

swissmilk Newslaiter



Diskussionsreihe

Low-Fat und
Low-Carb, Teil 2

Juli 2011



Wissenswertes rund um Low-Fat

Das Ernährungskonzept
Low-Fat: Fragen und
Antworten

Abnehmen: Kalorien-
defizit ist entscheidend

Fettbewusst essen:
5 Tipps für den Alltag

Die gesunde Rolle
der Milch



Schweiz. Natürlich.



Editorial

Lange Zeit galt: Wer abnehmen will, soll weniger Fett konsumieren. Immerhin punktet Fett unter den Nährstoffen mit den höchsten Kilokalorien. Erst zu Beginn der 70er-Jahre und erneut gegen Ende der 90er-Jahre wurde diese Auffassung in Frage gestellt: Anstelle von Low-Fat hiess die neue Diätstrategie nun plötzlich Low-Carb mit praktisch gegenteiligen diätetischen Vorgaben.

Maximal 30 Prozent Fett

Low-Fat, genauso wie Low-Carb, ist eine Diätform, die hauptsächlich zur Gewichtsreduktion propagiert wird. Sie eignet sich aber selbstverständlich auch als normale Ernährungsform, denn sie ist, sofern nicht in einer extremen Form praktiziert, nährstoffdeckend.

Inzwischen gibt es viele Studien, die zeigen, dass weder das eine noch das andere besser ist, denn sowohl Low-Fat- wie Low-Carb-Formen können bedarfsdeckend gestaltet werden. Zudem weiss man heute, dass beide Ernährungsstrategien bei einer Reduktionsdiät Wirkung zeigen. Entscheidend für den Diäterfolg ist allein die Differenz zwischen konsumierten und verbrauchten Kalorien, unabhängig davon, ob diese aus Fetten oder Kohlenhydraten stammen.

Für Abnehmwillige ist diese Erkenntnis nicht unbedeutend, denn sie können entscheiden, was ihnen leichter fällt: Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln und Reis zu reduzieren oder doch lieber Fett aus Fertigprodukten, Snacks und Süssigkeiten einzusparen.



Das Ernährungskonzept

Low-Fat: Fragen und Antworten

• Was ist Low-Fat?

Low-Fat ist eine Diätform, die den Fettanteil der Nahrung auf maximal 30 Prozent der Gesamtkalorien begrenzt. Eingespart wird bei Nahrungsfetten und fettreichen Lebensmitteln. Mit 30 Prozent Fettanteil ist eine ausgewogene Ernährung gut möglich. Teilweise werden aber auch extreme Formen propagiert, bei denen wesentlich weniger Fett aufgenommen wird. Dann ist allerdings die Zufuhr an essenziellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen nicht mehr gewährleistet.

• Wie sieht eine Low-Fat-Diät aus?

Eine solche Ernährung setzt sich aus Obst und Gemüse zusammen, die von Natur aus fettarm sind. Ergänzt werden sie mit Milchprodukten sowie magerem Fleisch und Fisch. Zusätzlich sorgen Kohlenhydrate aus Lebensmitteln wie Brot, Getreideprodukten, Nudeln und Reis für eine ausreichende Sättigung und Nährstoffzufuhr.

• Wie sieht eine Low-Fat-Reduktionsdiät aus?

Der Anteil der täglichen Zufuhr an Fett wird auf 25 bis 30 Prozent begrenzt. Der Anteil an Kohlenhydraten bleibt dabei unverändert. Auch bei Low-Fat gelten die Grundsätze der Ernährungspyramide, jedoch werden fettarme bis magere Varianten der Lebensmittel ausgewählt.

• Für wen eignet sich Low-Fat?

Grundsätzlich können sich alle nach der Low-Fat-Ernährungsform richten. Als Reduktionsdiät kommt sie vor allem für leicht übergewichtige Frauen und Männer in Frage, die ihr Gewicht reduzieren möchten.

Die Reduktion von Fett wird häufig auch als Teil der Therapie in der Medizin eingesetzt. So wird beispielsweise in der Akutphase des Morbus Crohn

auf künstliche Ernährung mit einer niedermolekularen Formuladiät (ca. 10 Prozent Fett) oder ballastfreien hochmolekularen Formuladiät (30 Prozent Fett) gesetzt. Während der schweren Verlaufsform von Zöliakie wird meist eine sehr fettarme (25 Prozent Fett), blähungs- und ballaststoffarme Diättherapie verwendet. Auch bei der Pankreasdiät gilt eine Einschränkung des Fettgehalts, je nach Schwere des Verlaufs.

• Was braucht es für ein erfolgreiches Reduktionsdiät-Ergebnis?

Eine negative Energiebilanz. Das heißt, es muss mehr Energie verbraucht als zu sich genommen werden. Wer die Fette zwar reduziert, diese aber durch zusätzliche Kohlenhydrate und Eiweiss kompensiert, wird kein Gewicht verlieren.

• Kann eine Low-Fat-Diät auch gefährlich sein?

Um gesund zu bleiben, ist der Körper auf fettlösliche Vitamine und auf Fettsäuren aus Nahrungsfetten angewiesen. Deshalb ist es nicht empfehlenswert, sich fettfrei zu ernähren. Fette sorgen auch für die Sättigung und bilden langfristige Energiereserven. Deshalb sollte der Fettanteil langfristig nicht unter 15 Gramm oder ungefähr 10 Prozent Energieanteil pro Tag liegen.

• Welche Fette sollen konsumiert werden?

Fette werden nur in geringen Mengen benötigt. Umso wichtiger ist es, Grundnahrungsmittel und hochwertige Nahrungsfette wie Butter und Raps- oder Olivenöl zu verwenden. Butter und Rapsöl stammen aus einheimischer Produktion, das macht sie auch zu ökologisch sinnvollen Nahrungsmitteln.



• 30 Prozent Fettanteil: Was heisst das konkret?

Low-Fat sieht einen Fettanteil von maximal 30 Prozent vor. Das sind etwa 65 Gramm Fett pro Tag bei einem Energiebedarf von 2000 Kilokalorien (kcal). Gemäss Ernährungspyramide stammen 30 Gramm aus sichtbaren Fetten: je zwei Teelöffel Butter, Koch- und Bratbutter sowie Salatöl. Den Rest liefern Fleisch, Eier und Milchprodukte. Die wahren Stolpersteine sind nicht Grundnahrungsmittel und bewusst verwendete sichtbare Fette, sondern versteckte Fette in Süssigkeiten, Snacks, frittierten Lebensmitteln und Fertigprodukten. Deren Menge und Qualität lassen sich nur schwer kontrollieren, wenn man nicht selber kocht.



Auswirkungen auf die Gesundheit

Eine fettarme Ernährung begünstigt die LDL-Cholesterinsenkung und ist gut für das Herz. Allerdings zeigen klinische Studien auch negative Effekte: Wenn die lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren fehlen, kann der Wert an gutem HDL-Cholesterin sinken. Deshalb ist es im Rahmen einer Low-Fat-Diät wichtig, auf die Art der Fette zu achten – sie sollten aus Grundnahrungsmitteln stammen und möglichst nicht aus verarbeiteten Nahrungsmitteln.



Fettbewusst essen: 5 Tipps für den Alltag

1. Informationen einholen

Nährwerttabellen mit Angaben zum Fettgehalt einzelner Nahrungsmittel geben zuverlässig Auskunft. Es lohnt sich, die Nährwertdeklaration auf Verpackungen zu beachten.

2. Rezepte abspecken

Die meisten fettreichen Rezepte lassen sich, was das Fett anbelangt, abspecken: Entweder den Fettanteil reduzieren oder fettarme Zutaten verwenden. Auch Zubereitungsarten wie Dämpfen, Dünsten und Grillieren belasten das Fettkonto nicht zusätzlich.

3. Auf versteckte Fette achten

Süssigkeiten, Snacks und Fertigprodukte enthalten meist viel Fett. Deshalb die Mahlzeiten mit frischen Zutaten besser selber zubereiten.

4. Leichte Saucen und Suppen

Etwas eingekochte Milch oder Halbrahm sind anstelle von Vollrahm und Crème fraîche perfekte Saucen- und Suppenbinde. Für Salatsaucen sind Jogurt und Quark linienfreundliche Alternativen zu Mayonnaise.

5. Fettarme Desserts

Früchte sind die ideale Grundlage für feine, fettarme Desserts: ein erfrischendes Sorbet, ein Obstsalat oder ein Früchtekompott kombiniert mit Milchprodukten.

Abnehmen: Kaloriendefizit ist entscheidend

In den vergangenen Jahren wurden mehrere kontrollierte Vergleichsstudien zwischen verschiedenen Formen von Low-Carb- und Low-Fat-Diäten durchgeführt. Diese Studien zeigten nach sechs Monaten mit der Low-Carb-Diät zwar eine zusätzliche Gewichtsabnahme von drei bis sechs Kilogramm gegenüber einer fettreduzierten Diät. Nach zwölf Monaten waren die Unterschiede aber wieder ausgeglichen. Beide Diätformen zeigen bei der Gewichtsabnahme gute

Erfolge. Das Kaloriendefizit spielt dabei eine wichtigere Rolle als die Art der Diät. Besser als eine Diät ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, die die Versorgung des Körpers sicherstellt. Dabei werden im Vergleich zur ursprünglichen Ernährungsweise Kalorien, Fett und Kohlenhydrate reduziert. Regelmässige körperliche Bewegung hilft zusätzlich, das Gewicht zu halten.



Abnehmwillige können ihre Diät also guten Gewissens auf ihre Bedürfnisse ausrichten: Die einen lassen am Abend die Kohlenhydrate wegfallen und essen einen frischen Salat mit Fleisch. Pastafreunde nehmen nur eine leichte fettarme Sauce dazu.

Milch tut gut, weil sie

- hochwertiges Eiweiss liefert,
- einen hohen Sättigungswert aufweist,
- ein guter Lieferant der Vitamine A, D und E ist,
- viel Kalzium enthält, das eine Diät zusätzlich unterstützt, und
- ein einheimisches Naturprodukt ist.



Die gesunde Rolle der Milch

Milchprodukte liefern nicht nur wertvolle Fettsäuren, sondern auch die Vitamine A, D und E sowie hochwertiges Eiweiss und Kalzium. Studien zeigen, dass Milchprodukte eine Diät unterstützen: Das in der Milch reichlich enthaltene Kalzium hemmt die Bildung von Körperfett und fördert den Aufbau von fettfreier Körpermasse mit Muskeln und Bindegewebe. Drei Portionen Milch und Milchprodukte am Tag liefern bereits zwei Drittel des Kalziumbedarfs. Das sind täglich ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und ein Stück Käse.

Ernährungsphysiologisch am sinnvollsten ist eine Diät, die naturbelassene Grundnahrungsmittel berücksichtigt und auf Snacks, Frittiertes und fettreiche Fertigprodukte verzichtet. Um vom gesamten Nährstoffangebot zu profitieren, sollten vollfette oder allenfalls teilentrahmte Milchprodukte verwendet werden. Diese haben auch in einer Low-Fat-Diät Platz.

Ein genussreicher Low-Fat-Tag

Morgens

Brötchen mit Butter und Konfi, Frucht.



Zwischendurch

Gemügesticks mit Quarkdip.



Mittags

Salat mit Poulet-beilage.



Zwischendurch

Vollkorncracker, Frucht, Milch.



Abends

Milch-Gemüse-Suppe.



Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 53
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Servicebox



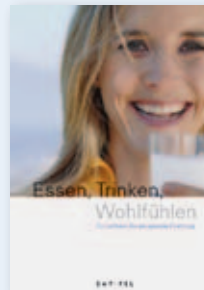
Art.-Nr. 133081D



Art.-Nr. 133080D

Newsletter

Die Newsletter-Reihe 2011 setzt sich mit dem Themenkreis «Low-Fat – Low-Carb» auseinander. Die bisherigen Ausgaben können Sie hier bestellen: Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch.



Art.-Nr. 143157D

Essen, Trinken, Wohlfühlen

Ein Leitfaden für die gesunde Ernährung mit Tipps für den Alltag. Gratis online bestellen unter www.swissmilk.ch/shop.

Rezept-Datenbank

Leichte Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezepte.

Quellen

Fettarme Ernährung, in: Lebensmittellexikon.de; Foster GD et al (2010): Weight and metabolic outcomes after 2 years on a low-carbohydrate versus low-fat diet: A randomized trial; Fragasso, Gabriele et al (2011): A high carbohydrate meal yields a lower ischemic threshold than a high fat meal in patients with stable coronary disease. In: *International Journal of Cardiology* 147 209-213; Götz, Marie-Luise/Rabast, Udo (Hrsg.) (1999): *Diättherapie*. Georg Thieme Verlag; Ilies, Angelika/Kittler, Martina/Stuber, Brigitta (1999): *Das grosse GU Low Fat Buch*. Gräfe & Unzer; Schmid, Alexandra (2006): *Fettreduzierte Ernährung im Rampenlicht*. Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP), Bern; Zwei neue Studien zur «besten Diät», in: *Careum Explorer*, 21.1.2011.

Impressum

Newsletter erscheint 2011 viermal.
Herausgeber: Swissmilk, Bern.
Redaktion: Susann Wittenberg,
Ernährungswissenschaftlerin B. Sc., Swissmilk.
Konzept/Redaktion: C-Matrix Communications, Zug.
Gestaltung: gra'vis, Eich.
Art.-Nr. 133081D