

# Steffie (15): „Sind Low-Fat Produkte gesund?“

Hallo,

*ich habe eine Frage: Meine beste Freundin isst seit kurzem nur noch fettreduzierte Sachen, also light Käse, Aufschnitt und Joghurt vor allem. Sie sagt, dass Sie abnehmen will, damit sie sich als Model bewerben kann und dass Low-Fat zum Abnehmen gut sei. Meine Mutter sagt, das ist Quatsch und einfach nur ungesund, weil oft viel mehr Salz oder Zucker in die Lebensmittel kommt, damit es besser schmeckt. Aber zu viel Fett ist doch ungesund, dann müssten Low-Fat Produkte doch gesünder sein? Was stimmt denn nun?*

*Viele Grüße, Steffie*

Liebe Steffie,

das ist eine sehr wichtige und gute Frage, da sie viele Mädchen, Frauen und – by the way – auch Jungs beschäftigt.

Die Medien lassen uns glauben, dass man superdürr sein muss und dass Low-Fat und Light-Produkte uns helfen, eine Modelfigur zu bekommen. □Aber abgesehen davon, dass ein dürrer Körper alles andere als erstrebenswert ist und Diäten schnell zu einer Essstörung führen können, sind solche Produkte nicht wirklich gesund.

Warum? Damit Light- und Low-Fat Produkte überhaupt nach irgendetwas schmecken, kommen Zuckeraustauschstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen und Unmengen an Salz hinzu. Von gesund kann hier nicht mehr die Rede sein.

Zum anderen braucht Dein Körper unbedingt bestimmte Fette, um

überhaupt funktionieren zu können. Die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, wie sie in guten Ölen oder Fisch enthalten sind. Auf andere kann er auch gut verzichten – Frittierfett zum Beispiel. Wer auf Dauer zu wenig von den gesunden Fetten zu sich nimmt, riskiert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Du bist müde, Deine Haut wird fahl, Deine Haare schlapp. Kurz: Deine Körperfunktionen werden gestört/durcheinandergebracht. Um das zu vermeiden, ist eine ausgewogene Ernährung mit guten Fetten ein absolutes Muss!

Da sich die Gerüchte um das böse Fett und die guten Low-Fat Produkte aber immer noch hartnäckig halten, soll unser Beitrag „Butter bei die Fische!“ für Licht in den dunklen Fette-Wald bringen. Schau doch mal rein!

Alles Gute,  
Dein Foodstamatic-Team

P.S.: Und falls Du Dir Sorgen um Deine Freundin machst, weil sie immer weiter abnimmt, kann Dir unser Beitrag „Mein ständiger Begleiter – wenn Essen zum Problem wird“ vielleicht weiterhelfen.