



«Sanfte Öle»
gegen «stille
Entzündungen»

Ernährungsprobleme existieren in unserer Gesellschaft auf breiter Front. Die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung sind häufig gut sichtbar und teilweise in ausführlichen Studien dokumentiert. Die falsche Meinung «Fett macht fett» scheint immer noch in den Köpfen festzusetzen. Die Angst vor allzu viel Fettigem hält durch den anhaltenden Light-Trend an. Auf der Suche nach einem neuen Schuldigen wurde man bei den Kohlenhydraten fündig. So boomt nun auch die Low-Carb-Welle. Bereits ist das Pendel wieder rückläufig und äussert sich im Trend zum Veganismus.

«Stille Entzündungen»

Die meisten chronischen Krankheiten entstehen durch eine Fehlernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress. Wohlstandsprobleme wie Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankheiten, Atemwegserkrankungen, Rheuma, Darmkrankheiten,

Hautkrankheiten, Diabetes, Krebs und Demenzerkrankungen haben eine Gemeinsamkeit, alle haben mit Entzündungen zu tun. Eine bedeutende Ursache solcher stiller Entzündungen wurde in einem Missverhältnis gewisser Fettsäuren erkannt.

Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren

Unsere Nahrungsmittel enthalten eine Vielfalt an verschiedenen Fetten. Zu unterscheiden sind die gesättigten, die einfach ungesättigten und die hochungesättigten Fettsäuren.

Bei den hochungesättigten Omega-Fettsäuren konkurrieren sich die Omega-6 und die Omega-3 Fettsäuren. Wo früher ein gesundes Verhältnis von ca 1:1 bestand, hat sich dieses Verhältnis zugunsten der Omega-6 Fettsäuren stark verschoben, dies führt zu einer *erhöhten Entzündungsneigung*. Bis zu

25-mal höhere Omega-6 Anteile (25:1) sind sehr häufig, während die tolerierbare Obergrenze bei 3:1 liegt. Somit wird das Maximum um ein Vielfaches überschritten.

Um ein optimales Verhältnis der Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren anzustreben, würden 3-4 Fischmahlzeiten pro Woche mit Hering oder Thunfisch einen guten Ausgleich schaffen. Diese Fischarten aus kalten Gewässern haben einen hohen Anteil an Omega-3 Fettsäuren. Eine pflanzliche Alternative stellt das kaltgepresste Leinöl dar, das Alpha-Linolensäure (ALA) enthält. Diese ALA muss jedoch vom Körper zuerst umgewandelt werden, damit sie eine optimale Wirkung erzielen kann und ist deshalb weniger effizient.

Ein gutes Fischöl (nicht zu verwechseln mit Lebertran) enthält eine hohe Menge an Omega-3 Fettsäuren. Hier eignet sich das **San Omega Fischöl** hervorragend. Von dem flüssigen San Omega Fischöl

benötigen wir täglich einen Esslöffel um die ideale Menge von 2 g Omega-3 Fettsäuren zu erhalten. Kapselpräparate wie «**Krillöl**» oder «**Omega-3 plus**» müssen mit täglich 12-15 Kapseln dosiert werden, um auf diese Menge zu kommen.

Dagegen sind die entzündungsfördernden Omega-6 Fettsäuren vor allem in Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb, Leberwurst, Hähnchen und Butter enthalten. Einen hohen Omega-6 Anteil haben bei pflanzlichen Ölen das Distelöl, das Sonnenblumenöl oder das Maiskeimöl. Aber Vorsicht, solange der Ausgleich mit Omega 3 Fettsäuren funktioniert (3:1), können wir kleinere Mengen von diesen Omega-6-haltigen Nahrungsmitteln ohne Probleme vertragen.

Einfach ungesättigte und gesättigte Fettsäuren

Das wichtigste Öl mit einfach ungesättigten Fettsäuren ist das Olivenöl. Oli-

venöl hat eine gute Wirkung auf einen erhöhten Cholesterinspiegel und wird am besten mit Knoblauch und gekochten Tomaten kombiniert.

Ideale gesättigte Fettsäuren, die auch eine Berechtigung haben, sind das naturbelassene Kokosfett und die ausgelassene Butter. Diese Fette sind vor allem zum Braten sehr geeignet, da sie hitzebeständig sind.

Weiter wertvolle Öle

- Das **Schwarzkümmelöl** mit dem Wirkstoff Nigellin hat eine blutzuckersenkende Wirkung. Für Allergiker bietet sich eine 3-4 Monatskur über den Winter an, damit die allergischen Reaktionen im Frühjahr vermindert ausfallen.
- Beim Öl aus den Samen von **Granatäpfeln** sind neben hochungesättigten Fettsäuren, Vorstufen von Hormonen enthalten. Diese östrogenähnlichen

«sanfte Öle» als Produkte

- San Omega Fischöl
- Krillöl-Kapseln
- Omega-3-plus
- Schwarzkümmelöl-Kapseln
- Granatapfel-Kapseln
- Nachtkerzenöl-Kapseln

Wirken entzündungshemmend bei:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Rheuma
- Darmerkrankungen
- Hautkrankheiten
- Diabetes





Wirksubstanzen unterstützen Frauen in den Wechseljahren oder können sich positiv auf die Haut, den Schlaf und Hitzewallungen auswirken.

- Das **Nachtkerzenöl** enthält Gamma-Linolensäure, die auch entzündungswidrig wirkt. Besonders bei Neurodermitis wird das Nachtkerzenöl mit Erfolg angewendet.
- Noch ein Wort zum **Lebertran**, der aus der Leber von Kabeljau oder Dorsch gewonnen wird. Neben dem viel strengeren Fischgeschmack enthält der Lebertran vor allem die Vitamine A und D, die uns während der Winterzeit ein fittes Immunsystem bescheren und die Knochen stärken.

Vorsicht bei Transfettsäuren

Ein ganz anderes Thema sind die gesundheitsschädigenden Transfettsäuren, die durch die Verarbeitung von ungesättigten Fetten beim Braten, Frittieren oder dem

chemischen Härten von flüssigen Ölen entstehen. Meiden sollte man deshalb Frittiertes, Backwaren, Backfett, Beutelsaucen- und Suppen und Margarine. Transfettsäuren in unserer Ernährung lassen das Herzinfarkt Risiko steigen. Ein Zitat aus dem Buch «Cholesterin – endlich Klartext» von Volker Schmiel: *Grundsätzlich gilt: je stärker ein fetthaltiges Lebensmittel verarbeitet ist und je höher es erhitzt wurde, umso mehr Transfettsäuren enthält es. Transfettsäuren sind der für die Herzkranzgefäße gefährlichste Nahrungsbestandteil.* Dieses Wissen sollte uns Mut machen unsere Mahlzeiten nicht aus Fertig- und Halbfertigprodukten zuzubereiten. Kaufen wir uns doch die einzelnen Nahrungsmittel und kochen daraus eine einfache aber leckere Mahlzeit.