

systemed

U. Gonder | H. Lemberger | Dr. N. Worm

FETT-GUIDE

Tabellen mit über 500 Lebensmitteln, bewertet
nach ihrem Fettgehalt und ihrer Fettqualität

LOGI
METHODE[®]

U. Gonder | H. Lemberger | Dr. N. Worm

FETT-GUIDE

Wie viel Fett ist gesund? Welches Fett wofür?
Tabellen mit über 500 Lebensmitteln, bewertet
nach ihrem Fettgehalt und ihrer Fettqualität.

Inhalt

Wir brauchen mehr Fett!	4
Von tierisch Gesättigten und Pflanzen-Transen	10
Gesund und in Form mit mehr Fett	18
Was Fette noch alles können.	44
Fazit: Wie viel Fett ist gesund?	50
Fette und Öle einkaufen, lagern und verwenden	57
Welche Öle sind besonders LOGIsh?	72
Welches Streichfett ist besonders LOGIsh?	75
Welches Bratfett ist besonders LOGIsh?	79
Welche Nüsse, Samen, Kerne sind besonders LOGIsh?	85
Welche Milch, Milchprodukte und Käse sind besonders LOGIsh?	94
Welche Eier und welches Fleisch sind besonders LOGIsh?	99
Welche Fische und Meerestiere sind besonders LOGIsh?	115
Welches vegetarische Lebensmittel ist besonders LOGIsh?	120
Welche Getreide(produkte) sind besonders LOGIsh?	122
Welche Gebäcke und Kuchen sind besonders LOGIsh?	124
Welche Gemüsearten, Salate und Kräuter sind besonders LOGIsh?	130

Die Fettporträts

Hanföl	70
Kokosfett	80
Nüsse & Co	88
Milchfett: Butter, Sahne & Co	92
Geflügelfett	106
Rinderfett	102
Schweinefett	112

Die Fetttabellen

Allgemeine Hinweise zu den Tabellen.	67
Öle	73
Butter, Margarine und Streichfette	76
Back-, Brat- und Frittierfette, Fettzubereitungen	83
Nüsse, Samen, Kerne und fette Früchte	87
Milch und Milchprodukte	96
Eier, Fleisch und Innereien	101
Wurst und Fleischwaren	109
Fisch und Meerestiere	117
Vegetarische Lebensmittel.	121
Getreide	123
Gebäck und Kuchen	125
Kräuter, Salate und Gemüse	132

Wir brauchen mehr Fett!

Wie kaum ein anderer Bestandteil unserer Nahrung wurde und wird das Fett diskriminiert. Dabei ist Fett lebensnotwendig! Ohne Fett – im Essen und im Körper – wären wir mausetot. Dennoch liest man viel Negatives, wenn es ums Fett geht: Wir äßen noch immer zu viel davon, das falsche und überhaupt sei Fett eine äußerst dubiose Substanz, die uns dick und krank mache. Deswegen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) noch immer, nur 30 Prozent der täglichen Kalorien in Form von Fett aufzunehmen (in Ausnahmefällen dürfen es auch mal 35 Prozent sein).

Das bedeutet für Durchschnittsmenschen mit wenig Bewegung und einem Kalorienverbrauch von 2.000 bis 2.400 Kilokalorien etwa 65 bis 80 Gramm Fett täglich. Das wiederum bedeutet: Gummibärchen statt Schokolade, Salzstangen statt Nüsschen, fettarme Saucen und Dressings anstelle von Vinaigretten. Es bedeutet, magere Milchprodukte, fettarmen Käse und Schinken ohne Fettrand zu essen und Öle, Streich- und Kochfette nur in homöopathischen Dosen einzusetzen.

Leben lässt es sich damit, keine Frage. Doch warum sollte man sich das antun? Wo doch längst klar ist, dass eine solche fettbegrenzte (und damit kohlenhydratreiche) Ernährungsweise weder besonders gesund noch besonders figurfreundlich ist!

WIR BRAUCHEN
MEHR FETT!

Das zeigen nicht nur Hunderte wissenschaftliche Studien, sondern auch die Erfahrungen von mittlerweile vielen Tausend LOGI-Anhängern.

Bei der LOGI-Ernährung¹ wird NICHT am Fett gespart (sondern bei den Kohlenhydraten), und das aus gutem Grund: Wir brauchen Fett zum Sattwerden und -bleiben, für den Geschmack, für die fettlöslichen Vitamine, für die Bildung zahlreicher Gewebshormone, die unseren Körper steuern und deshalb schlicht lebensnotwendig sind. Mit mehr Fett im Essen – mehr, als es die DGE empfiehlt – lassen sich zudem die Risikofaktoren für etliche chronische Zivilisationskrankheiten auf wohlgeschmeckende Art in den Griff bekommen.

Deswegen setzt LOGI neben viel Gemüse und reichlich Eiweiß auch auf ausreichend gesunde Fette. Wie das geht, welche Fette in welcher Menge gesund sind und welche Fette sich wie hoch erhitzen lassen, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Übrigens: Das indische Wort Snehana steht sowohl für Fett als auch für Zuwendung.

¹ Die Abkürzung LOGI steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel niedrig hält (engl.: **Low Glycemic and Insulinemic Diet**) bzw. große Schwankungen verhindert.

Warum LOGI – und wie funktioniert das? Über die richtige Ernährung gibt es viel Streit. Entsprechend umfangreich und bunt ist das Angebot an Tipps, Regeln und Vorschriften. Viele – auch gut gemeinte – Ratschläge entbehren jedoch einer fundierten wissenschaftlichen Basis. Andere sind für den Alltag zu kompliziert oder die Mahlzeiten schmecken einfach nicht. Bei LOGI ist das anders: LOGI basiert auf wissenschaftlichen Fakten und »trotzdem« schmeckt es vorzüglich, LOGI ist gesund und alltagstauglich. Mit LOGI kann man ohne Hunger abnehmen oder sein Gewicht halten, denn LOGI-Mahlzeiten sättigen gut und lange. Gleichzeitig verbessert LOGI ungünstige Fett-, Zucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte.

LOGI bedeutet, pflanzen-, eiweiß- und fettbetont zu essen! Zur Orientierung dient die LOGI-Pyramide.

WARUM LOGI?
WIE FUNKTIONIERT DAS?



1. Bunte Pflanzenkost & Fett.

Die Basis dieser Ernährungsform sind Gemüse, Salate, Pilze und in Maßen auch Obst. Gleich hier wird auch deutlich: LOGI macht Schluss mit fettarmer Magerkost. Hier dürfen Salate mit hochwertigen Ölen angemacht werden, Butter und Avocados sind nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Denn Fette sind lebensnotwendig, sie sättigen anhaltend und vermitteln den Geschmack vieler Speisen. Sie schmeicheln dem Gaumen, indem sie für ein angenehmes Mundgefühl oder eine cremige Konsistenz sorgen.

2. Tierisches und pflanzliches Eiweiß, gerne »normalfett«.

Auf der zweiten Stufe der Pyramide folgen die eiweißreichen Lebensmittel. Auch Eiweiß ist lebensnotwendig, es liefert dem Körper Baustoffe, sättigt gut und sorgt für lange Satttheit. Wie Fette verbessern auch eiweißreiche Lebensmittel den Blutdruck und die Blutfette, wenn sie Kohlenhydrate auf dem Teller ersetzen. Fleisch, Vollmilch, vollfette Milchprodukte, Käse und Eier dürfen täglich genossen werden, zweimal pro Woche sollte fetter Fisch auf den Tisch kommen. Zur Eiweißkategorie gehören auch Hülsenfrüchte und Nüsse. Wer LOGI vegetarisch möchte, konzentriert sich auf diese Eiweißquellen plus Milch und Eier.

WARUM LOGI?
WIE FUNKTIONIERT DAS?

3. und 4. Kohlenhydrate sparsam.

Bei der LOGI-Ernährung werden die kohlenhydratreichen Lebensmittel reduziert: weil sie nicht lange satt halten, weil sie häufig eine geringere Nährstoffdichte als die anderen Lebensmittel aufweisen und weil sie sich ungünstig auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel auswirken können.

Weniger Kohlenhydrate bedeutet nicht nur, weniger Kuchen, Gebäck und vor allem weniger süße Getränke zu konsumieren. Es heißt auch, weniger Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis zu essen. Daher befinden sich diese Lebensmittel auf den beiden oberen, kleineren Pyramidenstufen. Es geht NICHT darum, sie gänzlich wegzulassen: Hie und da einige Kartoffelchen, eine Handvoll Nudeln, eine Praline zum Dessert oder ein Stück Zucker im Kaffee sind okay.

LOGI ist eine hochwertige mediterrane Ernährung, bei der die relativ wertlosen Stärke- und Zuckerlieferanten deutlich reduziert werden! Mit LOGI finden Genuss und Gesundheit endlich zueinander.

Übrigens: »Die untere Zufuhrgrenze für Nahrungskohlenhydrate, die mit dem Leben noch vereinbar ist, ist anscheinend null, vorausgesetzt, es werden ausreichende Mengen Eiweiß und Fett konsumiert.«

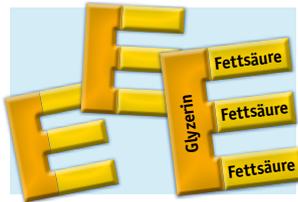
— aus den Dietary Recommended Intakes (DRI), den US-amerikanischen Ernährungsempfehlungen

Von tierisch Gesättigten und Pflanzen-Transen.

Rund ums Fett kursieren eine Reihe von Begriffen wie »gesättigt«, »ungesättigt«, »trans« und »Omega«. Sie finden sich in jedem Zeitungsartikel über gesunde Ernährung, doch kaum jemand weiß genau, was sie bedeuten und was sie mit unserer Gesundheit zu tun haben. Deswegen stellen wir Ihnen jetzt die wichtigsten »fetten« Begriffe kurz vor.

Was ist Fett?

Das weiß jedes Kind: Fette erzeugen Fettflecken und Fettaugen auf der Suppe. Weil Fett leichter als Wasser ist und sich nicht gerne mit ihm mischt, schwimmen die Fettaugen oben.



Fette – egal, ob jene in der Wurst, im Kuchen, im Olivenöl oder im Hüftspeck – bestehen aus Glycerin (dem Frostschutzmittel) und aus Fettsäuren. Weil an jedem Glycerin meist drei Fettsäuren hängen, heißen die Fette auf Fachchinesisch TRIGlyceride.

Übrigens: Bei Zimmertemperatur flüssige Fette nennt man Öle!

WAS IST FETT? EIN ÜBERBLICK.

Die Auswahl an Fettsäuren ist groß: Es gibt kurze, lange und mittellange, was bei Fettsäuren auch als kurz-, mittel- und langkettig bezeichnet wird. Es gibt gesättigte und ungesättigte, was mit ihrem Aufbau zu tun hat. Alle diese Fettsäuren haben unterschiedliche Eigenschaften und Aufgaben. Die Kombination der Fettsäuren entscheidet daher über die Eigenschaften eines Fettes: wie lange es haltbar ist, wie schnell es ranzig wird, aber auch, welche Funktionen es im Körper ausübt und welche Auswirkungen dies auf die Gesundheit hat.

- Gesättigte Fettsäuren können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Sie machen ein Fett fester und unempfindlicher gegenüber Hitze, Licht und Luft. Deswegen sind Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten, wie zum Beispiel Butterschmalz, Rinder- und Kokosfett, hoch erhitzbar und lange haltbar. Im Körper dienen gesättigte Fette vorrangig zur Energiegewinnung und als Depotfett, aber auch als Baustoff für Zellmembranen und zur Abwehr von Krankheitserregern. Gesättigte Fettsäuren stellt der Körper auch selbst her.
- Ungesättigte Fettsäuren machen ein Fett weicher und flüssiger (Öl), aber auch empfindlicher gegenüber Licht, Luft und Wärme. Es wird also schneller ranzig. Daher dürfen zum Beispiel kalt gepresstes Sonnenblumen-, Lein-, oder Hanföl nicht erhitzt werden. Auch die körpereigenen ungesättigten Fettsäuren sind empfindlich gegenüber Sauerstoff und müssen vor

dem Ranzigwerden geschützt werden. Dazu dient unter anderem das im Fett gelöste Vitamin E. Ungesättigte Fettsäuren dienen als Energiequelle und werden bis zu ihrer Verwendung in Fettdepots eingelagert. Sie sind Baumaterial für Zellmembranen und für zahlreiche hormonähnliche Signalstoffe (zum Beispiel entzündungshemmende und -fördernde Signale). Die ungesättigten Fettsäuren werden weiter unterteilt in einfach und mehrfach ungesättigte, letztere noch einmal in Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

Übrigens: Alle Fette, die körpereigenen wie die Fette der Nahrung, enthalten eine Mischung verschiedener Fettsäuren.

WAS IST FETT?
EIN ÜBERBLICK.

