FEBRUAR 2020 #MEINHERZHELFER AUSGABE 05

MILCH & FLEISCH

Tierisch gut in Maßen!

EXKLUSIV: 2 AUFGABEN FÜR DEIN HERZ

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

MILCH & FLEISCH

Tierisch gut in Maßen!

Fettreiche Milch und Milchprodukte enthalten genau wie fettes Fleisch und Wurstwaren reichlich gesättigte Fettsäuren.

Deshalb muss insbesondere hier Fett eingespart werden, und bei diesen Lebensmitteln gilt nach wie vor: möglichst fettarm! Nimm‘ also besser fettarme Milch (1,5-1,8% Fett) ebenso wie fettarme (1,5-1,8% Fett) oder magere Milchprodukte (0,3% Fett).

Auch Käse enthält normalerweise viel Fett. Hier wird der Fettgehalt angegeben als „Prozent Fett in der Trockenmasse“ (= %Fett i.Tr.). Am besten sind Sorten, die nicht mehr als 30% Fett i.Tr. enthalten. Mittlerweile gibt es ein großes Angebot an schmackhaften fettreduzierten Käsesorten, vor allem bei Frischkäse. Wer sich bei Schnittkäse nicht so recht an den Geschmack von fettarmem Käse gewöhnen mag, der kann Fett sparen, indem er einfach die Scheiben des fettreichen Käses dünner schneidet und damit insgesamt weniger davon isst.

Eine herzgesunde Ernährung muss keine vegetarische Kost sein.
Mageres

Fleisch gehört als wertvolles Lebensmittel durchaus dazu. Iss‘ aber nicht jeden Tag Fleisch und verkleinere Deine Portionen. Wähle beim Einkauf von Fleisch die mageren Teile aus. Geeignete handelsübliche Fleischteile sind:

Rindfleisch: Filet, Fleischstücke aus der Keule (Ober- und Unterschale, Kugel, Hüfte), Roastbeef, Dickes Bugstück und Falsches Filet aus der Schulter;

Kalbfleisch: Filet, Fleischteile aus der Keule (Ober- und Unterschale, Kugel, Hüfte), Dickes Bugstück und Falsches Filet aus der Schulter;

Lammfleisch: Filet, Fleischteile aus der Keule (Ober- und Unterschale, Nuss und Hüfte);

Schweinefleisch: Filet, Fleischstücke aus dem Schinken (Ober- und Unterschale, Nuss);

Geflügelfleisch: Brustfleisch und Keule ohne Haut von Hähnchen, Poularde und Pute;

auch die entsprechenden Fleischteile von **Wild und Wildgeflügel** sind fettarm und gut geeignet.

Bei allen Fleischteilen und -gerichten gilt: **Sichtbares Fett entfernen!**

Sehr viel ungünstiger als das Fleisch selbst sind Wurstwaren. Die meisten handelsüblichen Wurstsorten sind sehr fettreich (Salami z.B. besteht fast zur Hälfte aus Fett!). Hier kannst Du also reichlich Fett sparen. Geeignet sind vor allem: magerer Bratenaufschnitt, magerer Schinken (Fettränder abschneiden!) und Geflügelaufschnitt.

SO SPARST DU GESÄTTIGTE FETTE EIN:

TAUSCHE...	GEGEN	... UND SPARE
30g Salami (7g Fett)	30g mageren Schinken (2g Fett)	5g Fett & 50 kcal
150g paniertes Schweinekotlett (20g Fett)	150g Putenbrust in Öl gebraten (5g Fett)	15g Fett & 140 kcal
30g Schnittkäse, **45%** F.i.Tr. (8g Fett)	30g Schnittkäse, **30%** F.i.Tr. (5g Fett)	3g Fett & 25 kcal
1 Glas Vollmilch (7g Fett)	1 Glas fettarme Milch (3,2g Fett)	4g Fett & 30 kcal
1 Croissant (24g Fett)	1 Vollkornbrötchen (2g Fett)	22g Fett & 95 kcal
200g Pommes (24g Fett)	200g Pellkartoffeln (0,2g Fett)	24g Fett & 225 kcal
200g Tiefkühl-Rahmgemüse (13g Fett)	200g Tiefkühlgemüse „natur“ (1g Fett)	12g Fett & 110 kcal
50g Kartoffelchips (20g Fett)	50g Salzstangen (0,3g Fett)	20g Fett & 95 kcal
1 kleines Stück Cremetorte(19g Fett)	1 kleines Stück Obstkuchen aus Hefeteig (3g Fett)	16g Fett & 130 kcal

DEINE AUFGABEN FÜR‘S HERZ

1 FETT-CHALLENGE

Du hast diesen Monat schon von den vielen versteckten Fetten gelesen, die wir täglich unbewusst aufnehmen. Diese gilt es, in den nächsten Wochen einzusparen.

Wirf‘ einen Blick in die Tabelle im Artikel und schau‘, welches der Lebensmittel auf der linken Seite Du aktuell oft isst. Ersetze es dann in den kommenden Wochen durch die fettarme Alternative rechts daneben. Und wer weiß, vielleicht entdeckst Du dadurch neue Lebensmittel, die von nun an öfter ihren Weg auf Deinen Teller finden.

2 SAUERMILCH-CHALLENGE

Kennst Du schon Sauermilchprodukte? Dazu zählen unter anderem Buttermilch, stichfester Joghurt, Dickmilch, Kefir und Harzer Käse. Heutzutage sind Sauermilchprodukte relativ unpopulär, dabei sind sie lecker, fettarm und darüber hinaus insbesondere gesund für Deinen Darm. Außerdem liefern sie Dir viel Eiweiß und Calcium.

Also gib‘ den Sauermilchprodukten doch eine Chance und suche Dir eins aus, welches Du in den nächsten Tagen testest. Hier einige Anregungen:

- Buttermilch oder Kefir schmeckt super als gesunder Milchshake mit Fruchtsaft oder -pürree vermischt
- Dickmilch und stichfesten Joghurt kannst du mit Müsli und Beeren toppen und als kleinen Nachtisch essen
-
- Harzer Käse wird traditionell als „Handkäse mit Musik“ in einen Zwiebel-Essig-Sud eingelegt und auf Brot gegessen.

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE

HERZALTER

AN DIE 81190

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

* Siehe Herz-Report 2019
(https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting-2019/)

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 33
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention, einschließlich aller ihr assistierenden Personen, übernimmt keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.