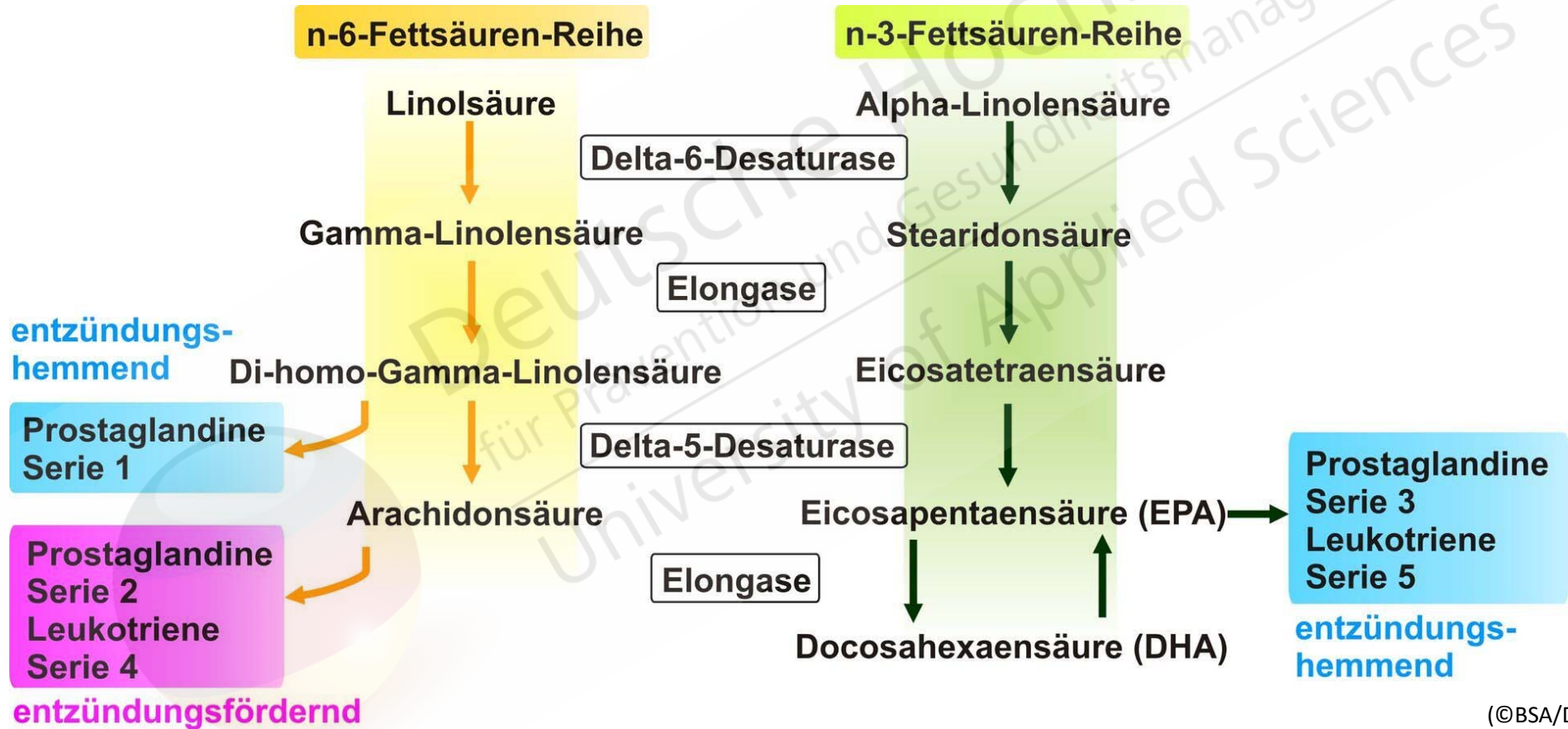


Fette

Stoffwechsel der ω 6- und ω 3-Fettsäuren



(©BSA/DHfPG)

Fette

Optimales Verhältnis von ω 6- und ω 3-Fettsäuren bewirkt:

- Grundumsatzerhöhung
- Förderung Abbau viszerales Fett bzw. Hemmung Aufbau von Körperfett
- Neuropeptide Hypothalamus → Hunger↓, Sättigung ↑
- schnellere Regeneration
- Entzündungshemmung
- Blutdrucksenkung
- verminderte Blutplättchenverklumpung
- Förderung Knochengesundheit
- Therapie Arteriensteifheit
- Förderung Proteinsynthese bei Senioren
- Evtl. Förderung Testosteronsynthese

(Singer & Wirth, 2003)

Fette

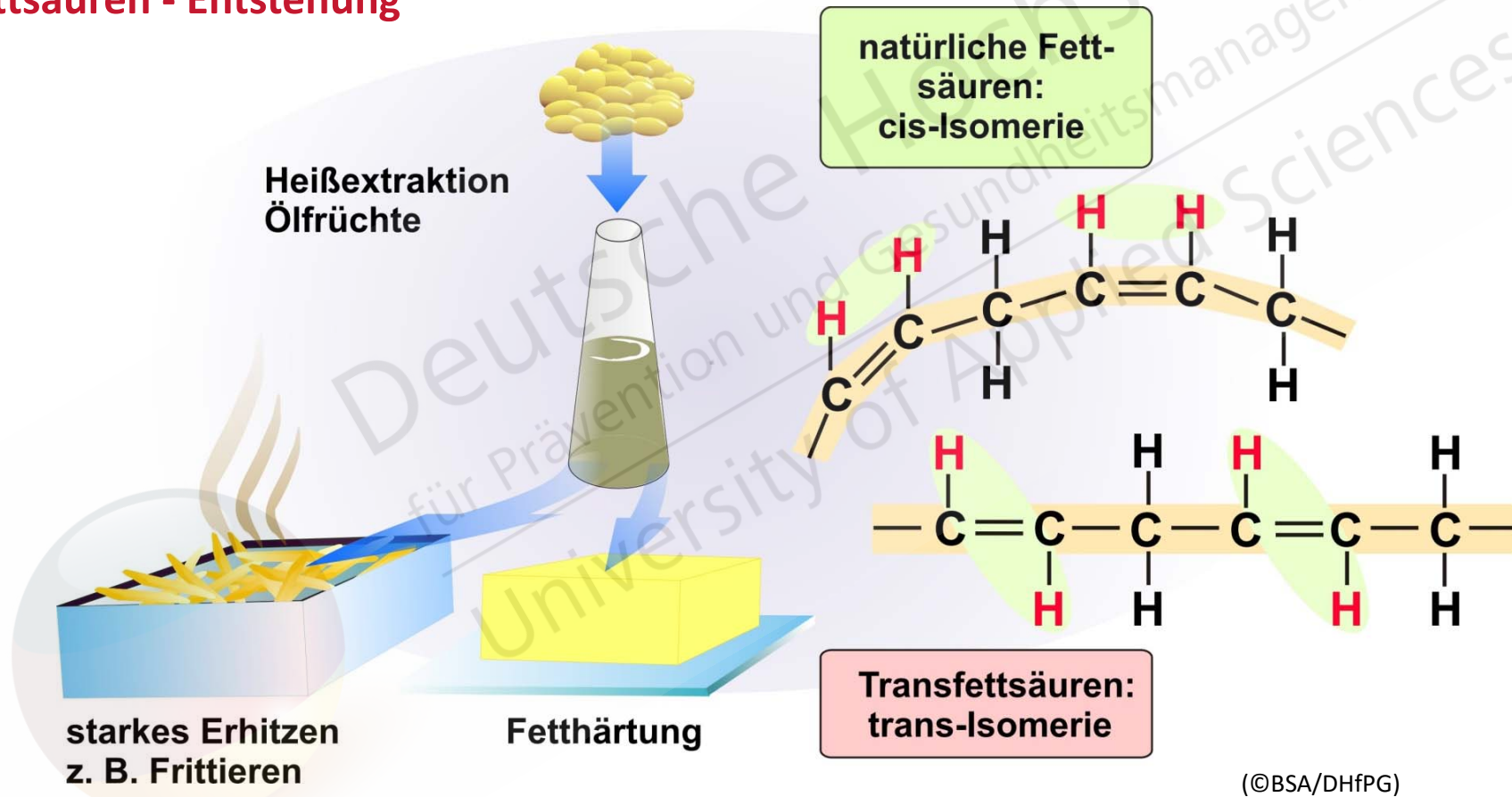
Verhältnis von ω 6- und ω 3-Fettsäuren

Öl	LA	ALA	GLA	Verhältnis ω 6: ω 3
Leinöl	13 %	55 %	n. n.	1:4; gute ω 3-Quelle
Perillaöl	15 %	60 %	?	1:4; gute ω 3-Quelle
Chiaöl	17 %	60 %	?	1:4; gute ω 3-Quelle
Sonnenblumenöl	60 %	0,5 %	n. n.	hoher ω 6-Überschuss, keine geeignete ω 3-Quelle
Distelöl	74 %	11 %	n. n.	7:1; zu viel ω 6
Sojaöl	53 %	8 %	n. n.	7:1; zu viel ω 6
Weizenkeimöl	56 %	9 %	n. n.	6:1; zu viel ω 6
Walnussöl	57 %	13 %	n. n.	4:1; wenig ω 3
Hanföl	55 %	18 %	3 %	3:1; mäßig ω 3
Rapsöl	20 %	10 %	n. n.	2:1; wenig ω 3
Olivenöl	8 %	1 %	n. n.	8:1; kaum ω 3 und ω 6

(©BSA/DHfPG)

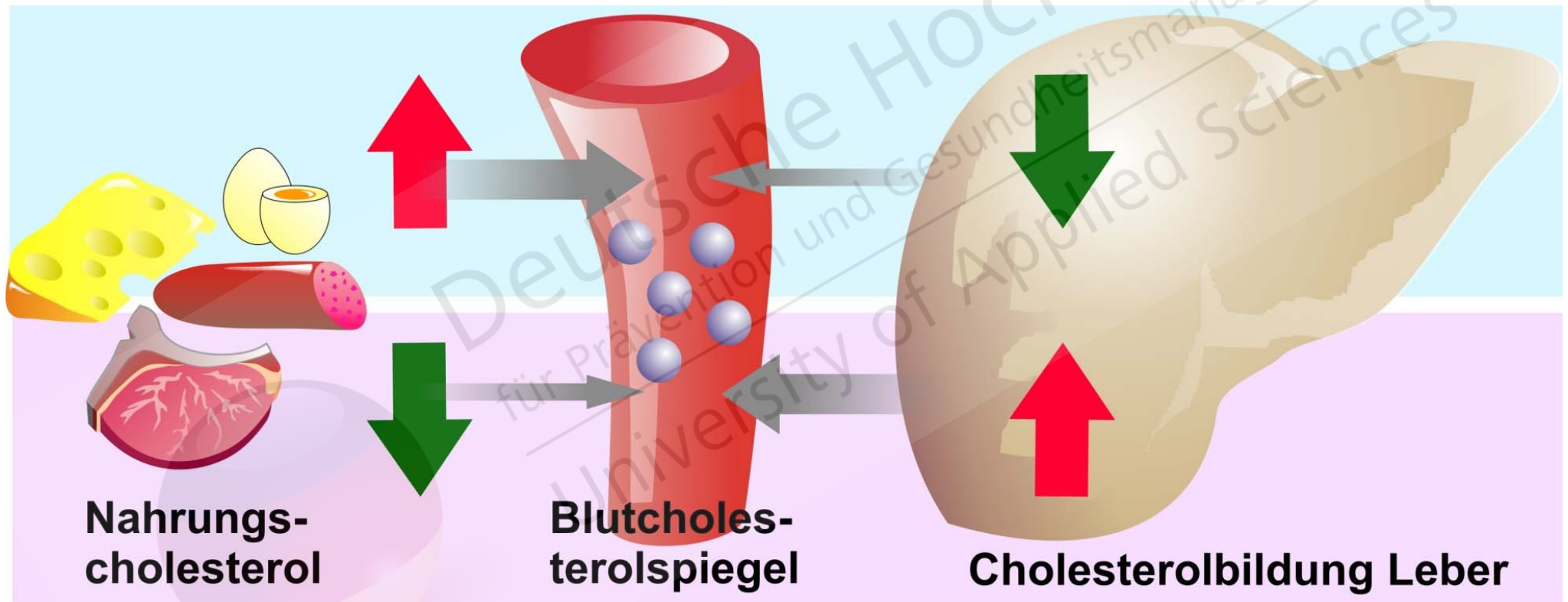
Fette

Transfettensäuren - Entstehung



Fette

Regelung Blutcholesterolspiegel



(©BSA/DHfPG)

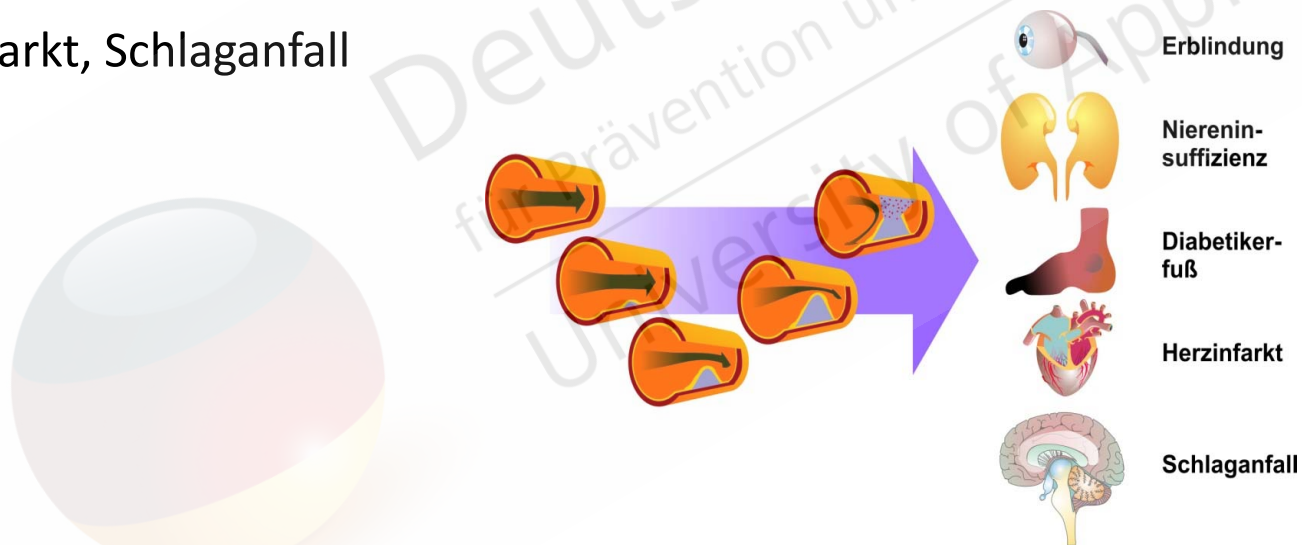
Fette

Cholesterol - Offizielle Empfehlungen (DGE)

- Begrenzung der täglichen Zufuhr auf 300 mg

Begründung

- hohe Cholesterolzufuhr mit der Nahrung → Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall



(©BSA/DHfPG)