

Ungesättigte Fettsäuren

Unser Gehirn und Nervengewebe besteht zu 70% aus ungesättigten Fettsäuren. Täglich brauchen wir einen Fettsäure-Nachschub von rund 3,4 Gramm. Die ungesättigten Fettsäuren bestehen aus chemischen Verbindungen, welche mit anderen Stoffen neue Verbindungen eingehen können. Man könnte sie somit als „lebendiger“ als die reaktionsärmeren, gesättigten Stoffe beschreiben.

- Bei den *mehrfach* ungesättigten Fettsäuren sind, wie der Name schon verrät, *gleich mehrere Stellen* für eine chemische Reaktion frei. Sie heißen *einfach*, *zweifach*, ... ungesättigt, weil die jeweilige Fettsäure *an einer, zwei, ... Stellen* noch frei ist für eine chemische Reaktion.

Die neuen Verbindungen entstehen oft mit Eiweißstoffen; es entstehen sogenannte Lipoproteide (Lipo=Fett, Proteid=Eiweiß), die für den richtigen Ablauf der inneren Stoffwechselforgänge wichtig sind.



Besonders wichtig ist der ausreichende Verzehr von Omega-3-Fettsäuren.

Wir finden es zum Beispiel in Chia-Samen, Leinöl, Walnussöl und verschiedenen Fischarten, wie Schellfisch, Thunfisch, Lachs oder Makrele.

Cellavita hat als erster Anbieter auf dem Markt ein hochwertiges Leinsamen-Öl-Konzentrat anzubieten, von dem wenige Tropfen für den Tag genügen, sodass keine Weichkapsel geschluckt werden muss; Fischöl entfällt komplett.

Der Bedarf an Omega-6-Fettsäuren ist relativ leicht zu decken, es ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Wir nehmen es unter anderem durch Sonnenblumenöl, Distelöl, Walnussöl,

Sojabohnen und Amarant zu uns. Ein für den Menschen optimales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren innerhalb unserer Nahrung wäre 3:1.

Unter diesen „lebendigen“ Fetten versteht man nicht nur solche, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, sondern auch fettlösliche Vitamine. Was wenige wissen: Fette können Träger von Vitaminen sein, die in fetthaltigen Nahrungsmitteln vorkommen.

Fett- oder wasserlösliche Vitamine

Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählt Vitamin C und die Vitamin B-Gruppe, bis auf Vitamin B12, welches in der Leber eingespeichert wird.

Überschüssige wasserlösliche Vitamine werden ausgeschieden, da diese im Organismus kaum gespeichert werden. Eine Ausnahme stellt das Vitamin B12 da, welches in der Leber gespeichert wird.

Nahrungsmittel, die B-Vitamine enthalten:

Hülsenfrüchte (B1, B7), Kartoffeln (B1, B6, B3), Nüsse (B7), Fisch (B2, B12, B3), Eier (B12), Fleisch (B1, B2, B12).

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden im Körper gespeichert.
Eine ständige Zufuhr ist hier somit nicht erforderlich.

Nahrungsmittel, die Vitamin A, D, E und K enthalten

Vitamin A: Dorsch, Leber, Butter, Hühnerfleisch, Aprikosen, Melone, Mango, Pfirsich

Vitamin D: Fettreiche Fische, wie Atlantik Hering und Lachs, Butter, Avocados, Champignons, Eigelb.

Vitamin E

Nüsse (Walnüsse und Mandeln insbesondere), Vollkornprodukte, Pflanzenöl

Vitamin K:

Grünes Gemüse wie Rosenkohl, Brokkoli, Spinat, Ruccola oder Petersilie, Kichererbsen, Rinderleber, Sonnenblumen-, und Olivenöl

Vitamin D3

Der im Sonnenlicht vorhandene UV-B-Anteil ist verantwortlich für die Vitamin D-Bildung in der Haut. Bereits 15 Minuten an der frischen Luft mit Sonneneinwirkung auf Gesicht und Hände und Arme regt bei optimalen Lichtverhältnissen die Vitamin D-Produktion enorm an! Wer sich mit der Thematik Sonne beschäftigt, der erkennt schnell, dass Warnungen vor Sonnenstrahlen auf die Haut blanker Unsinn sind!

Text: Charlotte Frank