Liebe Leserin, lieber Leser,

Kein anderer Nährstoff steht so in der Diskussion wie das Fett. Einmal heißt es, wir essen zu viel Fett, das macht dick und krank, dann plötzlich wird Fett für »unschuldig« erklärt und möglichst viel davon empfohlen. Widersprüchlicher könnten die Botschaften nicht sein, die Sie als Verbraucher verunsichert zurücklassen.

Im Einkaufsführer haben wir zunächst den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Thema Fette für Sie kurz zusammengefasst. Die wohl wichtigste Erkenntnis lautet, dass die Qualität der Fette entscheidender ist als nur ihre Menge. Hier sind sich alle Experten einig. Zu einer gesunden Ernährungsweise gehören die richtigen Fette unbedingt dazu, von anderen allerdings verspeisen wir mehr, als uns guttut.

Aber wie ist das eigentlich: Welche Fette nützen uns und welche sind eher schädlich? Und wo steckt besonders viel vom falschen oder vom richtigen Fett? In unserem Ratgeber haben wir Hunderte von Lebensmitteln, auch Markenprodukte, sowie zahlreiche Speisen und Gerichte für Sie nach einem übersichtlichen Grün-Gelb-Rot-Ampelsystem bewertet. So hilft Ihnen der

Einkaufsführer im Handtaschenformat beim Einkauf, beim Kochen und beim Essen außer Haus, dort Fette zu sparen, wo es notwendig ist, aber auch diejenigen zu finden, von denen wir sogar mehr zu uns nehmen sollten.

Es gibt viele Gründe für eine optimale Fettbilanz: Vielleicht möchten Sie Fettkalorien sparen, um abzunehmen, vielleicht müssen Sie auf Ihre Blutfette achten, oder Sie möchten sich einfach nur ausgewogen ernähren, um gesund zu bleiben und nicht zuzunehmen. Mit einer abwechslungsreichen Lebensmittelwahl und den richtigen Fetten sind Sie in jedem Fall auf einem guten Weg.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim fettbewussten Essen und Genießen.

Ihre Ursel Wahrburg und Sarah Egert