das beziehen muss. „Light“ kann also kalorienreduziert, zuckerreduziert, fettreduziert, salzreduziert oder auch cholesterinreduziert bedeuten. Bei Lightprodukten besteht ▶

NÄHRWERTE pro 100 g

pro 100 g	1000 kcal
pro 100 g	1000 kcal
pro 100 g	1000 kcal
pro 100 g	1000 kcal

Nährwerte

	pro 100 ml	pro 250 ml
Brennwert	84 kJ 20 kcal	210 kJ 50 kcal
Eiweiß	0,8 g	
Kohlenhydrate	3,1 g	
Fett	0,5 g	

Ernährungsinformation
100 g enthalten im Durchschnitt

Brennwert:	1472 kJ
Eiweiß:	
Kohlenhydrate:	
Fett:	

Durchschnittliche Nährwerte in 100g:

Brennwert	602 kJ/144 kcal
Eiweiß	2,8 g
Kohlenhydrate	14,8 g
Fett	7,9 g

e 150 g Bei +8°C mindestens haltbar bis: siehe Decke

	100g	1 Regel (25 g)
Brennwert	1471 kJ (351 kcal)	368 kJ (88 kcal)
Eiweiß	6 g	1,5 g
Kohlenhydrate	65 g	16,3 g
davon Zucker	1,3 g	0,33 g
davon mehrwertige Alkohole*	31 g	7,8 g
Fett	13 g	
gesättigte Fettsäuren	5,8 g	
Ballaststoffe		
Natrium		

Durchschnittlicher Gehalt in 100g:

Brennwert:	995 kJ (240 kcal)
Eiweiß:	14g
Kohlenhydrate:	1g

Durchschnittliche Nährwerte in 100g:

Brennwert	602 kJ/144 kcal
Eiweiß	2,8 g
Kohlenhydrate	14,8 g
Fett	7,9 g

Bei +8°C mindestens haltbar bis: siehe Decke

Nährwerte

Brennwert/Valor energetico/Energivärde/energetička vrijednost/Valore energetico/Energie	149 kcal 631 kJ
Proteine/Protein/Eiweiß/Proteínas/Poteins/Protein/Proteinas/Eiweißen	3,1 g
Carboidrati/Carbohydrate/Kohlenhydrate/Hidratos de carbono/Hidratos de carbono/Kohhydrat/Uglikohidrati/Hidratos decarbono/Kohlhydrate	33,8 g

Durchschnittliche Nährwerte in 100g:

Brennwert	1471 kJ (351 kcal)
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	65 g
Fett	13 g

► immer die Gefahr, dass man mit „gutem Gewissen“ größere Mengen isst und dann trotzdem viele Kalorien aufnimmt. Und was heißt schon „leicht“? Immerhin hat eine Light-Salami immer noch 18 Prozent Fett, während ganz normaler gekochter Schinken ohne Fettrand nur zwei Prozent Fett hat. Außerdem sind Lightprodukte stark industriell verarbeitet, enthalten viele chemische Zusatzstoffe und sollten deshalb möglichst selten gegessen werden. Merke: Nicht alles, was light heißt, ist auch gesund!

Ganz schön fettig! Müsliriegel im Visier

Klar, man nimmt einfach an, wo „Müsl“ draufsteht, muss Gesundes drin sein. Leider falsch gedacht! Durch die Zugabe teilweise gewaltiger Mengen an fettreichen Zutaten wie Nüssen, Mandeln und Kokos wird aus dem fettarmen und kohlenhydratreichen Grundprodukt Getreide schnell eine richtige Fettbombe. Dies betrifft in der Regel vor allem die – laut Hersteller – besonders „crispygen“ und knusprigen Riegel. Denn es knuspert sich dann besonders gut, wenn das Getreide geröstet wird (Röstfette) und viele Nüsse und Mandeln mit von der Partie sind. So ist bei

Die beliebtesten Fettbomben

1 Salami-Pizza tiefgefroren (400 g)	52 g Fett
Erdnüsse geröstet (100 g)	50 g Fett
100 g Chips	39 g Fett
Hamburger Royal TS	34 g Fett
Eiskaffee mit Sahne (200 ml)	32 g Fett
1 Tafel Schokolade	30 g Fett
2 Wiener Würstchen	28 g Fett
1 Stück Sahnetorte	25 g Fett
Fleischsalat (100 g)	19 g Fett
Snickers (60 g)	17 g Fett
Pommes Frites (150 g)	15 g Fett
1 Schokocroissant (60 g)	12 g Fett
Sahnejogurt (150 g)	12 g Fett

Riegeln der Geschmacksrichtungen „Kokos-Crisp“, „Schoko-Mandel-Crunch“ oder „extra-nussig“ ein Fettanteil von 40 bis 60 Prozent keine Seltenheit. Besser: Fruchtschnitten ohne „nussige“ Zusätze. Sie enthalten in der Regel wenig Fett.

Versteckte Fette aufspüren und reduzieren

Produkt	fettreich	fettarm
Brotbelag	Schnittkäse über 45 % Fett i. Tr., Camembert, Salami, Leberwurst, Fleischwurst	Hüttenkäse, fettarme Käsesorten, Schinken ohne Fettrand, Putenbrust, Corned Beef, vegetarische Aufstriche, Kasseler
Süßigkeiten	Pralinen, Kekse, Schokolade, Sahneeis	Löffelbiskuits, Russisch Brot, Mohnköpfe, Fruchtis, Gummibärchen, Lakrize, Jogurtgums
Warme Gerichte	Frittiertes, Paniertes, Gebratenes, Sahnesoßen	Gedünstetes, Gedämpftes, Gegrilltes ohne fette Soßen.

Quelle für die beiden Tabellen: Susanne Wendel: Richtig essen im Job. Südwest-Verlag, München 2005

Filmwettbewerb „Starte sicher“

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz ruft zu Beiträgen für den ersten Videowettbewerb mit dem Titel „Starte sicher! Europäischer Jungfilmemacher des Jahres“ auf. Der Wettbewerb ist Teil der Europäischen Woche

2006, die sich mit dem Titel „Starte sicher!“ an junge Leute wendet und ihnen einen sicheren und gesunden Start in ihr Arbeitsleben ermöglichen soll. Die Teilnahmebedingungen stehen unter <http://ew2006.osha.eu.int>.



Wisst Ihr, was Moodfood ist, wie Essstörungen behandelt werden, wie hoch euer Body Mass Index ist?

Unter www.nextline.de findet Ihr die Antworten (Suchmaschine entsprechend füttern)

ARBEIT UND GESUNDHEIT next | April 2006 Die Infoseiten für junge Leute
 Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Titel: Getty Images; Innenteil: a priori. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de

