

IV. Raus aus der Fettfalle – aber wie?

- *Reisen mit Diabetes*
- *Lipämisches Blut*
- *Lebensnotwendige Nährstoffe*
- *Ausgewogene Ernährung*
- *Fett sichtbar machen*
- *Gute und schlechte Fette*
- *Backen mit Butter, Margarine und Öl*

Licht im Fett- und Zuckerschungel

Während der letzten Woche hatte Anneliese mit ihrer Freundin Inge extra eine Buchhandlung aufgesucht, um dort etwas zum Thema kalorienreduziertes Backen zu finden. Beim Durchblättern der Ratgeber und Kochbücher fand sie so viele unterschiedliche Tipps und Empfehlungen, dass sie frustriert alle Bücher zur Seite legte. Sie wollte eigentlich weder die ganze Buchhandlung kaufen noch ihren Doktor in Ernährungswissenschaften machen. Im Supermarkt erging es ihr auch nicht besser. Als sie mit Otto dort einkaufen war, standen beide mindestens 20 Minuten vor dem Ölregal, um dann immer noch nicht genau zu wissen, was für Otto und seine hohen Cholesterinwerte am besten ist.

Als sie vor dem Regal mit den verschiedenen Zuckersorten standen, ging es ihnen ähnlich: Haushaltszucker, Fruchtzucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe,

und dann auch noch Stevia ... das Angebot war auch hier riesig. Anneliese schüttelte den Kopf. Außerdem gäbe es auch noch Zuckeralkohole, die hat Inge im Reformhaus gesehen. Die könnte man wie Zucker verwenden, hätten aber keine Kalorien und würden auch keinen Blutzuckeranstieg machen. Anneliese kann das nicht glauben – und nachher wird man dann betrunken oder sogar zum Alkoholiker. Auf solche Experimente kann sie verzichten ... aber vielleicht kann Frau Fröhlich in den beiden Nachschulungen ein wenig Licht in den Fett- und Zuckerschungel bringen.

Am Dienstagmorgen um 9.00 Uhr ist es soweit: Anneliese und Otto treten zur ersten Nachschulung an. Die Genehmigung der Krankenkasse kam, wie von Frau Fröhlich vorhergesagt, sehr schnell – und nun können sie loslegen. Otto ist begeistert vom Schulungsraum in der neuen Praxis. Im Vergleich zu früher ist er riesig und jeder hat richtig viel Platz. Für jemand wie Otto mit seinem dicken Bauch ist das ein Thema. Wer will schon gerne eingezwängt wie ein Hering in der Dose sitzen. So wie im Flugzeug ...



Otto auf Mallorca

Otto denkt mit Schaudern an den Billigflieger, mit dem sie im vergangenen Herbst nach Mallorca geflogen waren. Normalerweise verbringen Anneliese und er immer ihre Urlaube im Schwarzwald, aber die Enkelkinder wollten unbedingt, dass Oma und Opa mit nach Mallorca kommen. Weil doch da das Wasser so schön ist und und und ...

Das war vielleicht eine Aktion. Nur um ein paar Euro zu sparen. Er hätte sich ja was anderes ausgesucht, aber Gabi und ihr Mann wollten unbedingt den Billigflieger buchen. Na ja, zwei Kinder kosten Geld und der Monat ist kurz, da muss man schon auf die Pfennige schauen, selbst wenn man ein gutes Einkommen hat. Flugreisen waren noch nie sein Ding – und es kam, wie es kommen musste. Nicht nur, dass man ihm am Flughafen in der Sicherheitskontrolle sein Taschenmesser abnahm, er musste auch seinen Gürtel mit der neuen Gürteltasche aufs Band legen. Die Gürteltasche hatte Anneliese auf Anraten der Apothekerin extra für Ottos Flugreise in der Apotheke gekauft, damit er dort alles was er so für seinen Diabetes braucht, sicher unterbringen kann. In die praktische Gürteltasche passen Ottos Blutzuckermessgerät, die Nadeln und auch sein blauer Frio-Reisebeutel mit den Pens. Auch sein Traubenzucker und die Jubintube, falls Otto unterwegs unterzuckern sollte, haben dort gut Platz. Den Frio-Reisebeutel kannte Otto bisher noch nicht, aber er ist super praktisch, weil man damit das Insulin ohne Strom oder Kühlelemente über Stunden hinweg kühl halten kann. Das ist wichtig bei Reisen in wärmere Länder, egal ob man mit dem Auto oder der Bahn fährt oder fliegt. Beim Fliegen gilt sogar, dass Insulin immer im Bordgepäck transportiert werden soll. Das hängt damit zusammen, dass im Gepäckraum der Flugzeuge leicht Temperaturen unterhalb des Gefrierpunktes herrschen können. Eigentlich war es ganz einfach. Anneliese hatte sich die Gebrauchsanweisung für

*Was tut man
nicht alles für die
kleinen Racker.*



den Frio-Reisebeutel gut durchgelesen und entsprechend tauchte Otto den Frio-Reisebeutel vor Reiseantritt zu Hause im Bad in kaltes Wasser. Dabei entstand eine chemische Reaktion und der Beutel wurde kühl. Anschließend trocknete Anneliese den Beutel kurz ab und Otto packte seine Pens hinein. Das Gute ist, dass sich dieser Vorgang auf Reisen wunderbar oft wiederholen lässt und man dafür unterwegs keinen Kühlschrank braucht.

Bei der Sicherheitskontrolle wollten sie dann zusätzlich noch Ottos aktuelle Diabetesbescheinigung sehen. Das ist Pflicht, denn normalerweise dürfen nur geringe Menge Flüssigkeiten und keine spitzen Gegenstände mit an Bord genommen werden. Otto kam richtig ins Schwitzen, bis er alles hinter sich hatte. Als er anschließend auch noch in einer riesigen Schlange über das Flughafenfeld zum Flieger laufen durfte, hatte er bereits die Nase voll. Das Gedränge beim Einsteigen war unglaublich – und dann die Sitze, die sind vielleicht für Magermodells bequem, aber nicht für Menschen mit Ottos Maßen. Dass Schönheit Platz braucht, ist bei den Herstellern dieser Flugzeuge noch nicht angekommen. Ottos Sicherheitsgurt, zum Beispiel, ließ sich nur mit Ach und Krach schließen und auf dem Weg zur Bordtoilette holte er sich durch das viele Anstoßen an den anderen Sitzen lauter blaue Flecken. Nach zwei Stunden Flugzeit war das Drama zum Glück überstanden. Aber noch einmal würde er so etwas nicht mitmachen – zumal er seinen Dackel Waldi nicht mitnehmen konnte. Der Flugstress wäre für das arme Tier zu viel gewesen und so musste Waldi zu Hause bei seinem Sohn Wolfgang bleiben. Nicht dass es ihm dort schlecht ging, aber Otto vermisste seinen treuen Freund und war oft den Tränen nah, wenn er an ihn dachte. Tja, stellte Otto fest, es geht doch nichts über das Reisen mit meinem Mercedes. Da hat alles seine Ordnung ...

Lipämisches Blut

Während Otto seinen Gedanken nachhängt, öffnet sich die Tür zum Schulungsraum und Frau Fröhlich rauscht gewohnt fröhlich herein. Sie macht ihrem Namen alle Ehre, denkt Otto. In der Hand hält sie ein Laborgestell mit fünf Röhrchen. Zwei Röhrchen sind komplett mit einer roten Flüssigkeit gefüllt. Die anderen drei enthalten Blutplasma und Blutserum in unterschiedlichen Zuständen.

Anneliese ist ganz erschüttert. Sie kann nämlich kein Blut sehen und das jetzt hier – widerlich. Otto zuckt mit den Schultern und lacht. Die machen hier vielleicht Blutwurst, so wie beim Schlachten früher, wo er als Bub mitgeholfen hat.

*Das sieht aber eklig aus.
Das wird doch wohl kein Blut
sein? Da ist ja wie bei
Dracula ...*



Er durfte immer die Blutwurst rühren. Ja, das waren noch Zeiten, als er die „Worschtsupp“ im Milchkännchen zu den Nachbarn getragen hat. Das war immer ein Erlebnis. Otto wollte deshalb eigentlich Metzger werden, zumal seine Oma immer gesagt hat, „Bub, als Metzger hast du immer was zu beißen“. Ja, das waren noch Zeiten ... später hatte er sich dann doch entschieden, auf dem Bau zu arbeiten und eine Baufirma zu gründen, nicht zuletzt wegen seiner Liebe zum Baggerfahren. Gespannt schaut er auf die fünf Röhrchen. Das eine Röhrchen ist unten rot und oben ist es weiß-gelblich und ganz milchig – das ist bestimmt nicht gesund, denkt Otto.

Frau Fröhlich freut sich, das nette Ehepaar Kleinschmidt wieder zu sehen. Vor allen Dingen ist sie begeistert, dass auch Anneliese mitgekommen ist. Denn für einen Patienten ist es ungemein wichtig, wenn er von seinen Angehörigen unterstützt wird. Auch Otto freut sich auf die nette Diabetesberaterin, die immer so spannend erzählt und auch mal einen Witz macht. Er lacht über beide Backen: „Ei Frau Fröhlich, was haben Sie uns denn mitgebracht? Sind Sie dem Dracula

begegnet oder haben Sie etwa eine Wutz geschlachtet?“ Frau Fröhlich muss lachen. Das wird bestimmt eine gute Stunde werden.

„Nein, Herr Kleinschmidt, das ist kein echtes Blut“, antwortet die Diabetesberaterin. Anneliese seufzt, da hat sie ja noch einmal Glück gehabt. Frau Fröhlich fährt fort: „Das sind neue Schulungsmaterialien, mit denen ich meinen Patienten erkläre, wie normales Blut aussieht und wie es sich verändert, wenn es zu einer Fettstoffwechselstörung kommt, und dann auch noch in der gefährlichen Kombination mit zuviel Zucker im Blut.“

*Mensch,
das hab' ich doch:
Diabetes und eine Fett-
stoffwechselstörung -
sieht mein Blut etwa so
aus?*



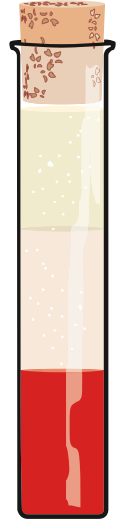
Annliese ruft: „Oh je, das hat doch mein Mann!“ „Genauso ist es, Frau Kleinschmidt, und deshalb sind Sie beide ja heute auch bei mir“, antwortet Frau Fröhlich und gibt Anneliese das erste Röhrchen in die Hand. Es ist das mit dem gesundem Blut. Man erkennt es daran, dass die Flüssigkeit im Röhrchen wie Wasser hin und her schwappt, wenn man das Röhrchen leicht bewegt ... wie eine kleine Segeljolle, die unbeschwert auf dem Wasser tanzt. Gesundes Blut hat eine gute Blutfließgeschwindigkeit.

Danach gibt die Diabetesberaterin Anneliese ein zweites Röhrchen in die Hand: „Keine Angst, Frau Kleinschmidt. Probieren Sie nun einmal, dieses Röhrchen zu bewegen.“ Anneliese schwenkt das Röhrchen zaghaft von der einen Seite zur anderen. Auch wenn Sie weiß, dass sich im Röhrchen kein echtes Blut befindet, so ist ihr das Ganze dennoch suspekt. Ihr fällt auf, dass sich die rote Flüssigkeit nun deutlich langsamer bewegt. Es sieht eher aus wie ein schwer rollendes Kreuzfahrtschiff auf dem Meer. „Sehen Sie, Frau Kleinschmidt, so sieht dickflüssiges Blut aus – wenn sich z. B. zu viel Zucker und zu viel Fett im Blut befinden. Und wenn man dann auch noch zu wenig Wasser getrunken hat.“

„Jetzt zu Ihnen, Herr Kleinschmidt“, sagt die Diabetesberaterin und gibt Otto ein Röhrchen in seine linke Hand, in dem sich unten eine rote und oben eine gelblich klare Flüssigkeit befindet. „So sieht gesundes Blut aus“, Herr Kleinschmidt, „wenn es nach der Blutabnahme im Labor zur Untersuchungszwecken zentrifugiert wird,“ erklärt Frau Fröhlich. „Beim Zentrifugieren wird ähnlich wie beim Schleudergang in der Waschmaschine das Blut so schnell gedreht, dass es in seine Bestandteile zerfällt. Den roten Teil, den Sie hier sehen, nennt man Blutplasma, und oben drauf befindet sich das gelblich klare Blutserum, das für die verschiedenen Untersuchungen verwendet wird.“

„Jetzt schauen Sie sich aber mal das vierte Röhrchen an, Herr Kleinschmidt. Was sehen Sie dieses Mal?“, fragt Frau Fröhlich. Otto überlegt. „Ich sehe unten was Rotes, das müsste wieder das Blutplasma sein“, antwortet Otto, „und dann sehe ich eine dickes gelblich-weißes Gemisch.“ „Prima, Herr Kleinschmidt“, lobt die Diabetesberaterin den Bauunternehmer. „So sieht das Blut eines Patienten aus, der eine schwere Fettstoffwechselstörung hat.“

„Nun kommen wir zum fünften, zu unserem letzten Röhrchen“, sagt die Diabetesberaterin, „was sehen Sie nun?“ Otto schaut sich das Röhrchen genau an. Auch Anneliese schaut interessiert hin. Dieses Mal hat sich unten eine dickflüssige rote Flüssigkeit angesammelt und oben eine gelblich milchige Pampe. „Da sieht man ja richtige Fettklumpen drin“, sagt Otto. Anneliese schüttelt sich. „Ja, Herr Kleinschmidt, so sieht Ihr Blut aus, wenn es nach der Blutabnahme im Labor zu Untersuchungszwecken zentrifugiert wird,“ erklärt Frau Fröhlich. „Das nennt man lipämisches Blut. Durch den hohen Zucker- und Fettgehalt ist es ganz dickflüssig und trüb.“



Lipämisches Blut: Eine Melange aus Fett und Zucker

Unter Lipämie wird eine mit dem Auge sichtbare weißlich milchige Trübung einer Blutserum- oder Blutplasmaprobe verstanden, die in der Regel durch erhöhte Fettstoffe im Blut entstanden ist (oberhalb einer Triglyceridkonzentration von 300 mg/dl). Eine Lipämie tritt oft nach dem Essen bei Diabetes mellitus und bei schweren Fettstoffwechselstörungen mit und ohne Diabetes auf.

„Und wissen Sie, was das für Ihr Herz bedeutet?“, fragt Frau Fröhlich. Otto verneint, er hat keine Ahnung. „Heben Sie doch bitte mal ihre linke Hand hoch und machen Sie eine Faust. So groß müssen Sie sich ungefähr Ihr Herz vorstellen. Und jetzt fangen Sie an, ihre Finger leicht zu öffnen und gleich wieder zu schließen.“ Otto ist konzentriert bei der Sache und fängt leicht an zu schwitzen. „Sehen Sie, Herr Kleinschmidt, und das macht es ohne Unterbrechung rund um die Uhr. Pro Minute transportiert Ihr Herz ca. fünf bis sechs Liter Blut durch die Gefäße, was einer Pumpmenge von 7.000 bis 8.000 Litern pro Tag entspricht. Und dann stellen Sie sich bitte mal Ihr lipämisches Blut vor, mit welchem Druck es durch das Gefäßsystem gepumpt werden muss.“

Otto ist geschockt. Er muss an die verstopften Kanalrohre denken, die er in seiner Baufirma täglich sieht. Die müssen oft mit viel Wasser freigespült werden – und bei diesem inneren Anblick schüttelt es ihn und er beschließt, ab sofort mehr zu trinken. Früher war das kein Problem, da hatte er immer Durst, aber jetzt im Alter reicht ihm morgens seine Tasse Kaffee, mehr braucht er nicht. Damit umgeht er auch das Problem, an allen Ecken und Enden eine Toilette finden zu müssen, denn in seinem Alter und mit der Prostata ... wenn man da viel trinkt, kann man einen Toilettenfinder anstellen.

Frau Fröhlich kennt diese Schwierigkeiten von ihren anderen Patienten her. Sie betont deshalb nochmals, wie wichtig das Trinken ist – und zwar das Wasser trinken. Otto lacht: „Mit Bier würde mir das schon leichter fallen ...“

„Übrigens, Herr Kleinschmidt,“ fährt die Diabetesberaterin fort, „auf Ihrem Laborblatt findet sich der Vermerk ‚lipämisch‘. Lipämisches Blut entsteht oft, wenn

zuviel Fett im Blut ist, auch, wenn man abends vor der Blutabnahme ein fettes Essen gegessen hat.“ Otto überlegt. „Na klar, daran habe ich gar nicht mehr gedacht. Vor meiner Blutabnahme waren wir doch zur Geburtstagsfeier unseres Sohnes Wolfgang im Gasthaus Zum kühlen Grund eingeladen gewesen. Mmh, und da gab es leckere Schweinshaxe mit Bratkartoffeln.“ „Ja,“ funkelt Anneliese ihn an, „und



das Gemüse hast Du mir wieder mal auf den Teller gegeben.“ Otto nickt. Er kann sich noch gut daran erinnern, dass Anneliese geschimpft hat, von wegen, du immer mit deinem fetten Essen! Seitdem er Diabetes hat, isst er schon öfter Gemüse und Salat, kurzum „Ballaststoffe“, wie er es bei Frau Fröhlich gelernt hat – aber manchmal hat er einfach keine Lust, sich gesund zu ernähren. In diesen schwachen Momenten ist sein innerer Schweinehund einfach riesengroß.

„Deshalb, Herr Kleinschmidt, sitzen wir ja auch hier zusammen. Sie haben jetzt nicht nur Diabetes, sondern auch noch eine Fettstoffwechselstörung. Da ist es wichtig, dass ich mit Ihnen in aller Ruhe über die sichtbaren und unsichtbaren Fette spreche. Auch darüber, wie man Fett beim Kochen und Backen sparen

kann – und in der zweiten Stunde reden wir dann über den Zucker in der Nahrung! Denn Sie haben von beidem zu viel in Ihrem Blut: zu viel Zucker und zu viel Fett.

Lebensnotwendige Nährstoffe

Nach diesen Worten steht die Diabetesberaterin auf und holt einen großen Korb mit Lebensmittelattrappen aus dem Regal im Schulungsraum und stellt ihn auf den Tisch. Sie packt mit den Händen hinein und zieht eine schöne Forelle heraus. Von Otto will sie nun wissen, welcher Nährstoff am meisten in dem mageren Fisch enthalten ist. Otto meldet sich: „Eiweiß.“ „Genau“, antwortet Frau Fröhlich.

Als nächstes nimmt sie eine Salami in die Hand und fragt, was wohl darin am meisten enthalten ist. Anneliese antwortet auf Anhieb „Fett“. Frau Fröhlich nickt und greift noch einmal in ihren Korb: „Und was, glauben Sie, ist in dieser Scheibe Brot drin?“, fragt die Diabetesberaterin.

Otto überlegt kurz und ruft dann „Kohlenhydrate“. „Jawohl, Herr und Frau Kleinschmidt, alles richtig, sehr gut“, lobt sie die beiden und schreibt die drei Begriffe an das Flipchart: „Unser Körper benötigt Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate – alle drei sind lebensnotwendige Nährstoffe, die uns unterschiedlich viel Energie liefern.“

Was liefert wie viel Energie?

● 1 g Kohlenhydrate	= 4 kcal (17 kJ)	Was bedeutet das für unsere Ernährung?
● 1 g Eiweiß	= 4 kcal (17 kJ)	Man muss sich einmal klarmachen, dass 1 g
● 1 g Fett	= 9 kcal (38 kJ)	Fett doppelt so viel Kalorien liefert wie 1 g
● 1 g Alkohol	= 7 kcal (29 kJ)	Kohlenhydrate.

Frau Fröhlich erzählt nun weiter: „Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) empfehlen, dass wir täglich

45–60 % Kohlenhydrate (Gemüse und Vollkornprodukte), 10–15 % Eiweiß und 33–35 % Fett zu uns nehmen sollen. Wobei man hinzufügen muss, dass Diabetiker bei den Kohlenhydraten unterscheiden müssen zwischen Kohlenhydraten, die nicht berechnet werden (wie viele Gemüse- und Salatsorten), und Kohlenhydraten, die berechnet werden müssen wie z. B. Brot, Kartoffel, Nudel, Reis, Früchte und Milchprodukte (außer Quark). Noch einmal zur Erinnerung für Sie, Herr Kleinschmidt: Es gibt günstige langsame Kohlenhydrate und ungünstige schnelle Kohlenhydrate. Hier ist das Zauberwort Ballaststoffe, die sich sehr günstig auf Ihren Blutzuckeranstieg auswirken, aber auch sehr wichtig für die Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen sind.“

Eine ausgewogene Ernährung

Frau Fröhlich geht nun an einen breiten Wandschrank und holt die Karte mit dem Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) heraus. „Hiermit können Sie sehr gut erkennen, wie eine tägliche ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Die einzelnen Felder zeigen Ihnen eine sinnvolle Nährstoffverteilung.“

„Schauen Sie, hier im Mittelpunkt befindet sich das Wasser als Basis für eine ausreichende energiearme und alkoholfreie Flüssigkeitszufuhr, was sich günstig auf die Fließgeschwindigkeit des Blutes auswirkt. Davon hatten wir es ja eben, als wir beim lipämischen Blut waren. Wenn Sie sich nun den äußeren Kreis anschauen, sehen Sie, dass drei Viertel davon den pflanzlichen Lebensmitteln vorbehalten sind. Neben den Getreideprodukten und Kartoffeln sind das vorwiegend Gemüse und Salat. Ein Teil sollte auch Obst sein, wobei ich Ihnen die Obstsorten empfehle, die einen langsamen Blutzuckeranstieg machen. Was die Eiweiße angeht, rate ich Ihnen auch dort zu denen mit wenig Fettanteil. Und oben, das kleine Scheibchen ist der Anteil an Ölen und Streichfetten, die Sie täglich zu sich nehmen sollten.“



DGE-Ernährungskreis®,
© Deutsche Gesellschaft für
Ernährung e. V., Bonn

„Und wie sieht es mit Kuchen und Desserts aus – davon sehe ich hier ja gar nichts?“, will Anneliese wissen. „Tja“, sagt die Diabetesberaterin, „der DGE-Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Lebensmittelauswahl, d. h., Lebensmittel mit einer geringeren Nährstoffdichte sind nicht berücksichtigt. Natürlich sind Kuchen, Desserts und Süßigkeiten nicht verboten. Wer allerdings reichlich und häufig davon isst, verdrängt damit meist wichtige Lebensmittel wie Milch, Obst, Vollkornbrot oder Gemüse vom Speiseplan. Die weniger empfehlenswerten Lebensmittel beeinflussen damit jeden Bereich des Ernährungskreises.“

„Aber warten Sie Frau Kleinschmidt, in der nächsten Stunde behandeln wir den Umgang mit Zucker beim Backen ausführlich. Sie werden sehen, es gibt mittlerweile interessante Alternativen, die auch noch gut schmecken. Heute konzentrieren wir uns auf das Thema Fette, und zwar auf die tierischen Fette, die nicht so günstig

„Hat man jedoch wie Sie, Herr Kleinschmidt, Probleme mit zu hohen Cholesterinwerten, so sind hochwertige pflanzliche Fette grundsätzlich gegenüber tierischen Fetten zu bevorzugen. Denn – und das müssen Sie und Ihre Frau sich merken: Cholesterin ist nur in tierischen Produkten enthalten, keine Pflanze enthält Cholesterin! Deshalb ist es wichtig, dass Sie sparsam mit Butter und Sahne umgehen! Aber – und das ist auch wichtig: Es gibt Tage oder Ereignisse, wie Geburtstage, Hochzeiten oder andere Feste, da steht die Lebensqualität im Vordergrund. Da darf man auch mal ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte essen oder einen Gänsebraten. So maches Stück Kuchen kann man sich auch erlauben! Entscheidend ist die Menge Fett, die man isst bzw. die Bewegung, die dagegen steht.“

„Also Herr Kleinschmidt: Um ein paar Kilos abzunehmen, sollten Sie ab sofort nicht mehr als 30 g Fett pro Tag zu sich nehmen. Und ich meine damit nicht nur die Butter auf dem Brot oder das sichtbare Fett am Schweinekotelett, sondern auch das viele versteckte Fett in unserer Nahrung.“

Verstecktes Fett sichtbar machen

„Ich habe heute für Sie auch noch eine Überraschung mitgebracht, wir werden ein Fettquiz machen. Damit werde ich für Sie Fett sichtbar machen, vor allen Dingen die versteckten Fette, die sonst keiner sieht!“ Bei diesen Worten bückt sich Frau Fröhlich und stellt einen kleinen Metallkoffer auf die Tisch. Sie tut ganz geheimnisvoll und öffnet ihn vorsichtig. Dann holt sie eine Postkarte mit einem saftigen, panierten Schweineschnitzel hervor.

„Herr Kleinschmidt, wie viel Fett glauben Sie, hat dieses Schnitzel? Es ist ein mageres Stück Schweinefleisch, das mit Ei und Paniermehl schön langsam im Bratfett gebacken wurde. Das Schnitzel ist mittelgroß und wiegt ungefähr 150 g.“ Otto lacht kurz



auf: „Ei Frau Fröhlich, das ist ja was für den hohlen Zahn. Meine Schnitzel sind mindestens dreimal so groß. Von so einem Futzelding wird man doch nicht satt.“ Anneliese schmunzelt. Otto braucht immer ein großes Stück Fleisch auf dem Teller.

Frau Fröhlich greift nun ein zweites Mal in ihren Metallkoffer und holt ein kleines Fläschchen heraus, das zum Teil mit Öl gefüllt ist.

„Schauen Sie, Herr Kleinschmidt, sehen Sie sich das Fett in dieser kleinen Flasche an. So viel Fett hat das panierte Schweineschnitzel, das ich Ihnen eben gezeigt habe. Insgesamt 26 g Fett.“ „Oh wei oh weh, Otto,“ Anneliese schluckt schwer, „dann haben Deine großen Schnitzel ja mindestens 75 g Fett. Das ist aber viel zu viel! Damit kannst Du nicht abnehmen.“ Otto ist erschrocken, so viel Fett hatte er nicht in dem Minischnitzel vermutet. Na, das kann ja noch gut werden. Wer weiß, welche Überraschungen noch auf ihn lauern.

Frau Fröhlich zeigt Otto und Anneliese nun eine zweite Karte. Darauf ist eine gegrillte Bratwurst abgebildet.



Die könnte ich jetzt gut zum Frühstück verspeisen. Aber nicht nur eine!!! Mit lecker Senf und Brötchen ...



„Nun, Frau Kleinschmidt, was denken Sie, wie viel Fett ist in dieser Bratwurst enthalten? Zu Ihrer Info, es handelt sich um eine feine Bratwurst, die mittelgroß ist und etwa 115 g wiegt.“ „Was“, murmelt Anneliese leise, „nur 115 g. Die Würste, die ich beim Metzger Hirsch hole, wiegen aber locker das Doppelte. So ein kleines Würstchen ist ja kaum dicker als ein Nürnberger Würstchen und davon kann Otto gut und gerne sechs bis acht Stück verspeisen. Ich sehe schon, da kommt was auf mich zu!“ Wieder holt die Diabetesberaterin ein Fläschchen hervor und zeigt es dem Ehepaar Kleinschmidt.

„In so einer kleinen Bratwurst sind insgesamt 31 g Fett enthalten, genauso viel sind auch in einer gleich großen groben Bratwurst, in einer Curry- oder Rindswurst und auch in einem Nürnberger Bratwürstchen drin.“ Frau Fröhlich sieht Annelieses entsetztes Gesicht. Wenn Otto nun sechs Bratwürste isst, hat er alleine dadurch schon ca. 180 g Fett zu sich genommen, das ist fast das Dreifache, was ein gesunder Mensch pro Tag zu sich nehmen soll. Ja, die versteckten Fette haben es in sich! Die Diabetesberaterin weiß aus Erfahrung, dass übergewichtige Menschen dazu tendieren 250 g Fett pro Tag zu essen, das ist so viel wie ein Päckchen Butter (= 250 g) – und zwar ein Großteil davon in der Regel als versteckte Fette.

Aber es gibt gesunde Alternativen. Die will Frau Fröhlich nun Herrn und Frau Kleinschmidt aufzeigen. Die Diabetesberaterin nimmt in die eine Hand die Karte mit dem panierten Schweineschnitzel und in die andere eine Karte, auf der ein mageres, gegrilltes Putenschnitzel abgebildet ist.

„Wie viel Fett, glauben Sie, Herr Kleinschmidt, hat dieses magere Putenschnitzel mit seinen 150 g?“ „Och,“ antwortet Otto, „vielleicht die Hälfte vom Schweineschnitzel, also 13 g Fett.“ „Sie sind schon auf dem richtigen Weg,“ lobt die Diabetesberaterin



Kein Wunder,
dass mein Otto in
den letzten Monaten
wieder so zugenommen
hat.



Otto, „das Putenschnitzel, das Sie hier sehen, hat noch viel weniger Fett: nämlich nur 2 g. Das gleiche gilt übrigens auch für alle Fleischsorten, die weniger als 4 % Fett enthalten. Das sind z. B. Hase, Kaninchen, Kalb, Pferd, Rehkeule, Rehrücken, Rinderfilet, Tatar, Schweinefilet und Wildschwein.“ Anneliese ist hell begeistert. Na, das sind ja jede Menge Alternativen, und Rehkeule und Wildschwein zählen zu Ottos Lieblingessen. Sie holt tief Luft und plant in ihrem Kopf schon die nächsten Mittagessen.

Aber eine Frage hat Anneliese noch. „Frau Fröhlich, wissen Sie, mein Mann isst auch so gerne

Lammkotelett. Letztens erst hat er 12 Stück davon gegessen, das sind ja nur so kleine Happen. Lamm ist doch gesund, oder?“ Schweigend holt die Diabetesberaterin eine Karte aus ihrem Metallkasten, auf der zwei Lammkoteletts abgebildet sind.



Gleichzeitig holt sie ein Fläschchen hervor, das fast halb voll mit Öl ist. „Leider muss ich Sie enttäuschen,“ antwortet Frau Fröhlich, „diese beiden Lammkoteletts haben insgesamt 48 g Fett. Wenn ihr Mann 12 davon isst, dann hat er auf einen Schlag fast 300 g pures Fett zu sich genommen. Lammfleisch zählt leider – ebenso wie Ente mit Haut oder Gans mit Haut oder auch fettes Schweinefleisch – mit über 30 % Fettanteil zu den fettesten Fleischsorten, die wir kennen.“ Anneliese wird ganz schlecht. Wie gut, dass sie mit in die Beratung gekommen ist. Ok, denkt Anneliese, jetzt geht es ans Eingemachte. Sie will dem Fett-Teufel ins Auge schauen.

„Frau Fröhlich, mein Mann isst beim Fernsehen auch gerne Erdnüsschen. Er sagt immer, das macht meinem Zucker nix, das darf ich essen. Stimmt das?“ Frau Fröhlich lächelt. „Ja, Frau Kleinschmidt, was den Zucker angeht, hat Ihr Mann absolut recht. Die Crux liegt leider beim Fettanteil. Sehen Sie selbst, so viel Fett ist in einer 200 g Dose gerösteter Erdnüsse enthalten.“ Anneliese ist entsetzt. Das Fläschchen vor ihr ist komplett voll mit Öl. „Ja“, sagt Frau Fröhlich, „wir reden hier von 100 g Fett.“ Walnüsse zum Beispiel sind sehr gesund („Nervennahrung“), aber man sollte davon nur drei oder vier Stück pro Tag essen – und auf keinen Fall eine ganze Packung.“

„Schauen Sie, Herr und Frau Kleinschmidt, im Grund geht es doch nur darum, dass Sie Fettfallen meiden und die entsprechenden fettreduzierten Alternativen kennen. Herr Kleinschmidt, in der letzten Schulung hatte ich Ihnen ja schon das Beispiel vom Croissant und Brötchen genannt. Ein Croissant enthält 21 g Fett, während ein einfaches Brötchen nur 1 g Fett aufweist. Das gleiche gilt für mittelalten Gouda und Magerquark. Der eine enthält 32 g Fett, der andere hat weniger als 2 g Fett. Wie gesagt, wenn Sie ihr Wunschgewicht erreicht haben, können Sie wieder 60–80 g Fett am Tag essen und halten damit Ihr Gewicht. Aber alles, was

Sie mehr an Fett zu sich nehmen, wandert direkt auf Ihre Hüfte bzw. auf Ihren Bauch. So ist das leider ...“

Frau Fröhlich schaut an sich herunter. Sie ist auch nicht die schlankste und ist im Lauf der Jahre auch etwas molliger geworden. Sie kennt den ewigen Kampf und hat deshalb großes Verständnis für ihre Patienten. Sie muss auf ihre Ernährung achten, da sie leider nicht in die kleine Gruppe derjenigen gehört, die alles essen können und nicht zunehmen. Frau Fröhlich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, abzunehmen und das Gewicht dann auch noch zu halten. Sie kann Ihren Patienten gut nachfühlen. Dennoch weiß sie, dass man beim Kochen und Backen viel Fett sparen kann. Man muss nur wissen, wie ...

Fett sparen beim Kochen und Backen

- Wer Probleme mit den Cholesterinwerten hat, sollte grundsätzlich versuchen, mit Nahrungsfetten aus tierischer Herkunft und festen Pflanzenfetten sparsam umzugehen. Verwenden Sie stattdessen als Streichfett und zum Kochen und Backen hochwertige Pflanzenfette
- Wenn Sie Fleisch essen, bevorzugen Sie magere Fleischsorten wie Pute, Hähnchen oder mageres Wild. Entfernen Sie auf jeden Fall die Fettränder
- Essen Sie öfter mal Fisch, vor allem fette Meeresfische (wegen der wichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren), aber nur Wildfische und keine (!) aus Zuchtanlagen
- Im Restaurant bestellen Sie optimalerweise Fisch, damit sind Sie immer auf der sicheren Seite
- Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung: Grillen, Dünsten, Garen im Backofen, Römertopf oder in der Bratfolie
- Wenn Sie etwas anbraten möchten, verwenden Sie beschichtete Pfannen oder beschichtete Töpfe und Bratfolie
- Sprühen Sie Ihre Pfannen und Auflaufformen immer mit einem Öl-Zerstäuber ein, das spart Öl
- Achten Sie auf die versteckten Fette in Salami, Pizza, Fleischsalat, Käse und Wurst
- Essen Sie Cholesterinbomben eher selten: Nicht nur die ungesättigten Fettsäuren in unserem Essen lassen das „schlechte“ LDL-Cholesterin ansteigen, sondern auch der Cholesteringehalt in den Nahrungsmitteln selbst. Besonders cholesterinreich sind Eigelb, Innereien, Schalen- und Krustentiere

Fettquiz

*Laufen Sie in
die Fettfalle?
Testen Sie selbst!*



Paniertes Schweineschnitzel
mittelgroß, 150 g: 26 g Fett



Bratwurst, fein
1 Stück, mittelgroß, 115 g: 31 g Fett



Putenschnitzel
mittelgroß, unpaniert, 150 g: 2 g Fett



Lammkoteletts
2 Stück, 150 g: 48 g Fett



Sauce béarnaise
1 Saucenlöffel, 75 g: 34 g Fett

