

Betrifft: Fette und Öle

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es gibt unzählige Tipps wie man Fett reduzieren oder fast ganz einsparen kann. Heißt das also: Hände weg von Fett?

Auf keinen Fall, die Devise lautet : Klasse statt Masse! Unser Körper braucht Fett, z. B. für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, für die Wärmeregulierung oder den Hormonhaushalt. Allerdings gibt es bei den Fetten große Unterschiede in der Wirkung auf unsere Gesundheit, von absolut gesundheitsfördernd bis stark gesundheitsschädigend.

Kurz zusammengefasst einige wichtige Tipps:

Achten Sie darauf, dass Sie in der Küche nur unraffinierte (native, erstgepresste) Öle verwenden. Raffinierte Öle werden aus stark erhitztem, chemisch behandeltem Pressgut gewonnen, übrig bleibt ein geruchs- und farbneutrales Einheitsöl. Unraffiniertes, nicht behandeltes Rapsöl, z.B., duftet stark und ist dottergelb. Die noch ungesündere Variante sind pflanzlich gehärtete Fette, die sogenannten Transfette. Davon sollte man gänzlich die Finger lassen, sie sind wie Sondermüll für unseren Körper. Enthalten sind sie in diversen Margarinen, Fertigmöhlen, Chips, Pommes usw.

Im Gegenzug, der Superstar der Fette – die Omega3-Fettsäure (z.B. in Hering, Makrele, Lachs, Leinöl).

Sie unterstützt unser Herz, macht die Blutgefäße geschmeidig, ist stark entzündungshemmend, bestens geeignet zur Alzheimerprophylaxe und schützt gegen Depressionen. Außerdem wehrt Omega-3 freie Radikale ab, die unsere Zellen schädigen.

Durch die teilweise Überfischung und die Fischfütterung durch Menschenhand ist es allerdings in unseren Breitengraden sehr schwer die nötige Menge an Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen.

Als Ergänzung eignet sich daher bestens hochwertiges, ausnahmslos von Hochseefischen gewonnenes Fischöl Kapselform.