

## Welche Öle und Fette sind sinnvoll in meiner Ernährung?

Warum brauchen wir überhaupt Fett:

- Schützt unsere Organe vor Verletzungen, ist Baustein der Zellmembran, zur Hormonbildung, zur Stärkung des Immunsystems
- transportiert fettlösliche Vitamine (A, D, E, K)
- der Körper kann z.B. Omega 3 Fettsäuren nicht selbst herstellen

### Warum Omega 3 Fettsäuren?

- Grundlage vieler (chronischer) Erkrankungen ist eine Entzündung, angefangen von Rheuma, Asthma, Neurodermitis und Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis bis hin zu Alzheimer. Auch bei verschiedenen Krebserkrankungen spielt Entzündung eine große Rolle
- Omega 3 Fettsäuren wirken entzündungshemmend und helfen ein überschießendes Immunsystem auszugleichen
- beim Ungeborenen Kind sind sie notwendig für die Entwicklung des Gehirns und spätere geistige Entwicklung

### Einteilung der Fette

#### Gesättigte Fettsäuren

GF sind überwiegend tierischen Ursprungs aus Fleisch- und Milchprodukten. Gesättigt bedeutet weniger reaktionsfreudig und stabiler gegen Einflüsse wie z.B. Erhitzung, Lagerung.

Eine besondere Rolle spielen MCT (mittelkettige) Fette. Sie bilden den Hauptbestandteil von Kokosöl. MCT Fette sind leichter verdaulich.

#### Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Sie sind hauptsächlich in Pflanzenölen wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl und Nussölen. Zentrale Bestandteile sind Omega-3-und/ oder Omega-6-Fettsäuren. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Bei der Zufuhr dieser Fettsäuren sollte das Verhältnis von Omega-3-FS zu Omega-6-FS idealerweise 1:2 betragen. Die Praxis hat gezeigt, dass häufig ein zu großer Anteil an Omega-6-FS zugeführt wird. Dieses Ungleichgewicht führt zur Aktivierung von chronisch entzündlichen Prozessen. Fazit: Achten Sie auf eine ausreichende Omega-3-Zufuhr!

**Olivenöl** ist bedeutend aufgrund seines hohen Polyphenolgehaltes. Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe mit Schutzwirkung auf den Körper. Es enthält wenig Omega-6-Linolsäure. Weniger geeignet sind Maiskeim-, Soja-, Erdnuss-, Sonnenblumen- und Distelöl, da sie viel Linolsäure enthalten.

#### Omega-3-Fettsäuren

Im Rampenlicht stehen besonders EPA und DHA, da diese die Hauptwirkung ausmachen. Sie kommen in fetten Kaltwasserfischen wie Makrele, Hering, Lachs, Sardinen und Sardellen vor.

Die Dritte im Bunde ist die ALA (alpha-Linolensäure). Sie ist quasi eine Vorstufe von DHA und EPA und steckt in pflanzlichem Lein-, Hanf-, Walnuß- und Rapsöl. Doch unsere Enzyme können nur bis zu 10% in EPA und DHA umwandeln.

Pflanzliche Omega-3 -haltige Öle sollten kaltgepresst sein! Leinöl ist sehr oxidationsanfällig und sollte kühl und dunkel gelagert werden, sowie am besten innerhalb 3 Monaten aufgebraucht werden. (Im Gefrierfach verlängert sich die Haltbarkeit um weitere 3 Monate).

#### Richtige Verwendung

Um die Entstehung von gesundheitsschädlichen Transfettsäuren zu vermeiden, dürfen native pflanzliche Öle nicht erhitzt werden und sollten für Salate und kalte Speisen verwendet werden. Lediglich Olivenöl kann bis ca 160 Grad erhitzt werden.

Zum Braten geeignet sind Kokosöl, Butterschmalz oder Ghee, da es sich dabei um gesättigte Fettsäuren handelt, die bei Hitze stabil bleiben.

#### Empfehlung:

Um die von Dr. Schmiedel empfohlene Menge von 2 g EPA und DHA zu decken, müsste man täglich 100-200g Fisch essen, was in unserer Zeit eine nicht zu unterschätzende Belastung an Schwermetallen darstellen würde. Eine Lösung ist die Verwendung von gereinigtem Fischöl, wobei auf gute Qualität und Frische geachtet werden sollte.

Eine gute pflanzliche Alternative stellt das Öl aus Meeresalgen dar.

#### Ergänzen Sie täglich mit einem Esslöffel Fischöl oder 1 Teel. Algenöl

Bei **Algenöl** kann ich z.B. **Norsan** empfehlen und nutze das auch selbst - schmeckt leicht zitronig ( mit Zitronenöl)

Verzehrempfehlung: **5ml pro Tag** zum Essen das sind ca 2000mg Omega 3

Mit folgenden Codes gibt es Rabatt für Erstbesteller:

Rabattcode 15% bei Norsan [www.norsan.de](http://www.norsan.de) : **EP576**

**Alternativ ohne Zitronenöl:** Omegaform<sup>®</sup> DHA/EPA+ vegan liquid [formmed-shop.de](http://formmed-shop.de)

Art. Nr. 2000.1458

Auch Algenölkapseln gibt es bei beiden Herstellern - die Dosierung sollte dann auf 1500- 2000mg hochgerechnet werden - das sind ca 3-4 Kapseln

**Omegaform<sup>®</sup> 230 DHA Konzentrat vegan** [formmed-shop.de](http://formmed-shop.de)

Algenöl und -kapseln bei Sunday natural:

Rabattcode 10% [sunday.de](http://sunday.de) : TAN19641

#### Fischöl:

Am preisgünstigsten und ebenfalls sehr gut ist das **Dorschöl Omega 3 Arktis von Norsan** - Verzehrempfehlung ist hier 1 EL (8ml) /Tag zum Essen

**Zum Abschluss noch eine konkrete einfache Empfehlung:**

**Täglich 1 Esslöffel Fischöl, 1 EL Olivenöl, 1 EL kaltgepresstes Lein/Raps- oder Walnussöl**