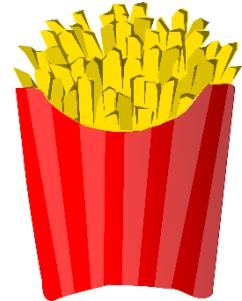


Fett für deinen Körper

Zu viel Fett ist nicht gesund! Wenn du zu viel fettes Fleisch, fette Wurst und andere fettige Lebensmittel (z. B. frittierte Sachen wie Pommes) isst, nimmst du schnell an Gewicht zu. Übergewicht ist für deinen Körper aber sehr schädlich, deshalb solltest du darauf achten, was du ihm zumutest.

Der menschliche Körper kann allerdings nicht ganz ohne Fett auskommen, denn es hat wichtige Aufgaben:

- Es schützt die inneren Organe vor Verletzungen.
- Es schützt vor Wärmeverlust.



Du brauchst allerdings nur ca. 60 Gramm Fett pro Tag. Jeden Tag große Portionen von frittierten Lebensmitteln oder fette Wurst zu dir nimmst, ist nicht gesund. Wenn du aber ein bisschen aufpasst, kann dir nichts geschehen.

Hier findest du eine Tabelle mit Angaben über den Fettgehalt verschiedener Lebensmittel:

Lebensmittel	Fett in Gramm
Snickers 1 Riegel	17
Vollmilchschokolade, 100 g	32
Fleischwurst, 100 g	27
Frankfurter Würstchen, 100 g	24
Geflügelwurst, 100 g	18
Leberwurst, Geflügel, 100g	25
Leberwurst, grob, 100 g	29
Mortadella 100 g	33
Salami, 100 g	36
Kartoffelchips, 100 g	40
Pommes Frites 100 g, kleine Portion	60