



Ölwechsel für Ihren Körper!

Gesund, vital und schön mit naturbelassenen Ölen

Reiner Schmid

| | Seite |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| Einleitung | 4 |
| Der Mythos vom bösen Fett | 5 |
| Glauben Sie alles, was die Werbung Ihnen verspricht? | 6 |
| Omega 3 - wichtiger als das tägliche Brot? | 7 |
| Omega-3-Fettsäuren als Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall | 9 |
| Omega-3-Fette schützen vor Diabetes | 10 |
| Omega-3 für Gehirn und Nerven | 12 |
| Omega-3 für die Sehfähigkeit | 13 |
| Wie viel Omega-3 braucht der Mensch? | 14 |
| Omega-3-Fettsäuren als Schutz vor Krebs | 15 |
| Die Chemie der Fette | 16 |
| Die Chemie muss stimmen ... | 17 |
| Die industrielle Ölherstellung | 19 |
| Wenn Fette zu Gift werden ... | 22 |
| Margarine - Plastik als Brotaufstrich | 29 |
| Die Gehirnfettsäure DHA | 36 |
| Das spricht gegen Fischöl ... | 45 |
| DHA-Öl aus Mikroalgen | 49 |
| Wie gesund ist Olivenöl? | 50 |
| Fette die heilen und Fette die töten | 52 |
| Die optimale Ölmischung | 54 |
| Öle für die Gesundheit | 58 |
| Wie sich ein Ölwechsel auswirken kann (Erfahrungsberichte) | 62 |
| Öle für die Gesundheit | 64 |
| Öle in der Sportlernahrung | 72 |
| Öle für die Schönheit | 79 |
| Ölwechsel in der Küche | 81 |
| Interview mit Dr. Udo Erasmus | 84 |
| Schlusswort | 91 |
| Grundrezept Budwig-Kost | 92 |
| Studien zum Thema Fett | 93 |
| Stichwortverzeichnis | 100 |
| Literatur | 102 |
| Weitere Bücher | 103 |

*Naturbelassene
Fette sind
lebensnotwendig.*



Gute Öle sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise. In kaum einem anderen Bereich unserer Ernährung findet man so viele Mythen, gehütete Geheimnisse, Halbwahrheiten, falsche Aussagen und offene Fragen wie zum Thema Fett.

Wie erkenne ich gesundheitsschädliche Produkte?

Was ist besser: gesättigte oder ungesättigte Fette?

Brauchen wir wirklich Fischöle?

Woran erkennt man gute Öle?

Macht Fett wirklich dick?

Gibt es Öle, welche die Fettverbrennung anregen?

Welche Öle verhelfen zu Gesundheit, Vitalität und Schönheit?

Wie viel und welches Fett braucht der Mensch tatsächlich?

Ich möchte mit diesem Buch Licht in den Dschungel dieses wichtigen Bereiches unserer Ernährung bringen.

In der westlichen Welt leiden wir inzwischen an der kollektiven Fettphobie. Fette haben ein denkbar schlechtes Image, obwohl naturbelassene Fette für uns lebensnotwendig sind.

Wenn wir die Begriffe Öle und Fette hören, denken wir an Übergewicht, an hohen Cholesterin- und Blutfettspiegel, an Ablagerungen in den Arterien, an Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Wahrheit ist: Ja, es gibt tatsächlich Fette, die Ihre Gesundheit belasten.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Fettsäuren, die für Ihre Gesundheit unentbehrlich sind und sogar heilende Wirkung haben.

Dieses Buch zeigt auf, warum Ihr Körper dringend einen Ölwechsel braucht. Sie werden in der Lage sein, gesundes Öl zu erkennen.

Der Mythos vom bösen Fett – Macht Fett wirklich fett?

Viele Menschen meiden Fett in der Ernährung wie der Teufel das Weihwasser. Magersüchtige Models geraten schon beim Gedanken an Fett in Panik. Der Modedesigner Karl Lagerfeld machte in der Presse Schlagzeilen, weil er durch eine nahezu fettfreie Diät sehr viel Gewicht verloren hat. Doch kaum jemand stellt sich die Frage „Welche Auswirkung hat eine fettfreie Diät auf meinen Gesundheitszustand?“

Wenn Sie „Low Fat“ als Suchbegriff bei Google eingeben, erhalten Sie über 666.000 Treffer auf deutschsprachigen Seiten. Beim Stichwort „ungesättigte Fettsäuren“, die lebensnotwendig sind, sind es weniger als die Hälfte: rund 310.000 Seiten. (Stand Februar 2007)

Die Empfehlung, Fett zu reduzieren und dafür den Kohlenhydratanteil zu erhöhen, hat sich längst als falsch herausgestellt. Kohlenhydrate haben einen viel geringeren Sättigungswert als Fette, logischerweise bekommt man dann nach Pasta, Pizza, Brot, Getreidegerichten usw. viel schneller wieder Hunger. Gleichzeitig steigt der Insulinspiegel nach Speisen mit einem hohen glykämischen Index sprunghaft an, was den Aufbau der Fettreserven am mittleren Ring und an weiteren ungeliebten Stellen begünstigt.

Kohlenhydratreiche Nahrung ist für Sportler sicherlich gut. Für „Couch-Potatoes“ und Büroarbeiter jedoch eher nachteilig.

Der Kanadische Ernährungsexperte Dr. Udo Erasmus hat in seiner Veröffentlichung „Fit mit Fett“ schon vor vielen Jahren auf die Nachteile einer kohlenhydratreichen Ernährung hingewiesen.

Gute Öle helfen seiner Erfahrung nach sogar beim Abnehmen. Wissenschaftlich ist dies nachvollziehbar, denn Omega-3-Fettsäuren regen die Fettverbrennung an.

Lediglich ein Übermaß an schlechten Fetten macht dick. Gute Öle helfen beim Abnehmen.



Glauben Sie alles, was die Werbung Ihnen verspricht?

Glauben Sie alles, was die Werbung Ihnen verspricht?

Diät- und Light-Produkte suggerieren, dass man so viel davon essen kann wie man will – ohne zuzunehmen.

Am Beispiel der amerikanischen Nation sieht man allerdings, dass dies nicht der Fall ist. Trotz Low Fat-Diät- und Light-Produkten leiden dort über 50 % an zum Teil massivem Übergewicht.

Das Gegenteil ist der Fall. Wussten Sie, dass künstliche Süßstoffe in der Tierzucht als Masthilfsmittel eingesetzt werden, da sie aufgrund ihres süßen Geschmacks den Appetit anregen?

Vollwertige Lebensmittel, Gemüse und gute Öle helfen gegen den ständigen Heißhunger.

Hinzu kommt, dass der künstliche Süßstoff Aspartam sehr umstritten ist. Es gibt etliche Hinweise darauf, dass Aspartam zu Gesundheitsschäden führt.

Nach einer Veröffentlichung der F.D.A., der amerikanischen Zulassungsbehörde für Lebensmittel und Medikamente kann Aspartam u. a. folgende Symptome hervorrufen: Angstzustände, Asthma, Depressionen, Gedächtnisverlust, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Sprachstörungen und Gewichtszunahmen.

Es gibt 92 gut dokumentierte Symptome infolge einer Aspartamvergiftung.

Die meisten davon sind neurologischer Art wie Parkinson, Multiple Sklerose und Alzheimer.

Die Lösung der Gewichts- und Gesundheitsprobleme liegt nicht in Low Fat- und Light-Produkten, sondern in einer ausgewogenen, naturbelassenen Ernährung.



Omega 3 - wichtiger als das tägliche Brot?

Omega 3 - wichtiger als das tägliche Brot?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 30% der täglichen Kalorienaufnahme in Form von Fett zu konsumieren. Dies entspricht etwa 80 Gramm. Fette werden von jeder unserer 60 Billionen Zellen unseres Körpers benötigt. Sie erfüllen vielfältige Aufgaben; u. a. schützen sie die inneren Organe vor Kälte, Druck- und Stoßverletzungen.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind lebensnotwendig für uns. Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen. Wir müssen die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren über die Nahrung zu uns nehmen. Dabei ist die Omega-6-Fettsäure in der täglichen Ernährung nicht unter-, sondern überrepräsentiert.

Von besonderem Interesse sind die Omega-3-Fettsäuren. Experten schätzen, dass über 80 % der Bevölkerung in der westlichen Welt an einem Mangel dieser lebensnotwendigen Fettsäuren leiden.

Die für unsere Gesundheit so wichtige Alpha-Linolensäure, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehört, findet man in nennenswerten Mengen nur in Lein-, Hanf-, Walnuss- und Weizenkeimöl sowie in bestimmten Fischarten.



80 % leiden an einem Mangel der lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren.

Für die Bezeichnung der Fettsäuren verwendet man auch oft den griechischen Buchstaben Ω .

*Jede Zelle
braucht
Omega-3-
Fettsäuren*

Einige Aufgaben von mehrfach ungesättigten Fettsäuren:

- sie werden für die Hormonproduktion benötigt
- sie helfen bei der Entgiftung fettlöslicher Toxine (z. B. Pestizide)
- sie sind an der Eiweißsynthese beteiligt
- sie sind wichtig für den Zellstoffwechsel
- Omega-3 in Verbindung mit schwefelhaltigen Aminosäuren sind notwendig für die Zellatmung.
- Omega-3-Fette sind entzündungshemmend und fördern auch die Bildung von Abwehrzellen.
- alle Gelenke werden durch Fett mit Gelenkschmiere versorgt. Wenn Fette fehlen, kann es zu Entzündungen und Degenerationen der Gelenke kommen.
- Fette halten Feuchtigkeit in der Haut zurück. Fehlen Omega-3-Fettsäuren, wird die Haut trocken, schuppig und neigt zu Entzündungen. Auch die Haare verlieren dann ihren Glanz und ihre Elastizität.

Diese Aufzählung gewährt nur einen kleinen Einblick in die wichtigen und vielfältigen Funktionen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es gibt noch viel mehr Bereiche im Organismus, in denen Fett und insbesondere Omega-3 eine bedeutende Rolle spielen.

Einige wichtige Aufgaben von Ω -3-Fetten möchte ich im folgenden etwas ausführlicher beschreiben.

Der Herzinfarkt ist in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache. Im Gegensatz zu früher sterben heute auch immer mehr Frauen daran. Weltweit gibt es viele Studien, die belegen, dass die Gefahr für das erste Auftreten eines Herzinfarktes durch Omega-3-Fettsäuren um 30 - 50 % gemindert werden kann.

Die „Shanghai-Studie“, an der über 18.000 Männer teilnahmen, ergab sogar eine Reduzierung des Herzinfarkt-risikos um bis zu 70 %, wenn genügend Omega-3-Fette aufgenommen wurden.⁷

Die Gründe für eine bessere Herzgesundheit durch die ungesättigten Fettsäuren liegen klar auf der Hand:

1. Der Blutdruck sinkt langfristig, damit wird das Herz enorm entlastet.
2. Das „schlechte“ (LDL)-Cholesterin sinkt und das „gute“ (HDL)-Cholesterin steigt.
3. Der Triglyceridspiegel sinkt ebenfalls
4. Wenn genügend Omega-3-Fette aufgenommen werden, neigen die Blutplättchen weniger zur Verklumpung. Die Gefahr von Thrombosen und Embolien sinkt somit erheblich.
5. Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert und die Durchblutung aller Gefäße, auch der Herzkranzgefäße, wird optimiert.
6. Entzündungen werden durch Omega-3-Fette erheblich reduziert. Neuere medizinische Erkenntnisse zeigen, dass dauerhafter Entzündungsstress u. a. zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt.

Durch diese Übersicht wird klar, dass die wertvollen Omega-3-Fettsäuren fast alle heute bekannten Risikofaktoren



*70 % weniger
Herzinfarkte durch
ausreichend
Omega-3-Fette*

Omega-3-Fette schützen vor Diabetes



Transfette sind gesundheitsschädlich. Man findet sie in Fast Food, Fertigprodukten und in hocherhitzten Fetten.

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf ein Minimum reduzieren. Durch den „Ölwechsel“ – weniger Transfette, weniger tierische Fette aus Fleisch, Wurst und Käse – dafür mehr hochwertige pflanzliche Öle haben Herzinfarkt und Schlaganfall keine Chance in Ihrem Körper.

Omega-3-Fette schützen vor Diabetes

Unsere heute übliche Ernährung mit vielen Kohlenhydraten aus Zucker und Weißmehl fördert nachweislich die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2. Früher nannte man diese Form „Altersdiabetes“. „Zivilisationskost-Diabetes“ wäre richtiger.



Manche Wurstsorten enthalten über 50 % Fett.

Kohlenhydrate sind „nicht deklarierte“ Fette!

Warum? Jedes Mal, wenn Sie Zucker, Brot, Brötchen, Pizza, Pasta, polierten Reis, Getreide oder Kartoffeln essen, steigt Ihr Blutzuckerspiegel an.

Die Bauchspeicheldrüse muss viel Insulin ausschütten, damit der Zucker (Kohlenhydrate werden immer zu Einfachzuckern verstoffwechselt) in die Zellen gelangen kann. Bei einem ständig erhöhten Blutzuckerspiegel durch die heute übliche Ernährung wird erstens die Bauchspeicheldrüse völlig überlastet, und zweitens ein nicht geringer Teil der Kohlenhydrate in Fett umgewandelt.

Unsere 20 Milliarden Fettzellen, überwiegend am Bauch und in der Hüfte, werden so ständig durch die Kohlenhydrat-Mast gefüttert.

Die berühmte Harvard-Studie mit 84.000 Krankenschwestern zeigt: Wenn nur 5% der Kohlenhydrate durch einfach gesättigte Fette ersetzt werden, dann sinkt das Risiko für Diabetes um 56%!⁷

Omega-3-Fette schützen vor Diabetes

Omega-3-Fettsäuren verbessern die Insulinresistenz. Die Gefahr, an Diabetes zu erkranken, sinkt dadurch erheblich. Risikofaktoren für Diabetes sind: Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlernährung und zu einem geringen Teil erbliche Disposition.

Jeder Dritte in den westlichen Industrienationen hat bereits Diabetes oder die Vorstufe davon (Prä-Diabetes). Durch eine einfache Veränderung in der täglichen Ernährung – weniger leicht verfügbare Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, etc.), dafür mehr gutes, pflanzliches Öl mit einem hohen Omega-3-Anteil – reduziert sich das Diabetes-Risiko um mehr als 50 %.

Wenn Sie Kohlenhydrate essen, dann sollten Sie solche mit einem niedrigen glykämischen Index (Glyx) wählen, z. B. Äpfel, Birnen, Beeren, Vollkornprodukte und Nüsse.

Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index wie weißer Reis, Weißmehlprodukte, Bananen und Trockenfrüchte sollten Sie eher selten essen; es sei denn Sie sind Leistungssportler.

Über Omega-3-Fette freuen sich auch Ihre Knochen und Gelenke

Omega-3-Fettsäuren fördern die Bildung der Osteoblasten, dies sind die knochenaufbauenden Zellen. Die Osteoklasten (knochenabbauende Zellen) werden gleichzeitig gehemmt. Des Weiteren sind ungesättigte Fettsäuren auch bei entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Rheuma und Arthritis sehr hilfreich.

Wenn man den Omega-3-Anteil in der täglichen Ernährung erhöht, dann nehmen erfahrungsgemäß Gelenkschmerzen ab und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich. Ein „Ölwechsel“ ist auch ratsam, wenn Sie im Alter noch stabile Knochen und bewegliche Gelenke haben möchten.

Omega-3-Fettsäuren wirken gegen Entzündungskrankheiten wie Rheuma und Arthritis.

Das Diabetes-Risiko lässt sich mit guten Omega-3-Fetten um über 50 % reduzieren.



Gute Nerven und ein besseres Denk- und Konzentrationsvermögen mit Omega-3-Fettsäuren

Unser Gehirn besteht zu 60% aus Fett. Die hoch ungesättigten Fettsäuren DHA und EPA machen bis zu 40% der Gehirnfette aus. DHA und EPA findet man nur in Fischen – hauptsächlich in Kaltwasserfischen und **in Algen**.



Bewegung, vollwertige Ernährung, Vitamine, Antioxidantien und gute, hochwertige Öle sind die besten Anti-Aging-Maßnahmen.

Oftmals sind Meeresfische relativ hoch mit Quecksilber belastet, welches die Gehirnfunktion des Menschen stark beeinträchtigt. Dauerhaft kann unser Körper in der Regel aus der pflanzlichen Alpha-Linolensäure (Omega-3) 5 - 10% in EPA und DHA umwandeln. Liegt Enzymmangel oder ein genetischer Defekt vor, funktioniert die Synthese von EPA und DHA nicht.

Menschen, die keinen Fisch essen möchten, können auf ein pflanzliches Öl zurückgreifen, welches mit Algen angereichert wurde.

(Ω -3-Plus DHA nach Dr. Udo Erasmus)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren halten auch die Hüllen der Nervenzellen geschmeidig, was für die Informationsübertragung sehr wichtig ist. Die Myelinschicht, eine Membran, die jede Nervenzelle umgibt, besteht zu 75% aus Fett (aus Omega-3- und Omega-6-Fetten).

Eine Studie mit über 1.600 Personen hat gezeigt, dass diejenigen, die viele Omega-3-Fettsäuren aufnahmen, geistig reger waren als diejenigen, die „schlechte Fette“ konsumierten.

Nach Dr. Klinghardt schützt die fettreiche Myelinschicht unsere Nerven zu einem gewissen Grad auch vor den negativen Einflüssen des Elektrosmogs.

Omega-3 für die Sehfähigkeit

Billige Speiseöle enthalten durch das Erhitzen, Bleichen und Desodorieren kein Lecithin mehr. Lecithin ist jedoch unentbehrlich für die Funktion des Gehirns und der Nerven.

Omega-3-Fettsäuren verbessern nachweislich die Intelligenz, die Konzentrations-, Reaktions- und Merkfähigkeit sowie die Stimmung. Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass „gute Fette“ vor Depression und Alzheimer-Erkrankungen schützen.

Noch ein Grund mehr für einen „Ölwechsel“!

Das Auge isst auch mit ...

... im wahrsten Sinne des Wortes. Unser Auge braucht aus der Nahrung viele Schutzstoffe, um nicht an Sehschwäche zu erkranken. Es sind vorwiegend die sekundären Pflanzenstoffe, die unser Auge vor der Makula-Degeneration schützen. Die Carotinoide Lutein und Lycopin, die z. B. im Hokkaidokürbis und in der Tomate enthalten sind, schützen unsere Augen ebenso wie Heidelbeeren und andere farbige Gemüsesorten.

Das Arbeiten vor einem Bildschirm kann den Bedarf an Carotinoiden um das fünfzigfache steigern. Hier ist die Süßwasseralge Spirulina eine ideale Nahrungsergänzung, da sie im Vergleich zu Karotten 14mal soviel Beta-Carotin enthält. Die mehrfach ungesättigte Fettsäure DHA ist ganz wichtig für die Funktion der Netzhaut. Fehlen Omega-3-Fette, kann dies zu einer Einschränkung der Sehfähigkeit führen.

Trockene und entzündete Augen können ebenfalls ein Hinweis auf Omega-3-Mangel sein.

Die Omega-3-Fettsäuren haben einen Wohlfühleffekt im Gehirn.

Sie erhöhen den Spiegel der Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin.



Auch unsere Augen benötigen Omega-3-Fette.



Leinöl ist die reichhaltigste Quelle an Omega-3-Fettsäuren.

Wie viel Omega-3 braucht der Mensch?

Nach Ansicht der US-Lebensmittelbehörde „Food & Drug Administration (FDA)“ sind mindestens 0,5 Gramm Omega-3-Fette am Tag nötig. Laut Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus dem Jahr 2004 nehmen wir in Deutschland noch nicht einmal dieses Minimum zu uns. Männer führen sich mit 0,25 Gramm gerade mal die Hälfte und Frauen mit 0,15 Gramm weniger als ein Drittel der empfohlenen Menge pro Tag zu. Die Schätzung der WHO, dass über 80 % der Menschen einen Ω -3-Mangel haben, trifft sicher auch auf die deutschsprachigen Länder zu.

In dem Fachbuch „Heilen mit Nährstoffen“ werden 2 Gramm Omega-3-Fettsäuren für den täglichen Bedarf empfohlen.

Die DGE empfiehlt gegen den Ω -3-Mangel Raps- und Walnussöl, obwohl in 100 g Walnussöl nur 13 g Ω -3-Fette enthalten sind. Beim Rapsöl sind es sogar nur 9 Gramm Ω -3 pro 100 g Öl.

Man fragt sich als vernünftiger Mensch, warum kein Leinöl empfohlen wird, denn in 100 Gramm Leinöl sind 55 Gramm Ω -3-Fettsäuren enthalten.

Dr. Johanna Budwig empfahl täglich bis zu 6 Esslöffel Leinöl (= ca. 33 Gramm Ω -3).

Die Jahrzehnte lange Erfahrung mit der Öl-Eiweiß-Kost hat gezeigt, dass diese Mengen an Ω -3 notwendig sind, um gesund zu werden und zu bleiben.

Dr. Udo Erasmus empfiehlt 1 EBl. Öl (Ω -3 und -6 im optimalen Verhältnis) pro 25 kg Körpergewicht.

Omega-3-Fettsäuren als Schutz vor Krebs

Auf der Insel Kreta leben die Menschen im Schnitt rund 10 Jahre länger als bei uns. Kreter haben nur ein Zwanzigstel der Herzinfarkte und die Hälfte der Krebshäufigkeit, verglichen mit Nordeuropäern. Erklärungen gibt es viele: weniger Stress, mehr Obst und Gemüse, Olivenöl, aber auch vermehrt Omega-3-Fette aus Pflanzen und Fisch.

Die Kombination von Omega-3-Öl mit Quark verbessert die Sauerstoffaufnahme in den Zellen erheblich.

Es gibt mehrere Gründe, warum gute Fette vor Krebs schützen können:

1. Ein gutes Öl enthält von Natur aus aufgrund der schonenden Herstellung Vitamin E. Dieses schützt vor Zellschädigungen durch freie Radikale.

2. Omega-3-Fette verbessern die Sauerstoffversorgung in der Zelle. Krebs ist immer auch gleichbedeutend mit einem Sauerstoffmangel in der Zelle. Die Kombination von Omega-3-Öl mit Quark verbessert die Sauerstoffaufnahme in den Zellen erheblich.

2 Esslöffel Leinöl werden mit 50 g Quark vermischt. Zum Frühstück ideal ist die süße Variante mit Leinsamenschrot, Honig, etwas Milch und Früchten der Saison. Abends pikante Variante mit Kräutern und Gewürzen.

3. Omega-3-Fettsäuren vermindern Entzündungsherde im Körper. Chronisch-entzündliche Erkrankungen sind mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden.

Aus einer chronischen Leberentzündung kann sich ein Leberkarzinom entwickeln. Eine permanent entzündete Speiseröhre (z. B. durch Sodbrennen) kann auf Dauer zu Krebs in diesem Bereich führen.

Egal, wo sich der Entzündungsherd befindet, ob un-erkannt im Kiefer- oder Stirnhöhlenbereich, in der

Die Chemie der Fette



*„Killer-Fette“
erhöhen das Risiko,
an Krebs zu
erkranken.*

Magenschleimhaut oder sonst wo, die Krebsgefahr ist immer gegeben.

Eine Studie aus den USA zeigt, dass Menschen mit einem erhöhten CRP-Wert (Entzündungsmarker) ein doppelt so hohes Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken, als jene mit CRP-Werten im Normbereich.

Da Omega-3-Fette anti-entzündlich wirken, spricht auch dies für einen „Ölwechsel“ in Ihrer Küche.

Im Gegenzug dazu ist es wichtig, „Killer-Fette“ zu vermeiden. Damit sind Transfettsäuren gemeint, die in nahezu jedem Fertigprodukt vorkommen. Transfettsäuren gelten als potentiell krebsauslösend.



Die mediterrane Ernährung schützt vor vielen Erkrankungen.

Die Chemie der Fette

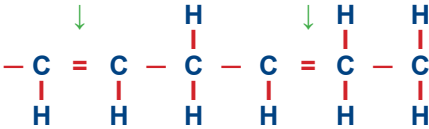
Ohne allzu tief in die Chemie abzutauchen, sollte man doch folgendes wissen: Fette bestehen hauptsächlich aus Kohlenstoff (C) und Wasserstoff (H). Bei einer ungesättigten Fettsäure findet man so genannte Doppelbindungen am C-Atom.

Das sieht dann in chemischen Formeln so aus:

Einfachbindung (gesättigt) Doppelbindung (ungesättigt)



Mehrere Doppelbindungen (mehrfach ungesättigt)



Die Bezeichnungen Omega-3-6-9 geben an, an welcher Stelle in der Kohlenstoffkette (C) sich die erste Doppelbindung befindet. Bei der Omega-3-Fettsäure ist dies nach dem dritten C-Atom der Fall.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind reaktionsfreudiger als gesättigte Fettsäuren. Dies hat verschiedene Auswirkungen.

Ungesättigte Fette verbessern die Zellfunktion. So wird unter anderem die Rezeptorfähigkeit für Insulin verbessert. Mit anderen Worten: Ω -3-Öle, die in Lein- oder Hanföl vorkommen, helfen Diabetes vorzubeugen.

Transfette – über die wir später noch mehr erfahren, begünstigen die Entstehung von Diabetes und anderen Zivilisationskrankheiten.

Kaufen Sie kein Leinöl, das ungekühlt im Regal steht.





Öle mit ungesättigten Fettsäuren – vor allem Leinöl (beste Quelle für Ω -3-Fettsäuren) – sind für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert. Aber gerade beim Leinöl muss man auf höchste Qualität achten, denn durch den hohen Anteil an ungesättigten Fetten oxidiert es leicht. Leinöl sollte daher immer kühl und vor Licht und Sauerstoff geschützt gelagert werden. Hier gilt die Regel: **Je frischer, desto besser.**

Leinöl, das im Laden ungekühlt im Regal steht, sollte man dort stehen lassen oder im besten Fall seine Naturholzfächchen in der Wohnung damit einölen.

Wenn ungesättigte Fette erhitzt oder chemisch gehärtet werden, entstehen die berühmt-berüchtigten Transfettsäuren – egal, ob dies in der Ölfabrik oder bei Ihnen in der Küche passiert.

Sie tun Ihrem Körper einen großen Gefallen, wenn Sie nie, nie, nie mehr ungesättigte Fette wie Sonnenblumen-, Raps-, Lein-, Hanf-, Kürbiskern-, Oliven-, Sesam-, Soja- und andere Samenöle zum Erhitzen verwenden!

*Diese Öle dürfen erhitzt werden:
Kokosöl,
Rotes Palmenöl,
Erdnussöl*

Es gibt nur wenige Fette, die sich zum Erhitzen eignen: Ghee (geklärte Butter), Erdnussöl, rotes Palmenöl und Kokosöl. Wenn pflanzliche Öle aus Sonnenblumen, Raps, Distel etc. über den sogenannten Rauchpunkt erhitzt werden, entstehen immer krebserregende Stoffe. Bei den meisten Ölen ist dies bei 120 - 150° C der Fall.

Zum Backen eignet sich am besten Kokosfett oder die altbewährte Butter. Beide Fette bestehen natürlicherweise aus gesättigten Fetten, die nicht oxidieren.

In der ayurvedischen Küche wird Ghee verwendet. Dies ist geklärte Butter. Ghee eignet sich ebenfalls zum Andünsten von Gemüse.

Sie können aber auch nach dem Kochen Ω -3-haltige Öle über die warmen Speisen geben.



Wie man aus hochwertigen Lebensmitteln minderwertige Nahrungsmittel macht ...

Öle werden aus Ölsaaten wie Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Sojabohnen, Raps oder aus Nüssen gewonnen. In der Nahrungsmittelindustrie geht man nicht gerade zimperlich mit diesen Lebensmitteln um.

- Die Ölsaaten werden zertrümmert und bei 120° C ca. zwei Stunden lang gekocht, um die Zellwände völlig aufzubrechen. Dadurch erhöht sich die Ölausbeute. Dann werden die Ölsaaten mit einem hohen Druck durch eine Mühle gepresst. Durch den hohen Druck steigt die Temperatur des Mahlgutes auf ca. 85 - 95° C, in manchen Extremfällen bis zu 170° C.
- Nichtsdestotrotz darf sich ein solches Öl hinterher noch „kaltgepresst“ nennen. Solange von außen keine Hitze zugeführt wird, um die Ölfördermenge noch mehr zu erhöhen, ist diese Augenwischerei zulässig. Im Grunde ist es ein Betrug am Konsumenten. Sie kaufen ein Öl mit der Aufschrift „kalt gepresst“ und dieses wurde vor der Pressung zwei Stunden einer Temperatur von 120° C und beim Pressen nochmals durch den Pressdruck einer Temperatur von über 90° C ausgesetzt.

Die Bezeichnung „kalt gepresst“ ist oft Augenwischerei.

Da alle wertvollen Vitalstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind und bei Temperaturen über 42° C Schaden nehmen, sind solche Öle wertlos, ja sogar schädlich.



Die industrielle Ölherstellung

Öl wird von der Nahrungsmittelindustrie für die Haltbarkeit und nicht für die Gesundheit hergestellt.



Durch Hitze werden Fettsäuren von der Cis- in die Trans-Form gebracht. Letztere begünstigt die Entstehung von Krebs und anderen schweren Krankheiten.

- Als nächstes wird die ausgepresste Fruchtmasse mit einem chemischen Lösungsmittel (n-Hexan oder Benzol) vermischt. So können auch noch die letzten Ölreste aus dem Samen herausgeholt werden. Auch wenn man das Lösungsmittel hinterher auf chemischem Wege wieder entfernt, bleiben doch immer Reste dieser Chemikalien im Öl zurück. Benzol zählt zu den krebserregenden Substanzen.
- Danach wird das Öl entschleimt. Ein gutes, hochwertiges Öl enthält oftmals am Boden der Flasche einen Bodensatz aus Phosphatiden, Lecithin, Acetylcholin und sekundären Pflanzenstoffen. Alles Substanzen, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Lecithin wird von jeder Zelle, vor allem von Gehirn- und Nervenzellen benötigt.

In der Ölindustrie ist dieser gesundheitsfördernde Bodensatz nicht beliebt, denn es sieht für den Verbraucher nicht appetitlich aus. Der unwissende Verbraucher möchte lieber ein glasklares und geruchloses Öl.

- Ein gutes, hochwertiges Öl, das unter optimalen Bedingungen (gekühlt, lichtgeschützt und unter Ausschluss von Sauerstoff) abgefüllt wurde, hat einen hohen Gehalt an natürlichem Vitamin E (Tocopherol) und ist maximal ca. 8 Monate haltbar.

Dies widerspricht den Interessen der Nahrungsmittelindustrie. Diese möchte erstens ein Öl, das ungekühlt im Regal stehen, zweitens in helle Glas- oder Plastik-

Die industrielle Ölherstellung

flaschen abgefüllt werden kann und drittens auch nach jahrelanger Lagerung nicht ranzig schmeckt.

Daher wird das Öl nach der Entschleimung zu allem Übel für eine halbe Stunde bei 110° C gebleicht und mit einer Mixtur von verschiedenen Chemikalien, Kleie und Ätzkalk versetzt.

Dies entfernt die Farbpigmente des Öls. Das wertvolle Chlorophyll und das gesundheitsfördernde Beta-Carotin werden für ein besseres Aussehen geopfert.

- Während diesem gesamten Procedere war das Öl in Kontakt mit Sauerstoff. Durch Oxidation wird das Öl ranzig, gesundheitsschädlich und es riecht übel.

Doch auch hier hat die Industrie eine Lösung gefunden: Die Desodorisation, d. h. das Öl wird unter hohem Druck im Dampf bei 270° C für eine halbe Stunde sterilisiert.

Diese Wasserdampfbehandlung muß nicht deklariert werden. Danach wird das Öl in Flaschen abgefüllt und mit dem Etikettenschwindel „kalt gepresst“ (was ja auch teilweise richtig ist, denn beim eigentlichen Pressen ist es ja gar nicht nötig, extern Hitze zuzuführen) zur Vermarktung freigegeben.

„Durch diese Verarbeitungsschritte werden ungesättigte Fettsäuren zu erbgutschädigenden und krebserregenden Toxinen.

Ein derartiges Öl ist ein Gift, das als Nahrungsmittel verkauft wird.“

Christian Opitz



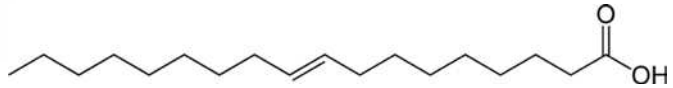


Transfette – die Killerfette

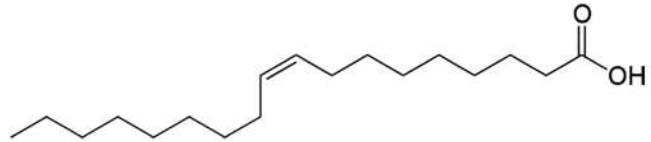
Dr. Budwig, Dr. Udo Erasmus und andere Ernährungsexperten weisen immer wieder auf die Gefährlichkeit von Transfetten hin. Was ist das? In diesem Buch wurde der Begriff schon mehrmals erwähnt, doch möglicherweise haben Sie dieses Wort vorher noch nie gehört. In der Natur kommen Öle nur in der „Cis-Form“ vor. Ab einer Temperatur von ca. 150 °C werden ungesättigte Fettsäuren in die „Trans-Form“ umgewandelt.



Killerfette sind in fast allen Fertiggerichten versteckt.



trans-Fettsäuren



cis-Fettsäuren

Im Chemiebuch sieht diese Veränderung nicht besonders spektakulär aus.

Na und? Werden Sie womöglich denken. So ein bisschen Veränderung kann doch nicht schaden, oder? Es schadet sehr wohl, wenn Sie ein solches Öl verwenden. Mit Trans-Fetten können unsere Zellen nichts anfangen. Da sie ähnlich aussehen wie die Cis-Fette, werden sie zwar im Körper eingelagert, aber die Trans-Fette haben die Funktionalität für unsere Zellen vollständig verloren. Die Trans-Form ist nicht in der Lage, die biochemischen Aufgaben der Fette zu erfüllen. Enzyme, Hormone, Zellmembranen brauchen die Cis-Form der ungesättigten Fette – und nur diese!



Wenn Fette zu Gift werden ...

Wie ein falscher Schlüssel, der zwar in ein Schlüsselloch passt, aber die Tür nicht öffnen kann, blockieren Trans-Fettsäuren obendrein noch die Stellen, an denen Cis-Formen eine wichtige Aufgabe zu erfüllen haben.

Dazu ein Beispiel:

Unsere Zellen verfügen über Insulinrezeptoren. Essen wir kohlenhydrathaltige Nahrung, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Insulin hat die wichtige Aufgabe, den Zucker in die Zellen zu schleusen, wo er zur Energiegewinnung gebraucht wird. Sind die Insulinrezeptoren durch eingelagerte Trans-Fettsäuren blockiert, dann kann der Zucker nicht mehr in die Zellen kommen. Er bleibt im Blut. Mann oder Frau leidet an hohem Blutzucker: „Diabetes mellitus“. Das bedeutet frei übersetzt „honigsüßer Urin“.

Hoher Blutzucker schadet dem gesamten Organismus, daher wird versucht, den Zucker über den Urin auszuscheiden – er schmeckt süß. Noch vor hundert Jahren haben Ärzte durch eine Uringeschmacksprobe Diabetes festgestellt. Heute gibt es praktische Testmöglichkeiten dafür.

Im Zusammenhang mit Diabetes spricht man inzwischen von einer Volksseuche. Über 6 Millionen Deutsche leiden darunter.

In wenigen Jahren werden es nach vorsichtigen Schätzungen über 8 Millionen sein – also nahezu jeder Zehnte.

Diabetes kann durch Ernährungs-umstellung und Gewichtsabnahme gestoppt werden.



Wenn Fette zu Gift werden ...



Diabetes ist keine harmlose Erkrankung. Gefäß- und Nervenschäden bis hin zu Blindheit und absterbenden Gliedmaßen können die Folgen sein.

Die Lebenserwartung bei Diabetikern ist bis zu 30 % verkürzt. Diabetiker kosten insgesamt 59,8 Millionen Euro. (Stand 2001).

90 % aller Fälle sind Typ 2-Diabetiker, wären also durch bessere Ernährung und mehr Bewegung vermeidbar!



Möglicherweise bekommt man Diabetes mit teuren – und mit Nebenwirkungen behafteten – Medikamenten einigermassen in den Griff. Intelligenter wäre es jedoch, die Ursachen zu beseitigen. Da die Rezeptoren an den Zellen nicht mehr funktionieren, kann das Insulin den Zucker nicht in die Zelle transportieren.



In der Medizin bezeichnet man diesen Umstand als Insulinresistenz. So hat man einen beeindruckenden Namen gefunden und mit Milliarden-Aufwand Medikamente erforscht, um diese Insulinresistenz zum Teil wieder zu reparieren.

Hauptverursacher für die Insulinresistenz waren, sind und bleiben die Transfettsäuren. Bedauerlicherweise erfährt das kein Arzt im Studium – auch nicht durch Fachzeitschriften oder Fortbildungen.

*Transfette
in der täglichen
Ernährung
ist Selbstmord
auf Raten
mit Messer
und Gabel.*

Blockierte Rezeptoren durch Trans-Fettsäuren oder andere Gifte sind nicht nur für das Insulin ein Problem. Da unser gesamter Stoffwechsel auf diesem Schlüssel-Schloss-Prinzip beruht, kann jede unserer Zellen geschädigt werden.