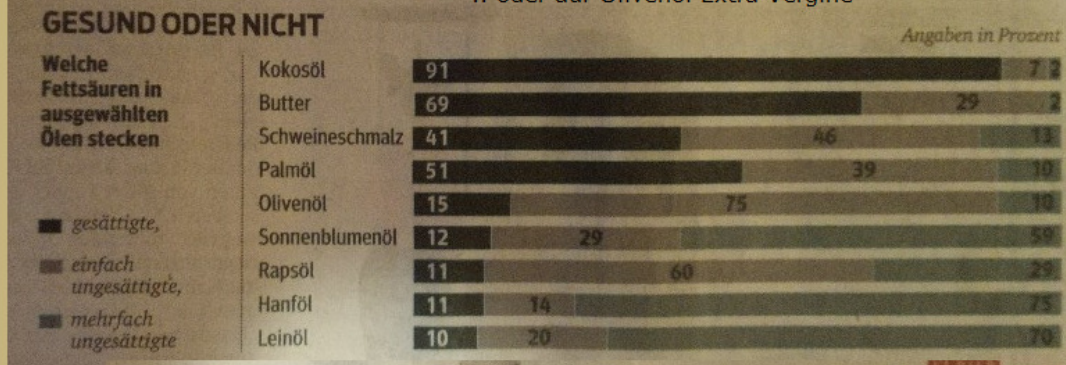


Echt fett – gesunde Öle im Topf

Statt auf das gehypte Kokosöl sollten wir auf heimisches Hanf- und Rapsöl setzen

.. oder auf Olivenöl Extra Vergine



Transfettsäuren stehen im Verdacht, das Risiko für koronare Herzerkrankung zu erhöhen.

Für die Benennung der Fettsäuren ist es wichtig zu wissen, dass man das eine Ende der Fettsäure, welches der Carboxygruppe gegenüberliegt, Omega-Ende genannt wird. Es ist das Ende, an dem sich eine Methyl-, also CH₃ Gruppe befindet.

Beginnt man hier in Richtung Carboxygruppe zu zählen, ergibt sich die Zahl, an deren Stelle eine Doppelbindung auftritt. Zuerst werfen wir einen Blick auf die einfach gesättigten Fettsäuren, also solche mit einer Doppelbindung.

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind Fettsäuren, die der Körper selbst herstellen kann. Sie sind also nicht essenziell. **Vor allem kommen sie in folgenden Lebensmitteln vor:**

Olivenöl .. Rapsöl, Avocado, Nüsse, Samen

Wichtigster und häufigster Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren ist die Ölsäure. Ihre Summenformel lautet n= 9 [18:1]. Das bedeutet, die Ölsäure hat 18 Kohlenstoffatome und eine Doppelbindung am neunten C Atom – vom Omega Ende ausgezählt. Wir benötigen sie vor allem für die Funktion unserer Zellmembranen und als Energiequelle. Des Weiteren kann sie dazu beitragen, dass „schlechte Cholesterin“ LDL im Blut zu senken und dadurch vor Herz-/Kreislaufkrankungen oder Schlaganfällen zu schützen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind mit Abstand die am wenigsten diskutierten Fettsäuren. Ihre Auswirkungen auf den Körper sind grundlegend unproblematisch. Hochgradig polarisieren hingegen die Meinungen über die mehrfach ungesättigten Fette.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind im Gegensatz zu den einfach ungesättigten essenziell, das heißt wir müssen sie über die Nahrung zuführen. Man unterscheidet hierbei Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Zu den Omega 6 Fettsäuren gehört Linolsäure. Zu den Omega 3 Fettsäuren, den am häufigsten diskutierten Fettsäuren, gehören alpha-Linolensäure (ALA), Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Enthalten sind PUFAs vor allem in:

Nüssen, Kaltwasserfischarten wie Hering, Thunfisch, Lachs oder Makrele, Walnussöl, Leinöl, Distelöl

Die Evidenz der Wirkweise von PUFAs ist sehr ambivalent, weshalb auch die Meinung bezüglich ihrer gesundheitlichen Vor- oder Nachteile stark auseinandergehen. Natürlich müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen, sie sind ja essenziell, **allerdings gibt es einige negative Effekte, die vor allem bei hohem Konsum auftreten können. Stichwort ist hier: Oxidation.**

Quelle: © <https://www.paleo360.de/gesunde-ernaehrung/einfach-und-mehrfach-ungesaettigte-fettsauren>