

Nahrungsfette wurden weltweit von vielen Unternehmen, die sich mit Gesundheit befassen, als größter Feind deklariert. Es entspricht zwar den Tatsachen, dass viele Menschen zu viel fetthaltige Nahrung zu sich nehmen (insbesondere oxidierte Fette von frittierten Gerichten), aber nicht alle Fette zählen zu den "schlechten" Arten. Teil des Problems ist, dass viele Menschen fälschlicherweise alle Fette in denselben Topf werfen. Es gibt gute Fette, die unsere Gesundheit fördern und es gibt schlechte Fette, die zu Fettleibigkeit und Gewichtsproblemen führen. Und dann gibt es noch weitaus schädlichere Fette. Sehen wir uns also die verschiedenen Arten von Fetten in unserer Nahrung an.

Die Guten: ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren tragen im Gegensatz zu anderen Arten von Fett zur Senkung des schlechten und zum Anstieg des guten Cholesterins bei. Zudem helfen sie dabei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Große Teile des Gehirns und des Nervengewebes unseres Körpers bestehen aus gesunden Fetten, daher benötigen wir für optimale Gesundheit ausreichende Mengen dieser Fettsäuren.

Es gibt verschiedene Arten von ungesättigten Fettsäuren, wobei Omega-3-Fettsäuren die gesündesten sind. Vor allem DHA (Docosahexaensäure) ist wegen

die Guten, die Schlechten und die Schädlichsten



seiner großen Bedeutung für das Hirn- und Herzgewebe bekannt. Die besten Lieferanten für Omega-3 sind Kaltwasserfische wie Heilbutt, Makrele, Lachs und Thunfisch. Diese Fische sind allerdings nur reich an gesunden Fetten, wenn sie Algen fressen, die hohe Konzentrationen von Omega-3 enthalten. Wählen Sie daher nach Möglichkeit frischen Wildfisch aus, denn Fische aus Zuchthaltung werden meistens mit Getreide gefüttert und fressen nicht dieselben Algen.

Sie können aber auch auf viele pflanzliche Omega-3-Quellen zurückgreifen: Leinsamen und Walnüsse sind dabei wohl die besten und außerdem auch als Öle erhältlich. Gleichzeitig sind auch andere ungesättigte Fettsäuren in pflanzlichen Produkten enthalten. Dabei sollten Sie aber nicht vergessen, dass hohe Temperaturen die gesunden Fette in Leinsamen- und anderen pflanzlichen Ölen zerstören. Daher eignen sich diese eher für Salate als zum Kochen.

Die Schlechten: gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind für ein erhöhtes Risiko von Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzerkrankungen verantwortlich. In unzähligen Studien wurden die Zusammenhänge zwischen einer Ernährung mit vielen gesättigten Fetten und diesen sowie anderen Erkrankungen aufgezeigt.



Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in Milchprodukten, fetthaltigem Fleisch und in industriell verarbeiteten Lebensmitteln vor. In den meisten Fällen sind sie tierischer Herkunft, aber auch in manchen pflanzlichen Produkten wie Kokos- oder Palmöl sind gesättigte Fettsäuren enthalten.

Durch den Konsum von fettarmen Milchprodukten und magerem Fleisch können sie jedoch einfach vermieden werden. In der Regel kann die Menge an aufgenommenen gesättigten Fetten reduziert werden, indem man Fertiggerichte und fetthaltige Speisen durch eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ersetzt.

Die Schädlichsten: trans-isomere Fettsäuren

In der Natur kommen trans-isomere Fettsäuren (Trans-Fette) nur in sehr geringen Mengen vor. Konjugierte Linolsäure (CLA) ist das einzige gesunde Trans-Fett und kommt vor allem in Milchprodukten von Tieren vor, die ausschließlich mit Gras ernährt wurden. Künstlich erzeugte Trans-Fette kommen vor allem in Fertiggerichten vor. Aufgrund der Teilhydrierung, einem industriellen Verarbeitungsprozess, wird die Haltbarkeit dieser Produkte verlängert. Durch hohe Temperaturen können Trans-Fette aber auch in pflanzlichen Ölen entstehen. Daher enthalten in pflanzlichen Ölen frittierte Gerichte weitaus höhere Konzentrationen dieser schädlichen Fettsäuren.



Da Trans-Fette in der Natur kaum vorkommen, kann unser Körper sie nur schwer verdauen. Trans-Fettsäuren passen wegen ihrer anomalen molekularen Struktur einfach nicht richtig in die Zellmembranen. Dies führt zu vielen Problemen in den Zellen und bei der Kommunikation zwischen den Zellen im Körper.

Da Trans-Fette erst seit relativ kurzer Zeit Bestandteil unserer Ernährung sind, können die möglichen schädlichen Auswirkungen bisher nur geschätzt werden. Erste Studien haben aber gezeigt, dass Trans-Fette eine negative Auswirkung auf das Hirngewebe und das Denkvermögen haben. Trans-Fette sollten um jeden Preis vermieden werden, denn sie bieten absolut keine Vorteile und sind sogar weitaus schädlicher als gesättigte Fettsäuren. Sie haben zudem unerwünschte Auswirkungen auf den Blutlipidspiegel: Sie treiben die schlechten Cholesterinwerte (LDL) in die Höhe und senken die Konzentration des guten Cholesterins (HDL) – und das ist wahrscheinlich nur die Spitze des Eisbergs!







Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3

Sowohl Omega-3 als auch Omega-6 sind Fettsäuren, die zu den "guten" Fetten zählen und in einer gesunden Ernährung nicht fehlen sollten. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass ein korrektes Verhältnis zwischen diesen beiden Fettsäuren eingehalten wird. Leider wird dieses Verhältnis aber kaum berücksichtigt, was zu einer unausgewogenen Ernährung führt.

Um zu verstehen, warum unsere Ernährung ein ungünstiges Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 aufweist, müssen wir einen Blick auf die Nahrung unserer Vorfahren werfen. Vor Zehntausenden von Jahren lag das Ernährungsverhältnis der Jäger und Sammler noch bei etwa 1:1. Das heißt, ihr Lebensstil führte dazu, dass sie etwa gleich große Mengen an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen. Nach Beginn der Landwirtschaft vor rund 10.000 Jahren stieg das Verhältnis aufgrund des erhöhten Konsums von Getreideprodukten auf rund 4:1.

Das Verhältnis blieb über viele Jahre hinweg stabil, doch das hat sich längst geändert. Heutzutage liegt das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 zwischen 20:1 und 50:1. Wenn man sich die zeitliche Entwicklung genauer ansieht, kann man erkennen, dass dieser enorme Anstieg erst vor kurzer Zeit stattgefunden hat. Unser Körper ist nicht an dieses unausgewogene Verhältnis gewöhnt und kann daher nicht optimal funktionieren.

Ein wesentlicher Grund für dieses Missverhältnis

ist die Tatsache, dass wir die Tiere, deren Fleisch wir essen, mit Getreide füttern. Dadurch ist das Fleisch des Viehs mit großen Mengen an Omega-6-Fettsäuren angereichert. Bei Tieren hingegen, die mit Gras und nicht mit Getreide gefüttert werden, liegt das Verhältnis nach wie vor bei 4:1. Doch da gemästetes Vieh Bauern mehr Gewinn einbringt, ist es überaus schwierig, Fleisch von Tieren zu finden, die ausschließlich mit Gras gefüttert wurden. Das hat sich jedoch in der letzten Zeit aufgrund der steigenden Nachfrage durch gesundheitsbewusste Konsumenten geändert. Wer nicht auf rotes Fleisch verzichten möchte, wird sich freuen, dass Rindfleisch von Rindern, die ausschließlich mit Gras ernährt wurden, jetzt auch in vielen Supermärkten erhältlich ist. Die Suche zahlt sich auf jeden Fall aus. Das Fleisch von Rindern, die ausschließlich mit Gras ernährt wurden, ist zwar nicht so zart, wie wir es vielleicht gewohnt sind, aber mariniert und nicht übergegart schmeckt es vorzüglich.

Doch nicht nur unser Fleisch ist reich an Omega-6-Fettsäuren, sondern auch das Öl, das wir zum Kochen verwenden. Maiskeim-, Distel-, Sesam-, Soja- und Erdnussöl finden sich in jeder Küche und sind reich an Omega-6. Olivenöl hingegen enthält überwiegend Omega-9 und ist daher in Bezug auf das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 neutral. Beachten Sie jedoch, dass Olivenöl nicht auf hohe Temperaturen erhitzt werden sollte und sich daher z. B. nicht zum Frittieren eignet. Es eignet sich hingegen bei niedrigen Temperaturen wie z. B. beim Sautieren und natürlich auch für Salate.

Um ein Gleichgewicht zwischen Omega-6 zu Omega-3 herzustellen, müssen wir bei der Nahrungsaufnahme auf Omega-6-reiche Nahrung verzichten und gleichzeitig mehr Omega-3-haltige Lebensmittel essen. Das ist aber leichter gesagt als getan, denn heutzutage enthalten die meisten Produkte kaum Omega-3-Fettsäuren.

Fisch ist mit Abstand der beste Omega-3-Lieferant, insbesondere Kaltwasserfische wie Heilbutt, Makrele, Lachs und Thunfisch. Für alle, die Fisch nicht mögen, bieten sich verschiedene Alternativen an wie etwa Leinsaat, Kressesamen, Salbei, Kiwi, Preiselbeere und besonders Portulak, die Pflanze mit dem höchsten Omega-3-Anteil. Allerdings enthalten diese Alternativen nicht annähernd so viele gesunde Omega-3-Fettsäuren, da ihre Omega-3-Formel wesentlich kurzkettiger ist. Nach Möglichkeit sollten sich also auch wählerische Esser an den Geschmack von frischem Fisch gewöhnen. Auch Fischtran-Nahrungsergänzungsmittel (solche, die eine Molekulardestillation durchlaufen haben und frei von Umweltgiften sind, die sich ansonsten im extrahierten Öl sammeln würden) enthalten viele langkettige Omega-3-Fettsäuren, die als EPA und DHA bekannt

in der heutigen Ernährung die seltenste Fettsäure überhaupt.

Fische in Zuchthaltung werden meist mit einer Mischung aus Getreide und Soja gefüttert, die reich an Omega-6-Fettsäuren, aber arm an Omega-3 ist. Vermeiden Sie daher Fische aus Zuchthaltung, denn Sie würden ein genauso ungesundes Verhältnis an Fettsäuren zu sich nehmen, wie bei Rindern, die mit Getreide gefüttert wurden.

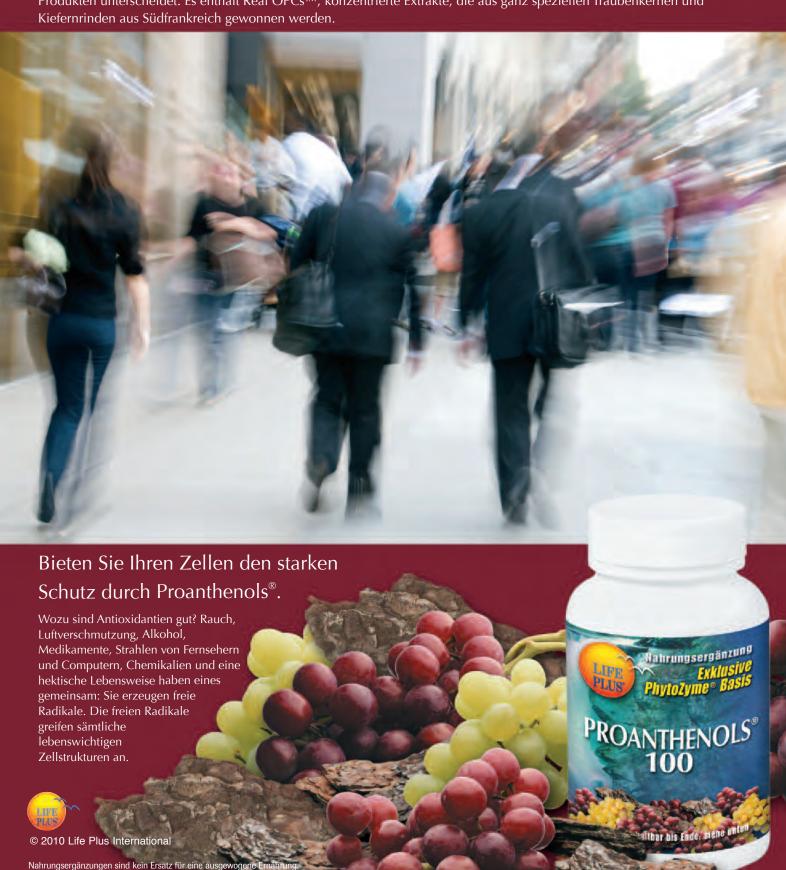
Warum ist ein ausgewogenes Verhältnis überhaupt so wichtig? Diese Frage lässt sich leicht beantworten, wenn wir einen Blick auf die Ernährung der Inuit in Grönland werfen. Die traditionelle Nahrung der Inuit enthält große Mengen an fetthaltigen Fischen, Robbenfleisch und Walspeck, die äußerst reich an Omega-3-Fettsäuren sind (da sich diese Meeressäuger von Fischen ernähren). Obwohl diese Ernährung also sehr reich an Fetten ist, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in der Regel mit fettreicher Ernährung in Verbindung gebracht werden, bei den Inuit selten. Die bereits in den 1970er Jahren



PROANTHENOLS®

Echter Schutz durch Antioxidantien

Der Schutz durch Antioxidantien mit Proanthenols® beruht auf 50 Jahren Forschung durch Dr. Jack Masquelier in Südfrankreich. Proanthenols® ist ein Produkt aus Traubenkern- und Kiefernrindenextrakten, das sich von allen vergleichbaren Produkten unterscheidet. Es enthält Real OPCs™, konzentrierte Extrakte, die aus ganz speziellen Traubenkernen und Kiefernrinden aus Südfrankreich gewonnen werden.



große Konzentrationen an Omega-3-Fettsäuren im Blut haben. Ihre Ernährung ist also zwar reich an Fetten, aber es handelt sich dabei um die gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren. Auch andere Studien über verschiedene Kulturen in aller Welt kamen zu denselben Ergebnissen: Ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen und sogar vor Krebs.

Die typische westliche Ernährung ist auch reich an Fett. Allerdings kommen Herz-Kreislauf-Erkrankungen hier viel häufiger vor, denn die heutige westliche Ernährung weist ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 zwischen 20:1 und 50:1 auf, was einen größeren Taillenumfang und ein erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge hat. Zudem war die westliche Ernährung bis vor Kurzem stark mit schädlichen Trans-Fettsäuren angereichert, die durch das Erhitzen von Omega-6-Ölen auf hohe Temperaturen und durch den Prozess der Teilhydrierung entstehen.

Seit den 1970er Jahren wurden viele Beweise für die gesundheitsfördernde Wirkung von Omega-3-Fettsäuren geliefert. In unzähligen Studien wurde nachgewiesen, dass diese langkettigen Fettsäuren gut für den Körper sind. Omega-3 erfüllt verschiedene Funktionen im ganzen Körper: Herz, Gelenke, Augen, Immunsystem, Haut und Gehirn. Omega-3 wirkt sich auch auf unsere Stimmung und unser Verhalten aus,

denn das Gehirn besteht überwiegend aus Omega-3-Fettsäuren (insbesondere DHA).

Sowohl für junge als auch für alte Menschen ist Omega-3 besonders wichtig, da diese Fette die gesunde Entwicklung des Gehirns unterstützen und Gedächtnisschwund vorbeugen. Einige Studien haben nachgewiesen, dass Babys mit einer höheren Konzentration von DHA im Blut in den ersten Lebensjahren eine bessere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit entwickelten. Bei älteren Menschen steht eine niedrige Konzentration von Omega-3-Fettsäuren in direktem Zusammenhang mit einem rascheren Gedächtnisschwund.

Außerdem finden sich Hinweise darauf, dass Meeresfrüchte helfen, das Körpergewicht zu halten. Obwohl weitere Untersuchungen dazu noch ausstehen, belegen die ersten Erkenntnisse bereits den Gesundheitseffekt regelmäßiger Aufnahme von Fisch.

Es gibt unzählige Beweise für die Theorie, dass ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 ein gesünderes Leben ermöglicht und positive Auswirkungen hat, etwa auf Stimmungsschwankungen (Depression und bipolare Störung), Herz-Kreislauf-Probleme und die Gewichtskontrolle. Omega-3-Fettsäuren unterstützen auf verschiedenste Weise sowohl einen gesunden Körper als auch einen gesunden Geist.

