



## Auswahl fettarmer Nahrungsmittel

### Inhalt

► Merkblatt Auswahl fettarmer Nahrungsmittel / November 2011

- 2 Einleitung
- 2 Liste Nahrungsmittel
- 6 Quellen
- 6 Impressum



## Auswahl fettarmer Nahrungsmittel

### 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 bewusste 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 Lachs, Hering, Thon 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.

Nahrungsmittel	Fettreiche Lebensmittel und Gerichte	Fettärmere Alternativen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch und Milchmischgetränke wie Kakao, Erdbeermilch, Kaffemischgetränke etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hahnenwasser, Mineralwasser natur oder aromatisiert</li> <li>Tee, Kaffee</li> <li>Frucht-, Gemüsesäfte</li> </ul>
Suppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cremsuppen mit Rahm</li> <li>Fertigsuppen, die mit Rahm verfeinert werden</li> <li>Bouillon mit Fettaugen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fettarme Gemüse- oder Fleischbouillon</li> <li>Gemüsesuppen ohne Rahm</li> <li>Viele Tütensuppen</li> </ul>
Gemüse und Pilze	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse an fettreichen Saucen</li> <li>Salate mit Mayonnaise oder Rahmsaucen</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, als Kompott oder als Fruchtsaft</li> </ul>
Brote Teige	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gipfeli, Vollkornkipfeli, Schoggi-Brötli, feine Backwaren</li> <li>Butterzopf</li> <li>Blätterteig, Kuchenteig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Brote</li> <li>Knäckebrot natur, Schwedenbrötli</li> <li>Pizzateig, Brotteig</li> </ul>



Getreide Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mit Butter, Rahm oder Käse zubereitete Teigwaren wie z.B. in Butter gebratene Spätzle, Lasagne, Spaghetti Carbonara oder al Pesto</li><li>• Verschiedene Frühstückscerealien wie z.B. Knuspermüesli</li><li>• Getreideriegel gefüllt oder überzogen mit Schokolade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Mais, Reis, Grünkern, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Ebly und Quinoa und daraus hergestellte Produkte wie Mehl, Griess, Flocken, Cornflakes natur, Teigwaren, Spätzle usw. nature oder mit fettarmen Saucen zubereitet</li><li>• Flocken und Müeslimischungen mit geringem Fettgehalt (natur)</li><li>• „Einfache“ Getreideriegel</li></ul>
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mit viel Fett zubereitete Kartoffelprodukte (z.B. Pommes frites, Chips, Rösti, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelgratin mit Rahm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ohne oder mit wenig Fett zubereitete Kartoffelprodukte (z.B. Schalenkartoffeln, Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelstock mit Milch zubereitet, Kartoffelgratin mit Milch zubereitet, mit wenig Fett gebraten, ...)</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, braune), Erbsen aller Art (grüne, gelbe, Kichererbsen), Bohnen aller Art (grüne Bohnen, Dörrbohnen, Indianerbohnen, Borlottibohnen, Brasilbohnen, Soissonsbohnen usw.)</li><li>• Tofu</li></ul>
Fleisch Fleischwaren Wurst	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fettiges Fleisch von Schaf, Schwein, Ente, Gans</li><li>• Paniertes und frittiertes Fleisch</li><li>• Speck, Cervelas, Fleischkäse, Wurst und Wurstwaren, Aufschnitt, Salami</li><li>• Parfait, Terrinen, Paté</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mageres Fleisch von Rind, Kalb, Lammfilet, Schweinsfilet, Kaninchen, Wild, Geflügel (ohne Haut), Pferd</li><li>• Trutenschinken, gekochter Schinken, Trockenfleisch (Bündnerfleisch, Mostbröckli)</li></ul>



Fisch Meeresfrüchte Konserven	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fischkonserven in Öl</li><li>• Frittiertes oder paniertes Fisch, z.B. Tintenfisch im Bierteig, Fischstäbchen, Frito misto usw.</li><li>• Fisch mit fettreichen Saucen wie Mayonnaise, Sauce Béarnaise, Rahmsauce oder ausgelassener Butter usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fischkonserven in Wasser</li><li>• Alle mit wenig Fett zubereiteten Fische und Meeresfrüchte. Einige Arten enthalten mehr Fett als andere, aber immer in einer akzeptablen Menge.</li></ul>
Eier	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eierspeisen, die mit viel Fett oder fettreichen Lebensmitteln zubereitet werden (z. B. Eier mit Speck, Speisen mit Eiern und Rahm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gekochte oder pochierte Eier</li><li>• Mit wenig Fett zubereitet: Omelett, Rührei, Spiegelei</li></ul>
Milch Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondensmilch</li><li>• Joghurt und Milchdessert mit Rahm (z.B. griechischer Joghurt)</li><li>• Rahmquark</li><li>• Vollfettkäse, Rahm- und Doppelrahmkäse (mehr als 45 % Fett i. Tr.), Käsegerichte wie Käsewähe, Fondue, Raclette, Ankezieger (auf Butterbasis)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vollmilch, Milch Drink, Magermilch, Buttermilch, Molke</li><li>• Joghurt und Milchdessert ohne Rahm, Kefir, Joghurtdrink</li><li>• Halbfett- oder Magerquark, Hüttenkäse, Blanc Battu</li><li>• Halb- oder Viertelfettkäse (bis max. 30 % Fett i. Tr.), Zieger, Schabzieger</li></ul>
Nüsse, Samen und Kerne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse ...), Samen (Sesam- Mohn-, Leinsamen ...) und Kerne (Kürbis-, Sonnenblumenkerne ...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marroni</li></ul>
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Pflanzenöle</li><li>• Alle Fette (Kokosfett, Schmalz, Bratbutter)</li><li>• Butter, Margarine (auch die leichteren Varianten)</li><li>• Halbrahm (25 % Fett), Vollrahm (oder Schlagrahm), Saurer Vollrahm (Crème Fraîche), Saucenrahm, Mascarpone, Doppelrahm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaffeerahm, Rahm mit weniger als 15 % Fett</li></ul>



Saucen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rahm-, Buttersauce, Sauce Béarnaise, Sauce Hollandaise</li><li>• Mayonnaise, Mayonnaise light</li><li>• Pesto</li><li>• Diverse Fertigsaucen (Nährwertangaben auf der Verpackung beachten)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomatensauce, Ketchup, Tomatenpüree</li><li>• Magerer Bratenjus</li><li>• Gemüse-, Fleischfonds und Fertigsaucen, welche weniger als 5 g Fett pro Deziliter enthalten</li><li>• Saucen mit Joghurt, Magerquark oder Halbfettquark</li><li>• Sojasauce</li></ul>
Salzsnacks	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gesalzene Nüsse und Samen</li><li>• Pommes Chips, Crackers (Nährwertangaben auf der Verpackung beachten)</li><li>• Butterstängel, Blätterteiggebäck (Flûtes)</li><li>• Darvida, Blévita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grissini, Salzstängel, Salzbrezel</li><li>• Reiswaffeln</li><li>• Popcorn, selbst zubereitet</li></ul>
Süssigkeiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biscuits, Gebäck, Patisserie, Torten, Kuchen, Blätterteig</li><li>• Rahmglace, Desserts mit Rahm, Tiramisu, Mousse au Chocolat</li><li>• Schokolade, Pralinen, Schokoladenriegel</li><li>• Rahmkaramell, Marzipan, Nougat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fettarmes Gebäck wie Lebkuchen, Willisauerringli, Basler Leckerli, Magenbrot, Schokoladenschäumchen, Meringues</li><li>• Creme mit Magerquark, oder Joghurt zubereitet (Flan, Pudding ...), Vermicelle ohne Rahm</li><li>• Wasserglace, Sorbet, Softeis auf Wasserbasis</li><li>• Gummibärchen, Kaugummi, Bonbons ohne Rahm</li></ul>



## Quellen

- E. Infanger, P. Walter, A. Welter. Gesund abnehmen. Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich. Baden und München: AT-Verlag, 2007.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG). Fett in unserer Ernährung – Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2007.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Schweizer Lebensmittelpyramide. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011.

## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung 2011**

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

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
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)

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Nadine Stoffel-Kurt und Susanne Polster-Hug,  
(Autorinnen 1. Fassung 2007)  
Priska Gnägi Schwarz, Sandra Stadler, Prof. Paul Walter