

Butter bei die Fische!

...oder doch lieber Margarine? Für den einen kommt nur Butter auf's Brot und in die Pfanne – für den anderen ist das ein absolutes No-Go. Gerade in Zeiten des Abnehm-Wahns wird Butter häufig gegen Margarine ersetzt oder Fette sogar ganz gestrichen. Dabei ist gerade das für den Körper ein No-Go. Aber die Lebensmittelindustrie will Dir natürlich etwas anderes erzählen. Da kann man schon mal ganz schön orientierungslos sein in dem Wirrwarr von Fetten. Damit Du dir in Zukunft nicht mehr die Frage stellen musst, welches Fett, wann, wie und ob überhaupt räumen wir heute mal auf den Irrtümern über Butter, Margarine, Ölen und Low-Fat.

Butter vs. Margarine – der Unterschied

Butter macht dick – Margarine nicht. Oder? Das können wir Dir so nicht bestätigen. Denn: Beide enthalten etwa 80% Fett und damit auch etwa gleich viele Kalorien. Der Unterschied ist, dass Butter das Fett der Kuhmilch ist, also ein rein tierisches Fett. Es enthält viele gesättigte, aber leicht verdauliche Fettsäuren.

Margarine dagegen wird hauptsächlich aus pflanzlichen Fetten, Wasser, Magermilch, Säuerungsmitteln und Vitaminen hergestellt. Sie enthält sowohl ungesättigte als auch gesättigte Fettsäuren. Eine Pflanzenmargarine muss mindestens zu 97% aus Pflanzenfetten bestehen, eine Sonnenblumenmargarine zu 97% aus Sonnenblumenöl.

Margarine ist gesünder als Butter...

...dafür werben die Hersteller mit Low-Fat Varianten und solchen, die den Cholesterinspiegel senken sollen. Fakt ist aber: Um Margarine streichfest zu machen, werden häufig gehärtete Pflanzenfette verwendet. Diese können sogenannte Trans-Fettsäuren enthalten. Trans-Fettsäuren sind gesundheitlich bedenklich, weil sie das Herz-Kreislauf-System belasten und somit krank machen können.

Wenn Du aber trotzdem Margarine statt Butter verwenden möchtest, achte unbedingt darauf, dass sie keine gehärteten Fette – und damit auch keine Trans-Fettsäuren – enthält. In Pflanzenölen oder Reformmargarine sind kaum Trans-Fettsäuren zu erwarten. In den angepriesenen Light-Margarinen dagegen

schon.

Verstecktes Fett

Bei Margarine, Butter und Ölen ist der Fall klar: Hier geht es um Fett. Und wenn Du sie isst, weißt Du, dass Du Fette zu Dir nimmst. Es gibt aber noch eine Reihe Lebensmittel, bei denen man einen hohen Fettanteil gar nicht vermutet. Bei Chips, Burger, Pommes und Schokolade ist es ziemlich offensichtlich. Nicht umsonst gelten diese Lebensmittel, die dazu noch viel Zucker, Salz, Aromen und Geschmacksverstärker enthalten, als Dickmacher. Aber auch in der Tiefkühlpizza, in der Fertig-Lasagne, im Croissant, im Fertig-Kuchen oder in der Portion Nutella am Morgen verstecken sich viele (ungesunde) Fette. Wenn Du uns nicht glaubst: Ein Blick auf die Rückseite der Verpackung und Du wirst sehen, wie fetthaltig solche Fertigprodukte sind. Übrigens sind das genau die Fette, die dick und krank machen können.

Die Lösung: Low-Fat?

Low-Fat oder Light-Produkte liegen haufenweise im Regal: Käse, Wurst, Joghurt, Milch oder sogar Kekse, Chips und Marmelade – es gibt kaum ein Produkt, das nicht auch in der Light-Variante zu finden ist. Irgendwann hat die Lebensmittelindustrie beschlossen, der Menschheit etwas Gutes zu tun und Light-Produkte auf den Markt gebracht. Übergewichtige atmeten ebenso auf wie Schlanke auf: Man muss auf nichts verzichten und nimmt nicht zu. Toll! Das Problem bei diesen Produkten war nur, dass sie im Grunde nach nichts schmeckten – schließlich ist Fett auch ein Geschmacksträger. Also kamen große Mengen Salz, Aromen und Geschmacksverstärker hinzu. Denn im Grunde handelt es sich bei vielen fettreduzierten Produkten hauptsächlich um Wasser mit vielen geschmacksverstärkenden Zutaten. Und teurer als normale Produkte sind sie auch. Schließlich muss das ganze Geld aus Herstellung und Werbung ja wieder rein.

Merkwürdig: Die USA ist das Land mit der größten Auswahl an Light-Produkten, aber gleichzeitig steigt dort die Zahl der Übergewichtigen kontinuierlich an. Light- oder Low-Fat-Produkte machen also nicht schlank. Im Gegenteil: Die enthaltenen Stoffe regen unseren Appetit noch zusätzlich an, so dass wir mehr essen, ohne es zu merken. Dazu sind Aromen

und Geschmacksverstärker alles andere als gesund für Deinen Organismus. Naja, und teuer ist es alle mal.

Fett macht also fett!?

Nein. Dein Körper braucht täglich Fett (etwa 60 Gramm), um funktionieren zu können – bestimmte Vitamine werden nur in Kombination mit Fetten aufgenommen. Zur Hormonbildung braucht Dein Körper Fett genauso wie zum Wachsen und damit Deine Haut schön und geschmeidig bleibt.

Aber auch hier gilt: Das Maß und die Mischung ist entscheidend. Natürlich macht zuviel und das falsche Fett dick und krank. Auf Fette aus Chips, Burger und Pizza kann er sogar sehr gut verzichten.

Für Deinen Organismus ist es deshalb lebensnotwendig, ihm verschiedene gute Fette zu gönnen. Das heißt, sowohl tierische als auch pflanzliche Fette sind angesagt. Wenn Du z.B. zwei bis drei Mal in der Woche Fleisch isst und Dir etwas Butter aufs Frühstücksbrot streichst, bekommst Du genug tierische Fette. Deinen Speicher für pflanzliche Fette kannst Du mit einem guten Olivenöl, Raps- oder Leinöl füttern. Für ein Salatdressing nimmst Du am besten kaltgepresste Öle, zum Braten temperaturstabile Öle – die Infos dazu stehen auf jeder Ölflasche.

Also liebe Mädels: Aufatmen und lieber den normalen Käse oder Joghurt nehmen, als das olle fettreduzierte Zeug. Und für die Jungs gilt: Wer fit bleiben will und Muskeln entwickeln möchte, braucht gesunde Fette. Also ruhig mal den Burger gegen ein ein Steak mit Salat austauschen. Schmeckt auch viel besser.