

HEYNE <

dr. ulrich andreas
strunz+jopp

**fit mit
fett**

Die Omega-3-Revolution

**Wilhelm Heyne Verlag
München**



Inhalt

Vorwort zur Neuauflage von fit mit fett	7
Länger leben – mit den richtigen Fetten	9
Fett ist nicht gleich Fett.....	16

einfach ungesättigte fette **30**



Oliven – flüssiges Gold des Mittelmeeres	31
Olivenöl und Herzgesundheit	32
<i>special: So kaufen Sie Olivenöl</i>	<i>34</i>
So bleiben Ihre Blutgefäße jung	37
Hohe Blutfette – zwei Drittel der Deutschen betroffen	40
Einfach ungesättigtes Fett senkt Cholesterin	40
Das sagen Ihre Blutfette aus.....	46
<i>special: Buttergeschmack ohne Reue</i>	<i>51</i>
<i>special: Den Süden aufs Brot</i>	<i>53</i>
Nüsse – konzentrierte Nährstoffpakete	56
Nüsse senken Cholesterin und Herz-Kreislauf- Erkrankungen	59

omega-6-fette **64**



Gewebehormonchaos durch Omega-6-Fette	65
Beeinflussen Sie Ihre Hormone.....	67
AA (Arachidonsäure) – die Fleischconnection	75
Fette und Autoimmunerkrankungen	76
Margarine oder Butter? – mehr Werbung als Wirkung	80
Die ungesündesten Lieblingsmargarinen der Deutschen	84

pflanzliche omega-3-fette **88**

Das Geheimnis der 100-Jährigen	89
74 % weniger Herzinfarkte – die Lyon-Herz-Studie	90
Ungesättigte Fette gegen Diabetes.....	95
<i>Interview mit Dr. Michel de Lorgeril, Universität Grenoble:</i>	
<i>Mediterrane Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>	<i>102</i>
Öle und Ölherstellung	107



langkettige omega-3-fette **114**

DHA – lebenslanger Baustoff für Nerven und Gehirn	115
Unser Gehirn besteht zu 60 % aus Fett	115
Größere Festplatte: Omega 3 verbessert Ihr Gedächtnis	117
Omega 3 gegen Gehirnalterung	118
ADHS – Studien beweisen Omega-3-Defizit.....	121
ADHS – Milliardengeschäft für die Pharmaindustrie	121
DHA gegen Stress	123
Omega 3 und Brustkrebs.....	126
<i>special: Ihr Ölwechsel mit Omega-3-Kapseln</i>	<i>127</i>
<i>special: Schwangerschaft: Smart-Fette für das Gehirn.....</i>	<i>130</i>
<i>Interview mit Prof. Carol Greenwood:</i>	
<i>Wie Sie mit Fetten das Gehirn fit halten</i>	<i>134</i>
EPA – Fettbaustein für Gewebehormone	139
Fisch gegen Schlaganfall und Herzinfarkt	141
Herzrhythmusstörungen mit Omega 3 vermindern.....	144
<i>Interview mit Prof. Werner Richter:</i>	
<i>Kardiologen empfehlen viel zu selten Omega-3-Fette</i>	<i>145</i>
Omega 3 senkt hohen Blutdruck.....	147
<i>special: Der HS-Omega-3-Index</i>	<i>149</i>
Depressionen durch Omega-3-Mangel.....	152



So vermindert EPA Autoimmunerkrankungen.....	158
Anti-Aging mit Omega 3 – die Telomere.....	159
<i>Interview mit Artemis Simopoulos:</i>	
<i>Omega-3-Mangel und die Folgen</i>	<i>162</i>
Vitamin E schützt ungesättigte Fette	166

transfette – die killerfette **170**



Tödliche Killerfette – einer der größten Lebensmittelskandale	171
Killerfette – boykottieren Sie die Produkte.....	174
Halbieren Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen....	177
So erhöhen Transfette Ihr Risiko für Diabetes	180
<i>Interview mit Prof. Eric Rimm, Harvard University:</i>	
<i>So erging es 167 000 Menschen in den letzten 14 Jahren</i>	<i>185</i>

gesättigte fette **190**



Vermindern Sie den unnötigen Fettschmodder	191
Bleiben Sie schlank	191
<i>special: Gegen den Käse-Wurst-Butter-Alltag</i>	<i>198</i>
Was macht uns dick und krank?	
Fett oder Kohlenhydrate?	202

Anhang	
Weitere Informationen	206
Quellen	207
Sachwörterverzeichnis	216
Impressum	223
Danksagung, Autoren	224

Vorwort zur Neuauflage von *fit mit fett*

Das Buch *Fit mit Fett* war monatelang auf der *Focus*- und *Stern*-Bestsellerliste. Selbst die *Bild-Zeitung* druckte eine fünfteilige Folge daraus ab. Seit der Erstauflage haben sich viele der im Buch brandneu präsentierten Forschungen bestätigt. Vor allem im Bereich Omega 3 ist es zu einem revolutionären Umbruch gekommen. Die Wirkung von Omega-3-Fetten auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, gegen den altersbedingten Abbau der Gehirnmasse, für den Einsatz bei Depressionen und ADHS, für die Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auf die Senkung des Blutdrucks, auf Brustkrebs und auf entzündliche Erkrankungen wie Rheuma sind spannend wie ein Stoffwechselkrimi. Inzwischen kann man mit einem neuen Omega-3-Bluttest genau messen lassen, wie gut man wirklich versorgt ist. Wir haben für die Neuauflage *Fit mit Fett* daher den Untertitel *Die Omega-3-Revolution* gewählt.

U. Strunz, A. Jopp







Länger leben – mit den richtigen Fetten

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort »Fett« hören? An Übergewicht, Schwabbelbauch, Cholesterin, Fettablagerungen im Blut, aber auch an guten Geschmack? Aber Fett ist nicht gleich Fett. Fett ist mehr als nur ein in Verruf geratener Energiebrennstoff und Dickmacher oder Verursacher von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ... Fette sind auch beteiligt an guter Gesundheit. Das ist wahrscheinlich neu für Sie.

Das Geheimnis der Langlebigkeit

Wahrer Luxus, das ist Gesundheit bis ins hohe Alter. Gesundheit bedeutet Lebensfreude und Energie, ein aktives Leben und eine wesentlich längere Lebenszeit. Ist das erreichbar? Nach allem, was wir inzwischen wissen – ja!

Was ist das Geheimnis der vielen vitalen Langlebigen? Warum gibt es gerade so viele 90- bis 100-Jährige auf Kreta und in Japan? Und warum sind sie geistig so fit? Diese Frage beschäftigt die Wissenschaft seit Jahren. Eine der Lösungen ist – Sie wollen es nicht glauben? – Fett!

Das Geheimnis der Langlebigen in Kreta und Japan sind die richtigen Fette.

Fett – jeder isst es, wenige wissen etwas darüber

Bei keinem anderen Stoff liegen Krankheit und Gesundheit so nahe zusammen. Es gibt gesunde Fette und Killerfette. Fette machen in unserer Ernährung 35–40 % der Kalorien aus. Aber was wissen Sie wirklich über diese Fette? Die meisten Verbraucher wissen: »Pflanzliche Fette sind gut, tierische Fette sind nicht so gut, Olivenöl ist gut, Cholesterin ist schlecht fürs Herz.« Aber reicht dieses Wissen bei einem Stoff, der 35–40 % der Nahrung ausmacht? Ist dieses Minimalwissen noch aktuell?

Revolutionär: das neue Wissen über Fette

- Größere Mengen Pflanzenöl und Margarine sind ungesund.
- Cholesterin aus der Nahrung spielt kaum eine Rolle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Gehärtete pflanzliche Fette verdoppeln das Risiko für Diabetes und vervielfachen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Je fetter Fisch ist, desto besser fürs Gehirn und das Herz.
- Fette Nüsse senken Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 %.

Handlungsort: Ihr eigener Körper Jeder zweite Deutsche stirbt an versäumtem Ölwechsel

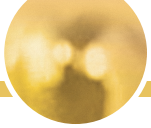
Die Fettforschung ist mit Siebenmeilenschritten vorangestürmt. Deren Erkenntnisse sind wie ein Stoffwechselkrimi. Handlungsort: Ihr eigener Körper. Zwei Drittel der Deutschen haben hohe Blutfette, und jeder zweite Deutsche stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen!! Der Grund: falsche Fette! Mit dem Ölwechsel für die Lebensadern wird jahrzehntelang geschlampt, bis es zu spät ist. Wenn man also die Wahl hat: Wer möchte nicht fünf bis neun Jahre länger geistig fit und körperlich aktiv leben? Fett ist dazu ein Schlüsselstoff, über den man unbedingt Bescheid wissen sollte. Es lohnt sich, weil es sich auszahlt – in Lebensjahren mit guter Gesundheit!

Die Fettrevolution – fittes Herz mit Fett

Was das neue Wissen der letzten Jahre auslöste, ist eine Fettrevolution. Das Ende der Niedrigfetthysterie. Es kommt tatsächlich nicht so sehr darauf an, wie viel Fett Sie essen, sondern vor allem, welche Art von Fetten Sie essen.

Bestimmte Fette sind wichtig für ein gesundes Herz. Mit den richtigen Fetten halten Sie Ihre Lebensadern jung, ohne Ablagerungen. Die gesunden Blutfette, die Ihnen

Ölwechsel: Nicht weniger Fett, sondern die richtigen Fette sind wichtig. Essen Sie fettreich wie die Kreter, und vermindern Sie so Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



sogar Fettschmodder von den Arterien abtransportieren, steigen dadurch an. Andere Fette machen Ihr Blut superfließfähig. Wie eine Antihafbeschichtung oder ein Leichtlauföl wirkt sich dies aus. Und wieder andere Fette und Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass Fette in Ihren Blutbahnen nicht ranzig werden. Denn vor allem ranzige Fette setzen sich dort ab. Beim Ölwechsel geht es also nicht um weniger Fett oder fettfreie Ernährung. Das Ziel ist: gute Fette rein, schlechte Fette raus. Und das zahlt sich aus. Nur ein Zwanzigstel der Bewohner der Insel Kreta bekommen Herzinfarkte, weil sie mit ihrer Ernährung die Lebensadern jugendlich halten. Und wer würde die Ernährung im Mittelmeerraum nicht mit Lebensfreude in Verbindung bringen?



Fett für Gewebehormone

Das ist neu: Fette sind Baustoffe für Dutzende körpereigene Gewebehormone, die im Körper alles regeln – von Entzündungserscheinungen über den Blutdruck bis hin zum Immunsystem. Gewebehormone agieren direkt von Zelle zu Zelle. Je nachdem, welche Art von Fett Sie essen, werden förderliche oder schlechtere Gewebehormone produziert. Es kommt hier vor allem auf die Fettbalance in der Ernährung an. Zu viel Anlieferung eines bestimmten Fettbaustoffs blockiert die Produktion der Gewebehormone aus den anderen Fettbaustoffen. Heute weiß man: Es werden zu viele der früher für gesund gehaltenen Pflanzenfette gegessen, die die Balance der Gewebehormone stören.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Abbau von Nervenzellen im Gehirn und die Entstehung von Alzheimer werden auf zu viele Entzündungsbotschaften zurückgeführt. Entzündungshemmendes Aspirin senkt deswegen Herzinfarkte, Schlaganfälle und die Entstehung von Alzheimer. Gute Fette wie EPA aus Fisch können genauso effektiv diese Entzündungsbotschaften über die Gewebehormone senken. Machen Sie Ihre Gewebehormone mit guten Fetten fit.

*Auch das ist neu:
Gewebehormone aus
guten Fetten senken
entzündliche Herz-
Kreislauf-Erkrankun-
gen und den Abbau
von Gehirnzellen.*

Fett macht intelligent und glücklich

Ihr Gehirn besteht zu 60 % aus Fett. Schon im Mutterleib sorgen bestimmte Fette dafür, wie gut die Gehirnzellen aufgebaut werden und wie intelligent Ihr Kind wird. Ihr ganzes Leben brauchen Sie diese Fette aus der Nahrung als Baustoff für Ihr Gehirn. Lange

Gute Fette geben Ihnen die Baustoffe für Gehirnwachstum, machen die Nervenzellen leitfähig und beeinflussen Psyche und Stimmung.

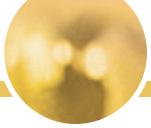
wurde angenommen, dass das Gehirn mit den Jahren schrumpft. Aber seit Kurzem weiß man: Das Gehirn wächst während des ganzen Lebens. Neue Verbindungen (Synapsen) werden gebildet und vernetzen Ihr Wissen zu Erfahrung und vielleicht Weisheit. Für diese neuen Verbindungen brauchen Sie bestimmte Fette als Baustoffe. DHA-Fett ist der Gehirnfettbaustein, mit dem Sie das Gehirn fit machen. Und diese leitfähigen Fette machen Ihre Gehirnmembranen erst richtig leitfähig – für schnel-

len Informationsfluss. Höhere Geschwindigkeit ist nicht nur im Internet möglich. Rüsten Sie Ihr Gehirn mit schnelleren Gehirnfetten auf!

Neu: Omega-3-Fett macht glücklich und wirkt gegen Depressionen. Diese Fettbausteine geben Befehle bis in den Zellkern für die Produktion von Serotonin. Das ist ein Nervenbotenstoff, der Sie glücklich und zufrieden macht und der besonders bei Depressionen vermindert ist. Auch aggressives Verhalten, wie ADHS bei Kindern, kann an zu wenig guten Fetten im Gehirn liegen und wird heute damit behandelt. Die Gehirnfette wirken direkt bis in den letzten Winkel Ihrer Psyche und auf Ihre Gefühlswelt.

Mit Fett das Diabetesrisiko senken

Fette beeinflussen und schützen unmittelbar die Zellwände Ihrer 70 Billionen Körperzellen. Wie elastisch und transportaktiv oder wie fest und undurchlässig diese Zellwände für Nährstoffe und Botenstoffe sind, können Sie selbst durch Ihre Fettauswahl bestimmen. Ein Beispiel: Flexible Zellwände sorgen dafür, dass das Insulin (ein Hormon, das Zucker in die Zellen wegpackt) erst richtig arbeitet. Feste Zellwände dagegen erschweren die Arbeit des



Insulins. So verdoppelt sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken, auch wenn Sie nur geringe Mengen mehr an industriellen Killerfetten essen. Gute Fette halbieren also Ihr Diabetesrisiko.

Schlechte Fette und Killerfette

Die schlechten Fette fördern die Häufigkeit von Herzinfarkten, Schlaganfällen, hohen Blutfetten, Diabetes, einem verlangsamten Stoffwechsel, Entzündungserscheinungen wie Rheuma und Arthritis, Depressionen und einer schlechten Gehirnleistung.

Die industrielle Lebensmittelproduktion führte zu weitgehenden Veränderungen der Fettzusammensetzung und des chemischen Aufbaus von natürlichen Fetten. Aber die meisten Verbraucher wissen nichts über die gesundheitlichen Folgen. Besonders schädlich sind Transfette, die versteckt in vielen Produkten lauern. Sie haben noch nie von diesen Transfetten gehört? Kein Wunder, die Industrie gibt den Transfettgehalt auch nie an!

*Endlich Fakten:
Industrielle Killerfette
sind das bestgehütete
Geheimnis der
Lebensmittelindustrie.*

Topfit mit Fett

Viele Verbraucher untersuchen die Inhaltsangaben von Lebensmittelverpackungen nach Hinweisen auf Fett, sparen am Öl und kaufen »Low Fat«- oder fettreduzierte Produkte. Sie tun dies, ohne sich bewusst zu sein, welche Art von Fett sie dadurch einsparen. Die guten Gehirn- und Herzfette oder die schlechten Arterien-schmodder- und Killerfette?

Daher sollten Sie über die verschiedenen Fette Bescheid wissen – die so exotische Namen haben wie Omega 3, DHA, EPA und AA. Denn Ihre Gesundheit hängt entscheidend davon ab, ob Sie Ihren Körper ausreichend mit guten Fetten versorgen oder ob Sie häufig schlechte Fette zu sich nehmen. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang also die Zusammensetzung der verschiedenen Fette in Lebensmitteln.

Setzen Sie sich wieder in den Fahrersitz und an das Stoff-

*Die Low-Fat-Hysterie
vermindert auch die
lebenswichtigen guten
Fette.*

wechsellenkrad Ihres Körpers. Ihrem Auto gönnen Sie doch auch Leichtlauföl, warum also nicht Ihrem Körper? Sie müssen dabei überhaupt nicht auf Fette verzichten, sondern nur schlechte Fette gegen gute Fette austauschen.

Entscheidung im Supermarkt: Industriemodder – nein, danke! Holen Sie sich mediterranen Fettgenuss ins Haus.

Bauen Sie Ihren Körper mit den richtigen Fetten um!

Fettfalle Supermarkt

Die wichtigste Entscheidung treffen Sie bereits im Supermarkt, denn hier lauern die klassischen »Fettfallen«. Entscheiden Sie ab jetzt, was bei Ihnen auf dem Teller und damit in Ihren Zellen landet. Wenn Sie über Fette Bescheid wissen, können Sie die Lebensmittel orten, die nicht mit Killerfett vollgestopft sind. Die versteckten Fettfallen bleiben im Regal.

Der Ölwechsel für Ihre Zellen

Ihre Ernährung spiegelt sich in der Fettzusammensetzung Ihrer Zellen. Diese Zusammensetzung der unterschiedlichen Fette beeinflusst die Fließfähigkeit Ihrer Blutplättchen, die Transportaktivität Ihrer Zellwände, die Leitfähigkeit der Nervenbahnen, die Speicherfähigkeit des Gehirns und über die Produktion von Botenstoffen Ihre Stimmung. Die Fettzusammensetzung Ihrer Zellen können Sie messen lassen. Darüber werden Sie später noch mehr erfahren (siehe Seite 149 ff.).

Die Zellen sind auch das Fettbaustofflager für die Gewebeshormone. Menschen, die überwiegend gesättigte tierische feste Fette essen, haben meist einen Mangel an den flüssigeren ungesättigten pflanzlichen Fetten und bekommen Erkrankungen, die sich auf diesen Mangel zurückführen lassen.

Wir möchten Sie mitnehmen auf ein aufregendes Abenteuer: eine Reise in Ihren eigenen Körper und in die 70 Billionen Zellen, die für Sie arbeiten. Diese wollen nicht zugeschmiert werden mit klebrigen ranzigen Fetten, sie wollen nur die besten Rohstoffe. Sie haben die Chance, Ihren persönlichen Zellölwechsel zu machen.



Die Folge des falschen Fettkonsums: Jeder zweite Deutsche stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 75 % der Deutschen haben hohe Blutfette. Fettwissen zahlt sich aus.

Kleine Schritte führen zum Ziel

Gesundheit und Ernährung – das ist ein Prozess der kleinen Schritte und Verbesserungen in die richtige Richtung. Mit kleinen Veränderungen – wie mit der Orientierung auf gesunde Fette – können Sie eine große Wirkung auf Ihre Gesundheit und Lebensfreude erreichen. Wie bereits der Philosoph Schopenhauer feststellte: »Zwei Drittel der Lebensfreude ist Gesundheit.«

U. Stums

A. J.

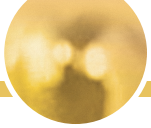


*Fettschwemme
in den Blutbahnen:
Wir essen doppelt
so viel Fett wie vor
200 Jahren. Die
Hälfte davon sind
Killerfette.*

Fett ist nicht gleich Fett

Höhere und veränderte Fettzufuhr

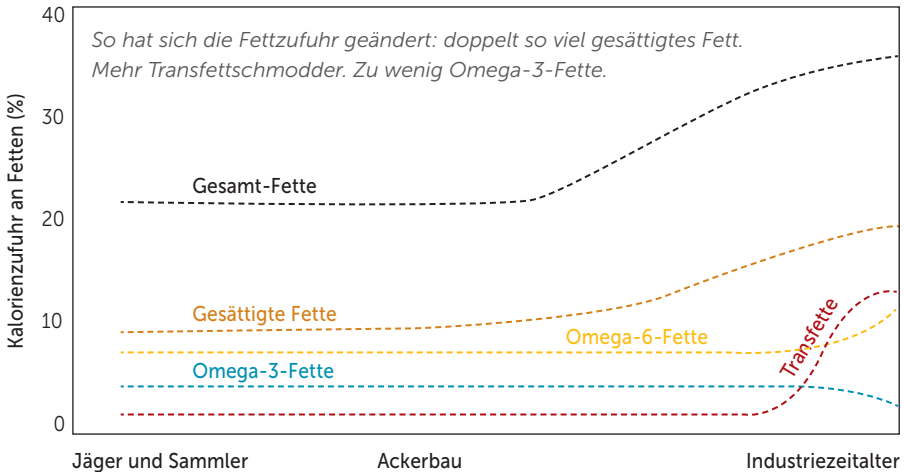
Die Ernährung in den Industrienationen hat sich in den letzten 100 Jahren enorm verändert. Wir verzehren im Durchschnitt 35–40 % der Kalorien in Form von Fett. Seit der Steinzeit hat sich der Fettverzehr gut verdoppelt. Diese Fettmast ist wohl der Grund, warum zwei Drittel der Deutschen zu hohe Blutfettwerte haben. Der menschliche Stoffwechsel, der dieses Fett verarbeiten und transportieren muss, ist an die zu hohe Fettzufuhr nicht angepasst. Immerhin unterscheidet sich unser Genmaterial mit dem eingebauten Stoffwechselprogramm nur um 1,6 % vom Affen. Wir entkommen also nicht dem Millionen Jahre alten Stoffwechselprogramm.



So hat sich unsere Fettzufuhr verändert

Seit 200 Jahren – eine ausufernde Fettschwemme

In der folgenden Abbildung können Sie sehen, wie in den letzten 100 bis 200 Jahren der Fettverzehr stetig angestiegen ist. Noch vor 300 Jahren kamen nur 22 % der Kalorien aus Fett. Man ernährte sich mit Vollkorn- und Getreideprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, wenigen Milchprodukten und an Festtagen auch mit Fleisch. Heute überschwemmen wir den Körper mit doppelt so viel Fett.



Gesättigte Fette

Gesättigte tierische Fette wurden im Laufe der Jahrhunderte durch die Entwicklung der Viehzucht immer wichtiger in der Ernährung. Sie erkennen gesättigtes Fett meist daran, dass es fest ist. Feste gesättigte Fette verhalten sich natürlich auch im menschlichen Körper anders als flüssige Fette. Denken Sie zum Beispiel an die Arterien, die durch feste klebrige Fette leichter zugesetzt werden.

Außer zur Energiegewinnung und zur Verwendung als Baustoff, zum Beispiel für die Zellwände, kann der Körper recht wenig mit dem gesättigten Nahrungsfett machen.



Gesättigte Fette sind fest. Die geraden Moleküle liegen wie Bauklötze fest und klebrig nebeneinander. Ideal als Baukörper. Zu viele dieser Fette kleben allerdings Zellwände und Blutbahnen zu.

Entartete Transfette

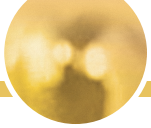
Seit zirka 60 Jahren macht sich ein ganz neues Fett breit: die hochschädlichen Transfette. Sie sind ein unerwünschtes Nebenprodukt bei der industriellen Härtung von Pflanzenfetten und machen zwischen 2 und 10 % in der Margarine aus. Früher betrug ihr Anteil sogar bis zu 40 % der gehärteten Fette in Margarine. Obwohl man weiß, wie gesundheitsschädlich teilweise gehärtete Pflanzenfette sind, werden sie in Fertigprodukten wie Schokoriegeln, Brotaufstrichen und Backwaren eingesetzt. In diesen Produkten hat die Industrie in Europa den Transfettgehalt kaum verringert. Ein schädlicher Transfettgehalt bis zu 50 % ist keine Seltenheit. Teilweise gehärtete Fette sind lange im Regal haltbar und werden deshalb von der Industrie weiter eingesetzt.



Die geraden **Transfette** sind auch im Körper unnatürlich fest, da sie erst bei 70 Grad Celsius flüssig werden. Der künstliche Industrieschmoller verstopft Zellmembranen, der Zellstoffwechsel erlahmt, und die Blutbahnen verkleben.

Einfach ungesättigte Fette

Olivenöl ist das bekannteste ungesättigte Fett. Im Mittelmeerraum ist es seit jeher Grundnahrungsmittel. Es ist das gesündeste Fett, da es im Körper neutral auf die Gesundheit, besonders auch auf das Herz-Kreislauf-System, wirkt.



Einfach ungesättigte Fette sind flüssig, da sie leicht gebogen sind.
Je ungesättigter ein Fett ist, desto gebogener und desto flüssiger ist es.



Mehrfach ungesättigte Fette: Omega-6-Fett – Linolsäure und AA-Fett

Die Zufuhr von Pflanzenfetten (Linolsäure) hat sich außer im Mittelmeerraum, wo traditionell Olivenöl gegessen wird, vor allem erst in den letzten 80 Jahren verändert. Der Verzehr von pflanzlichen Omega-6-Fetten (gelb) aus Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl und Pflanzenmargarine nahm aufgrund industrieller Werbung in den 60er-Jahren stark zu. Zentrale Botschaft war, dass Margarine gesünder sei. Pflanzliche ungesättigte Fette sind normalerweise flüssig. Nur durch industrielle Härtung, wie bei der Margarine, werden sie fest.

Es gibt auch tierische Omega-6-Fette. Aus dem Pflanzenfett der Linolsäure stellen Tiere und Menschen die wichtige Arachidonsäure (AA-Fett) her. Wir werden später sehen, dass zu viel dieses AA-Fetts nicht gut für Ihre Gesundheit ist. Weil immer mehr Fleisch gegessen wird, wird auch immer mehr von diesem Omega-6-Fett aufgenommen.

Omega-6-Fette sind stark gebogen, da sie zweifach ungesättigt sind.
Sie sind flüssig, nicht klebrig und verklumpen nicht. Sie verstopfen deswegen auch nicht die Zellhüllen oder Blutbahnen.



Omega-3-Fette: Alpha-Linolensäure und EPA-Fett, DHA-Fett

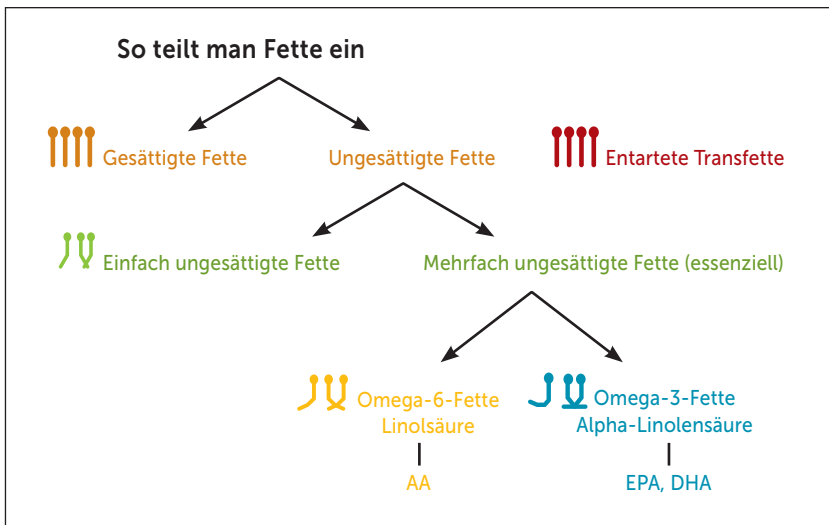
Die lebenswichtige Zufuhr pflanzlicher Omega-3-Fette (blau) nahm dagegen stark ab. Omega-3-Fette sind in Nüssen, Samen, in wilden Pflanzen und Blattgemüse enthalten. Bei ihnen ist das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fetten eins zu eins. Weshalb das Verhältnis dieser beiden Fette zueinander so wichtig für unsere Gesundheit ist, erfahren Sie ab Seite 65.

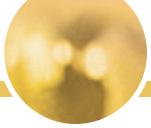
Durch Getreideanbau auch für die Viehzucht überwiegen die Omega-6-Fette in unserer Ernährung. Getreide enthält zehnmal mehr Omega-6-Fette (Linolsäure) als Omega-3-Fett (Alpha-Linolensäure).

Essen Sie zweimal die Woche Omega-3-reichen Seefisch. Aus dem pflanzlichen Omega-3-Fett der Algen stellen Fische besonders viel Omega-3-Fette (DHA-Fett und EPA-Fett) her. Auch wir könnten EPA und DHA aus pflanzlichen Omega-3-Fetten herstellen, wenn wir genügend dieser Omega-3-Fette bekämen. Kein anderer lebenswichtiger Nährstoff mangelt so sehr wie Omega 3 in unserer Ernährung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie leicht an diese lebenswichtigen Fette kommen und was sie alles in unserem Körper beeinflussen.



Omega-3-Fette sind sehr stark gebogen. Die Moleküle stoßen sich ab und wirken wie eine Antihafbeschichtung in den Blutbahnen. Je ungesättigter, desto reaktionsfreudiger sind diese Fette. Deswegen sind sie superleitfähig in Gehirn und Nervenzellen.





Gesättigte Fette

Vollgestopft mit gesättigten Fetten

60 % der Fette¹, die die Deutschen heute essen, kommen aus tierischen gesättigten Fetten: aus Schweinefleisch, fetter Wurst, Butter und unnötig fetten Milchprodukten, wie Sahnejoghurt, Sahnequark, Extra-Rahmstufe-Käse, Kaffeesahne und Sahnetorte. Der Stoffwechsel wird mit klebrigen Fetten überschwemmt. Eine Fettschwemme blubbert nach diesen Fettorgien durch die Blutbahnen in Richtung Fettdepots, um sich dort richtig schön festzusetzen.

In Wurst konzentrieren sich 35–49 % Fettanteil, in Käse 40–70 %. Damit es noch etwas fetter wird, kleistern wir noch tierisches Streichfett wie Butter darunter. Gleich dreimal am Tag werden die Blutbahnen damit geflutet: zum Frühstück mit Butter und Wurst, mittags mit fetttriefenden Fleischballen, wuchtigen Sahnesoßen, Würstchen, Cremesuppen, Frittiertem, zwischendurch mit fetten zugezuckerten Milchprodukten, abends gleich noch mal mit Käse, Wurst, und warum nicht noch eine Portion Chips als TV-Snack obendrauf?

Nach diesen Fettexzessen steigt Ihr Blutfettspiegel für mehrere Stunden an. Die Blutgefäße werden fettig überschwemmt. Fettchaos für den Stoffwechsel! Für eine derartig dauernde gesättigte Fettschwemme sind unsere Systeme nicht geeignet. Sie wollen fit bleiben? Dann entlasten Sie die Blutbahnen vom klebrigen Fettschmodder.

Viel gesättigtes Fett macht dick

100 Gramm Fett aus fetter Wurst und Käse enthalten mehr als doppelt so viele Kalorien wie 100 Gramm Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse oder Eiweiß. Zusätzlich

Die Blutbahnen werden mit gesättigten klebrigen Fetten mehrmals täglich überschwemmt.

Fettmast: 25 % der Kinder haben Übergewicht. 75 % der Jugendlichen haben schon erste Fettablagerungen in den Blutbahnen.

