



7 Liebe Leserinnen und Leser

- 11 **Fett – ein wichtiger Energielieferant**
- 17 Übergewicht – eine Frage der Energiebilanz
- 25 Cholesterin – kein Grund zur Panik
- 29 Wie Sie die Tabelle nutzen können

32 Cholesterin- und Fett-Ampel