

Fünf Tips zur richtigen Fettmischung

Unser Tip: viel Olivenöl, wenig tierische Fette

Geniessen Sie einfach gesättigte Fettsäuren wie Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Avocados. Diese Fette tun Ihnen gut und fördern die guten Eicosanoide.

Reduzieren Sie die in tierischen Fetten enthaltenen gesättigten Fettsäuren zugunsten der einfach gesättigten Fettsäuren.

Nehmen Sie doppelt soviel Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren zu sich. Das bedeutet doppelt soviel Fischöl als z.B. Maiskeim- oder Sonnenblumenöl.

Verhindern Sie die Oxidationsprozesse der Zellen, die durch die Omega-3-Fettsäuren ausgelöst werden können, indem Sie mehr Obst und Gemüse als Radikalfänger zu sich nehmen. Vitamin C und E, aber auch Vitamin A und Betakarotin sind besonders geeignete Antioxidantien.

Vermeiden Sie Fast-food und fette Snacks, da diese meist gehärtete Fette enthalten.