



**Merkbblatt 4.1 Inhalt:**

# **Auswahl fettarmer Nahrungsmittel**

**S. 2** Einleitung

**S. 2** Liste Nahrungsmittel

**S. 6** Quellen

**S. 6** Impressum



## Einleitung

Wer seine Fettaufnahme aus gesundheitlichen Gründen verringern will, muss wissen, welche fettarmen Alternativen zu fettreichen Nahrungsmitteln und Gerichten bestehen und seine Wahl entsprechend treffen. Dies gilt nicht nur bei der Menüplanung zu Hause, sondern auch für Personen, die oft auswärts essen. Nur wer fettarme Varianten kennt, kann unter den angebotenen Gerichten eine gesunde Wahl treffen. Die nachfolgende Liste vermittelt Anregungen dazu.

Die in der Spalte „fettreiche Nahrungsmittel“ aufgeführten Produkte sind nicht zwingend schlecht oder grundsätzlich zu meiden. Oliven sind zum Beispiel fettreich, weisen aber eine gute Fettqualität auf. Fettreiche Fische wie Aal, Lachs usw. enthalten viele gesunde Omega-3-Fettsäuren. Nüsse und Samen bestehen zu 50-70% aus Fett, enthalten aber qualitativ wertvolles Fett. Pro Tag wird eine Portion Nüsse empfohlen (20-30 g). Wer fettreiche Nahrungsmittel konsumiert, sollte vor allem auf die Portionengrösse achten.

| Nahrungsmittelgruppen | fettreiche Nahrungsmittel   | fettarme oder fettreduzierte Nahrungsmittel  |
|-----------------------|---|--|
| Suppen                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cremesuppen mit Rahm</li><li>• Fertigsuppen, die mit Rahm verfeinert werden</li><li>• Bouillon mit Fettaugen</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• fettreduzierte Gemüse- oder Fleischbouillon</li><li>• Fertigsuppen ohne Rahm</li><li>• pürierte Gemüsesuppen</li></ul> |
| Gemüse und Pilze      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gemüse an fettreicher Rahm- oder Käsesauce oder mit Käse überbacken</li><li>• (Fertig-) Salate mit Mayonnaise</li><li>• In Öl eingelegtes Gemüse</li><li>• Frittiertes Gemüse</li><li>• Gemüsekuchen, Gemüsestrudel</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Gemüse und Pilze frisch, tiefgekühlt, gedörrt oder aus der Dose</li></ul>   |



|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| Früchte                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Avocado</li><li>• Oliven</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Früchte frisch, tiefgekühlt, gedörrt oder als Kompott oder Fruchtsaft</li></ul>  |
| Brote<br>Teige               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gipfeli, Vollkornkipfeli</li><li>• Butterzopf</li><li>• Blätterteig, Kuchenteig, Mürbeteig</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• alle Vollkornbrote, Mütschli</li><li>• Knäckebrot nature, Schwedenbrötli</li><li>• Pizzateig</li></ul>  |
| Getreide<br>Getreideprodukte | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Müesli und Flockenmischungen (Nährwertangaben auf der Verpackung beachten)</li><li>• Mit Butter, Rahm oder Käse zubereitete Teigwaren wie z.B. in Butter gebratene Spätzle, Lasagne, Spaghetti al Pesto, Spaghetthi Carbonara usw.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cornflakes natur</li><li>• Müeslimischungen mit geringem Fettgehalt (natur) und wenig Zucker</li><li>• Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Mais, Reis, Grünkern, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Ebly und Quinoa und daraus hergestellte Produkte wie Mehl, Griess, Flocken Teigwaren, Spätzle usw. mit fettarmen Saucen zubereitet</li></ul> |
| Kartoffeln                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pommes frites, Rösti, Bratkartoffeln, Croquetten, Kartoffelgratin mit Rahm, Kartoffelstock mit Butter und Rahm zubereitet</li><li>• Pommes Chips</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schalenkartoffeln, Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelschnee, Kartoffelstock mit Milch zubereitet, Kartoffelgratin mit Milch zubereitet</li></ul>   |
| Hülsenfrüchte                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sojabohnen</li><li>• Sojamehl</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Linsen aller Art (rote, grüne usw.), Erbsen aller Art (grüne, gelbe, Kichererbsen), Bohnen aller Art (grüne Bohnen, Dörrbohnen, Indierbohnen, Borlottibohnen, Brasilbohnen, Soissonbohnen usw.), Tofu</li></ul>   |



|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| Fleisch, Fleischwaren, Wurst        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Paniertes Fleisch oder fettes Fleisch wie z.B. Hackfleisch, durchzogenes Rindfleisch, Gnagi, Schaf, Ente, Gans</li><li>• Speck, Fleischkäse, Brät,</li><li>• Fleischkonserven, Parfait, Terrinen und Paté</li><li>• Wurst und Wurstwaren, Aufschnitt, Salami</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mageres Fleisch vom Rind, Kalb, Pferd, Lamm, Schwein, Kaninchen, Wild, Geflügel (ohne Haut), mageres Hackfleisch</li><li>• Roastbeef, mageres Siedfleisch, Trutenschinken, Schinken, Trockenfleisch (Bündnerfleisch, Mostbröckli)</li><li>• Wo möglich, sichtbares Fett wegschneiden</li></ul>   |
| Fisch<br>Meeresfrüchte<br>Konserven | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fischkonserven in Öl wie Thon, Sardellen (Anchovis) oder Sardinen</li><li>• Fisch mit fettreichen Saucen wie Mayonnaise, Sauce Béarnaise oder ausgelassener Butter usw.</li><li>• Fettreiche Zubereitungsarten wie frittiertes oder paniertes Fisch, z.B. Tintenfisch im Bierteig, Fischstäbchen, Frito misto usw.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fischkonserven in Wasser (au naturel) wie Sardinen, Sardellen oder Thon</li><li>• Fische wie Egli, Hecht, Karpfen, Forelle, Felchen, Flunder, Seezunge, Dorsch, Kabeljau und Meeresfrüchte aller Art.</li><li>• Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen (geräucherter, grillierter, pochierter oder gedämpfter Fisch)</li></ul>                            |
| Milch<br>Milchprodukte              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Halbrahm (25% Fett), Vollrahm (oder Schlagrahm), saurer Vollrahm (Crème Fraîche), Saucenrahm, Mascarpone, Doppelrahm</li><li>• Vollmilch, Kondensmilch, einige kakaohaltige Frühstücksgetränke (Nährwertangaben auf der Packung beachten), Vollmilchjogurt, griechischer Jogurt</li><li>• Rahmquark</li><li>• Vollfettkäse, Rahm- und Doppelrahmkäse, Käsegerichte wie Käsekuchen, Fondue, Raclette, Ankeziger (auf Butterbasis)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaffeerahm</li><li>• saurer Halbrahm (15% Fett)</li><li>• Magermilch, Drinkmilch, Buttermilch, Trinkmolke, Sauermilch, Jogurtdrink, Jogurt fettarm / fettreduziert</li><li>• Halbfett- oder Magerquark, Hüttenkäse, Blanc battu,</li><li>• Halb- oder Viertelfettkäse (bis max. 30% i. Tr.), Ziger, Schabziger (eignet sich auch als Reibkäse)</li></ul> |



|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Saucen          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rahmsauce, Buttersauce,</li><li>• Sauce Béarnaise</li><li>• Sauce Hollandaise</li><li>• Pesto</li><li>• Kräuterbutter</li><li>• Mayonnaise, Mayonnaise light</li><li>• diverse Fertigsaucen</li><li>• (Nährwertangaben auf der Verpackung beachten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tomatensauce</li><li>• Ketchup</li><li>• Sojasauce</li><li>• Bratenjus ohne Fettaugen</li><li>• Bratenjus, Gemüsefonds und Fertigsaucen, welche weniger als 5 g Fett pro Deziliter enthalten</li><li>• Jogurt- oder Magerquarksauce, Blanc battu zum Verfeinern kurz vor dem Servieren dazugeben und nicht mehr aufkochen</li></ul>                 |
| Nüsse und Samen | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nüsse, Mandeln, Sesam-, Mohn-, Leinsamen</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kastanien</li></ul>   |
| Salzgebäck      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Salznüsse</li><li>• Pommes Chips</li><li>• Crackers weisen einen unterschiedlichen Fettgehalt auf (Nährwertangaben auf der Packung beachten)</li><li>• Butterstengel, Blätterteiggebäck (Flutes),</li><li>• Darvida, Blévita</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Popcorn, selbst zubereitet</li><li>• Mini-Reiswaffeln</li><li>• Grissini, Salzstängeli, Salzbrezeln</li></ul>   |
| Süssigkeiten    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rahmglace, Creme mit Rahm, Mousse au Chocolat, Rahmquark, Mascarpone, Tiramisu, Schokolade, Pralinen, Schokoladenriegel</li><li>• Gebäck, Konfekt, Patisserie, Torten, Kuchen mit Blätterteig</li><li>• Rahmkaramell, Marzipan, Nougat</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wasserglace, Sorbet, Softeis auf Jogurtbasis, Creme mit Magerquark oder Jogurt zubereitet, Flan, Pudding, Vermicelle ohne Rahm, Fruchtsalat und -kompott</li><li>• Fettarmes Gebäck wie Lebkuchen, Willisauer Ringli, Basler Leckerli, Magenbrot, Schokoladenschäumchen, Meringues, Mohrenköpfe</li><li>• Gummibärchen, Kaugummi, Bonbons</li></ul> |



## Quellen

Gesund abnehmen, E. Infanger, P. Walter, A. Welter, SGE, 2007  
Fett in unserer Ernährung – Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit  
Empfehlungen der Lebensmittelpyramide der SGE

## Impressum

### © 2007 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Effingerstrasse 2  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorinnen

Nadine Stoffel-Kurt, dipl. Natw. ETHZ, dipl. NDS Human Ernährung ETHZ  
Susanne Polster-Hug, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Fachliche Mitarbeit

Priska Gnägi-Schwarz, SGE Fachexpertin  
Sandra Stadler, SGE Fachexpertin  
Prof. Paul Walter, SGE Fachexperte