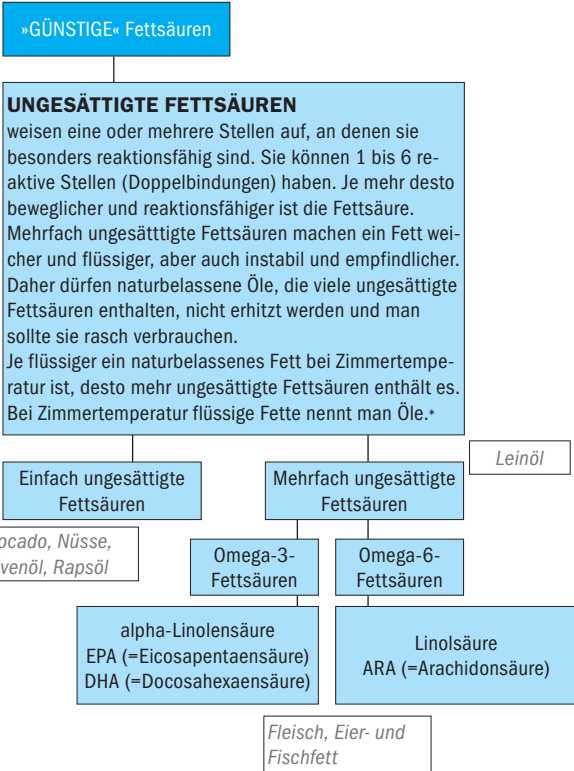




Meine persönliche FETTSÄUREN-TABELLE

FETT besteht grundsätzlich aus Glycerin sowie verschiedenen Fettsäuren. Weil an jedem Glycerin in der Regel 3 Fettsäuren hängen, kann man sich die Fette als eine Ansammlung großer E vorstellen (siehe Bild*). Die Grundstruktur ist allen Fetten gemein. Egal ob tierisch, pflanzlich, Butter, Schmalz, Talg oder Öl.



Wirkung: Einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Ölsäure) tragen dazu bei, einen normalen Blutcholesterinspiegel zu erhalten.

Zwei der **mehrfach ungesättigten** Fettsäuren sind so wichtig wie Vitamine für den Körper und heißen daher **essenzielle Fettsäuren**: Linolsäure und alpha-Linolensäure. Linolsäure kann helfen, einen normalen Blutcholesterinspiegel zu erhalten.

Gesundheitlich besonders wertvoll sind Fette, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren aufweisen.



Wirkung: Der regelmäßige Verzehr bestimmter gesättigter Fettsäuren kann zur Erhöhung des Cholesterinspiegels beitragen.

- Fett dient als**
- **Energiequelle**
 - **Lieferant essenzieller Fettsäuren**
 - **Träger fettlöslicher Vitamine A, D, E und K**
 - **Baumaterial für Körperzellen**
 - **Kälteschutz (Fettgewebe unter der Haut)**
 - **Polster für innere Organe**
 - **Geschmacksträger**

	Gesättigte Fettsäuren in %	Einfach ungesättigte Fettsäuren in %	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in %	Ω-3	Ω-6
Tierische Fette					
Butter	71	24	5		
Milchfett	60	37	3		
Schweineschmalz	41	49	8		
Fleischfett	60 – 70	25 -35	3 – 5		
Geflügelfett	36	37	27		
Fisch	5 – 10	25 – 40	50 – 85		
Pflanzliche Fette					
Distelöl	10	15	75	1	150
Leinöl	10	40	50	4	1
Kokosfett	92	6	2		
Maiskeimöl	14	29	57	1	52
Olivenöl	19	73	8	1	9
Palmöl	46	44	19		
Rapsöl	6	63	31	1	2
Sesamöl	17	40	43		
Sojaöl	14	24	54	1	7
Sonnenblumenöl	8	27	65	1	120
Walnussöl	49	10	41	1	4

EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}

Folgen Sie uns auch auf www.facebook.com/APOTHECUM

*Quelle teilweise aus Positives über Fette und Öle von Ulrike Gonder (systemed Verlag)