SCHÖN KLINIK
Neustadt

# Die tägliche Fettmenge

Die empfohlene Fettzufuhr bei **Frauen:** ca. **60-65 Gramm am Tag**.
Die empfohlene Fettzufuhr bei **Männern:** ca. **70-75 Gramm am Tag**

Die tatsächliche Fettzufuhr sollte über folgende Bereiche zugeführt werden:

- Über das Streichfett, morgens/abends
- Über das Kochfett
- Über das versteckte Fett, das Fett das wir über die Lebensmittel aufnehmen.

**Bei 60-65 Gramm Fettzufuhr am Tag für Frauen wären das :**

**10 g Streichfett morgens** ( Butter oder Margarine) oder dafür 15 g Nüsse/ Müsli, oder 2 Teel. Öl

**10 g Streichfett abends** ( Butter oder Margarine) oder dafür Öl ( 2 Teelöffel) für den Salat

**15 –20 Gramm Kochfett** ( Öle, Margarine, 1 EL Öl = 15 Gramm = 3 Teelöffel), muss sein

**25-30 Gramm verstecktes Fett** über die Lebensmittel, wie Milch, Fleisch, Fisch ....

**Bei 70-75 Gramm Fettzufuhr am Tag für Männer wären das:**
(Bei einer Körpergröße ab 1,90 cm kann es auch 80-85 Gramm sein)

**10 g Streichfett morgens** ( Butter oder Margarine) oder 15 g Nüsse/ Müsli, oder 2 Teel. Öl

**10 g Streichfett abends** ( Butter oder Margarine) oder Öl ( 2 Teelöffel) für den Salat

**20-25 Gramm Kochfett** ( Öle, Margarine, 1 EL Öl = 15 Gramm = 3 Teelöffel), muss sein

**30-35 Gramm verstecktes Fett** über die Lebensmittel, wie Milch, Fleisch, Fisch.....

Die tatsächliche Fettaufnahme liegt in der Regel um ein Vielfaches höher. In der Regel verzehren Männer durchschnittlich 117, 2 Gramm Fett am Tag und Frauen 92 Gramm Fett am Tag, laut Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
Fett ist der Nährstoff mit der höchsten Energiedichte, daher auch ein Nährstoff, der für das Übergewicht mit verantwortlich ist.

| **LDL**<br>*Schlechtes Cholesterin* | **HDL**<br>*Gutes Cholesterin* |
|---|---|
| **Aufbau:**<br>• Geringe Dichte<br>• Geringer Eiweißanteil<br>• Hoher Cholesteringehalt | **Aufbau**<br>• Hohe Dichte<br>• Viel Eiweiß<br>• Geringer Cholesteringehalt |
| Transportmittel für Cholesterin<br>➔ Transport an die Orte des Bedarfs<br>➔ Ist der Cholesterinbedarf der Zielzelle gedeckt, lagert sich LDL in den Arterien ab (Arteriosklerose)<br>➔ Aufnahme durch schlechte Fettsäuren | Transportmittel für Cholesterin<br>➔ Transport des überschüssigen Cholesterins zur Leber<br>➔ Abbau zu Gallensäure und teilweise Ausscheidung mit dem Stuhl<br>➔ Wird bei körperlicher Betätigung produziert |

## Blutfettwerte im Normbereich

| | |
|---|---|
| Triglyceride | <150 mg/dl Blut |
| Reines Cholesterin | <200 mg/dl Blut |
| LDL | <130 mg/dl Blut |
| HDL | >40 mg/dl Blut bei Männern<br>>45 mg/dl Blut bei Frauen |