

# Gesundheitsfördernde Öle und Fette in der Küche verwenden

---

*BalancePower*

EIN PROJEKT VOM  
**BalancePower-Team**



@BALANCEPOWERTEAM

# INHALTSVERZEICHNIS



Vorwort: Einleitung und Ziel des Guides



Bedeutung von Fetten in der Ernährung



Fett ist nicht gleich Fett - Die verschiedenen Fette im Überblick



Es kommt auf das richtige Verhältnis an



Welche Fette vermieden werden sollten und warum



Welche Fette eine bessere Wahl sind und warum



Praktische Tipps für die Küche



Das wichtigste über Fisch- und Algenöl



# VORWORT: EINLEITUNG UND ZIEL DES GUIDES

## **Herzlich willkommen zu unserem Fettsäure-Guide!**

In einer Welt voller Ernährungstipps und widersprüchlicher Informationen möchten wir dir einen klaren, verständlichen Leitfaden an die Hand geben, der dir hilft, gesündere Entscheidungen in Bezug auf Fette und Öle zu treffen.

Fette sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung und spielen eine entscheidende Rolle für zahlreiche Körperfunktionen. Sie liefern Energie, unterstützen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und sind wichtig für die Zellgesundheit. Doch nicht alle Fette sind gleich – einige sind förderlich für die Gesundheit, während andere besser vermieden werden sollten.

In diesem Guide möchten wir dir zeigen, welche Fette du meiden solltest und welche gesünderen Alternativen es gibt. Dabei gehen wir auf die gesundheitlichen Vorteile und Risiken ein und geben dir praktische Tipps für den Alltag. Unser Ziel ist es, dir ein tiefgehendes Verständnis für die verschiedenen Fettsäuren zu vermitteln und dir zu zeigen, wie du diese optimal in deine Ernährung integrieren kannst.

Wir werden die unterschiedlichen Arten von Fetten/Ölen und ihre Auswirkungen auf den Körper beleuchten, dir aufzeigen, warum das richtige Verhältnis der Fettsäuren so wichtig ist, und dir Empfehlungen geben, welche Fette du bevorzugen solltest. Zudem erhältst du praktische Tipps zur Lagerung und Verwendung von Fetten in der Küche, um deren gesundheitliche Vorteile bestmöglich zu nutzen.

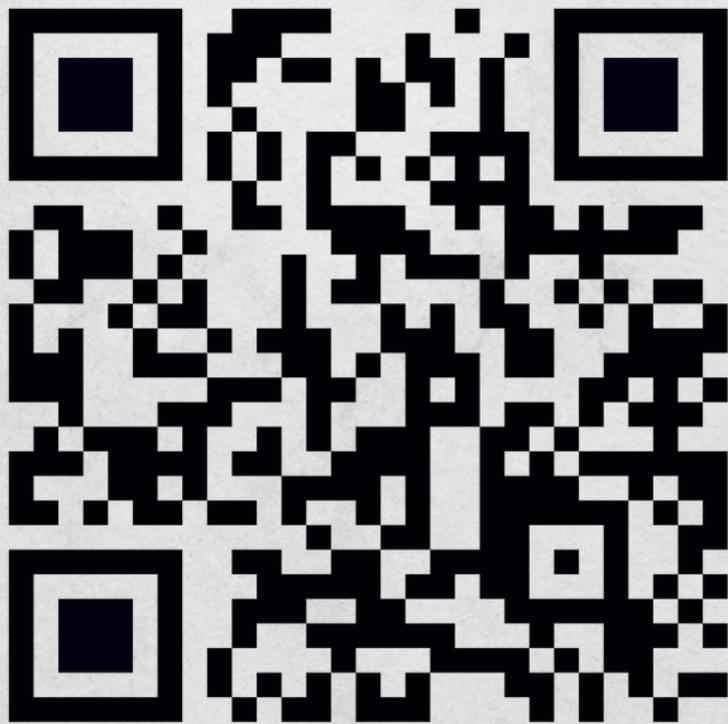
Wir hoffen, dass dieser Guide dir wertvolle Erkenntnisse und praktische Ratschläge bietet, um deine Ernährung gesünder und ausgewogener zu gestalten. Noch ein kleiner Hinweis: Wir geben keine Vorsorge-, Behandlungs- oder Heilversprechen.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen der Tipps!

Herzlichst, Dein BalancePower-Team



**Das Video zu diesem Guide:**



# **BEDEUTUNG VON FETTEN IN DER ERNÄHRUNG**

**Fette sind ein essenzieller Bestandteil unserer Ernährung und erfüllen zahlreiche wichtige Funktionen im Körper. Sie sind nicht nur eine konzentrierte Energiequelle, sondern auch unerlässlich für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und die Gesundheit unserer Zellen. Hier sind einige der wichtigsten Aspekte der Bedeutung von Fetten in der Ernährung:**

## **Energiequelle**

Fette liefern mehr als doppelt so viel Energie pro Gramm wie Kohlenhydrate und Proteine. Sie sind somit eine effiziente Energiequelle, insbesondere für Aktivitäten, die eine langfristige Ausdauer erfordern. Der Körper speichert überschüssige Energie in Form von Fett, welches in Zeiten des Energiebedarfs, wie bei längeren körperlichen Aktivitäten oder Fastenperioden, genutzt werden kann.

## **Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen**

Fett ist notwendig für die Aufnahme der

fettlöslichen Vitamine E, D, K und A. Diese Vitamine spielen eine entscheidende Rolle in vielen Körperfunktionen:



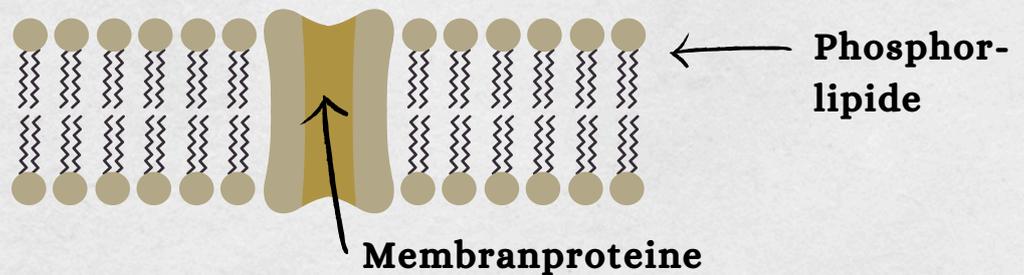
- Vitamin E: Ein starkes Antioxidans, das Zellen vor Schäden schützt.
- Vitamin D: Essenziell für die Knochengesundheit und das Immunsystem.
- Vitamin K: Wichtig für die Blutgerinnung und Knochengesundheit.
- Vitamin A: Wichtig für das Sehvermögen, das Immunsystem und die Hautgesundheit.

## **Zellstruktur und -funktion**

Fette sind grundlegende Bausteine der Zellmembranen. Die Phospholipidschicht, die jede Zelle umgibt, besteht aus Fettsäuren, die die Flexibilität und Integrität der Zellmembranen gewährleisten. Dies ist entscheidend für den Transport von Nährstoffen und Abfallstoffen in und aus den Zellen sowie für die Kommunikation zwischen den Zellen.



## Aufbau der Hülle von Zellen



### **Hormonproduktion**

Fette sind Vorläufer von Hormonen und spielen eine Schlüsselrolle in der Synthese von Steroidhormonen wie Östrogen, Testosteron und Cortisol. Diese Hormone regulieren eine Vielzahl von Körperfunktionen, einschließlich Stoffwechsel, Immunsystem und Fortpflanzung.

### **Schutz und Isolierung**

Fettgewebe schützt lebenswichtige Organe vor physischen Stößen und bietet eine thermische Isolierung, die hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Insbesondere in kalten Umgebungen spielt das subkutane Fett eine wichtige Rolle bei der Wärmespeicherung.

### **Geschmack und Sättigung**

Fette tragen erheblich zum Geschmack und zur Textur von Lebensmitteln bei, was das Essen genussvoller macht. Zudem verzögern Fette die Magenentleerung, was zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl führt und helfen kann, übermäßiges Essen zu verhindern.

### **Gehirnfunktion**

Omega-3-Fettsäuren, eine Art mehrfach ungesättigter Fettsäuren, sind besonders wichtig für die Gehirnfunktion. Sie tragen zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der kognitiven Funktionen bei und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die für die Gehirngesundheit von Bedeutung sind.

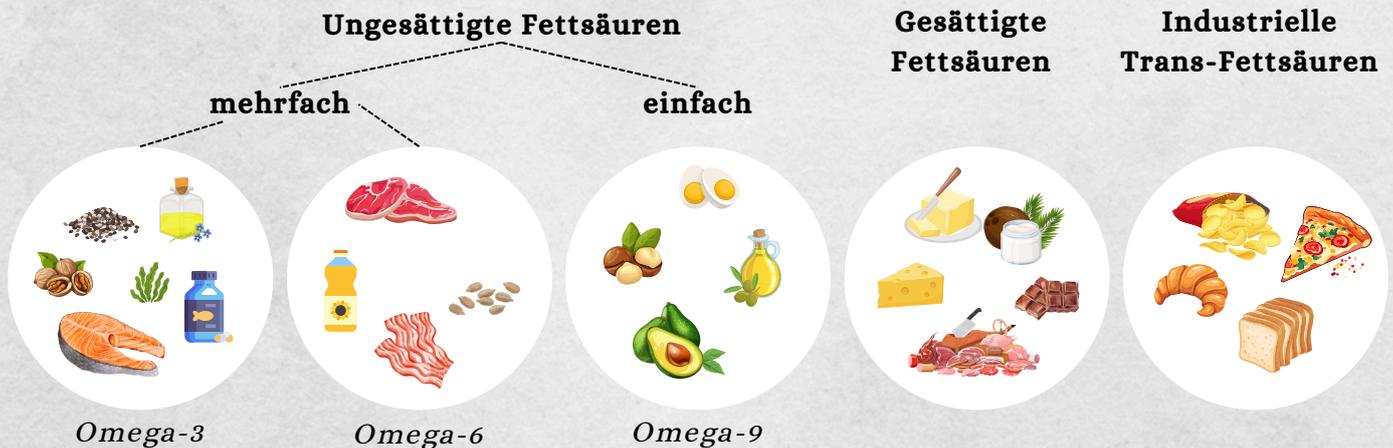
**Zusammengefasst sind Fette nicht nur wichtige Energielieferanten, sondern auch essenziell für viele biologische Prozesse.**

**Eine ausgewogene Zufuhr der richtigen Arten von Fetten ist daher unerlässlich für eine optimale Gesundheit.**



# FETT IST NICHT GLEICH FETT - DIE VERSCHIEDENEN FETTE IM ÜBERBLICK

Nicht alle Fette sind gleich – es gibt verschiedene Arten von Fetten, die unterschiedlich auf unsere Gesundheit wirken. Hier ist ein Überblick über die verschiedenen Fette:



## **Gesättigte Fettsäuren**

Diese Fette sind bei Raumtemperatur fest und kommen hauptsächlich in tierischen Produkten und einigen pflanzlichen Ölen vor. Beispiele sind:

- Butter und Butterschmalz
- Schweineschmalz
- Kokosöl

### Gut zu wissen:

- Sie sind stabil beim Erhitzen und eignen sich gut zum Braten.
- Zu viel von den falschen gesättigten Fettsäuren kann jedoch das "schlechte" Cholesterin (LDL) erhöhen und das Risiko für Herzkrankheiten steigern.
- Weiterhin können Zellmembranen undurchlässiger werden, wenn zu viele gesättigte und zu wenig ungesättigte Omega-3-Fettsäuren im Körper vorhanden sind.
- Schweineschmalz enthält unter anderem besonders viel von der entzündungsfördernden Fettsäure "Arachidonsäure".



## MCT-Öl (Mittelkettige Triglyceride)

MCT-Öl gehört zu den gesättigten Fettsäuren und wird besonders schnell vom Körper aufgenommen und zur Energiegewinnung genutzt. MCT-Öl ist eine spezielle Art der gesättigten Fettsäuren, die sich durch ihre kürzeren Kettenlängen auszeichnet (6-12 Kohlenstoffatome). Diese Struktur ermöglicht es dem Körper, MCT-Öl schneller zu verdauen und zu nutzen, im Vergleich zu den langkettigen gesättigten Fettsäuren. Quellen sind:

- Kokosöl
- Reines MCT-Öl



### Gut zu wissen:

- MCT-Öl liefert schnell Energie und wird nicht im Körper als Fett gespeichert, weswegen es gerne in der ketogenen Ernährung genutzt wird.
- Es kann bei der Gewichtsabnahme helfen, da es den Stoffwechsel ankurbelt und leicht verdaulich ist.
- MCT-Öl wird direkt in der Leber verarbeitet, was es zu einer leicht verdaulichen Fettquelle macht.

## Einfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-9)

Diese Fette sind als Öl bei Raumtemperatur flüssig und in Lebensmitteln vorhanden wie:

- Olivenöl
- Avocados
- Eier (von freilebenden Hühnern)
- Nüsse (z.B. Macadamia, Pistazien, Mandeln, Haselnüsse)



### Gut zu wissen:

- Sie können das "gute" Cholesterin (HDL) erhöhen und das "schlechte" Cholesterin (LDL) senken.
- Sie sind gut fürs Herz und enthalten Antioxidantien, die unsere Zellen schützen.



## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Diese Fette sind bei Raumtemperatur flüssig und kommen in Pflanzenölen und Fisch vor. Sie sind essenziell, das heißt, unser Körper braucht sie, kann sie aber nicht selbst herstellen. Sie unterstützen die Herzgesundheit, reduzieren zum Teil Entzündungen und sind wichtig für die Gehirnfunktion. Sie sind weniger stabil beim Erhitzen, daher nicht ideal zum Braten geeignet. Sie sind in zwei Hauptgruppen unterteilt:

### **Omega-3-Fettsäuren**

- Fisch (z.B. Lachs) und Algen, Fisch- und Algenöl
- Leinöl und Leinsamen
- Chiasamen
- Walnüsse



#### Gut zu wissen:

- Unterformen EPA und DHA: Diese speziellen Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend und gut für Herz und Gehirn. Sie machen die Zellmembranen durchlässiger und unterstützen die Zellfunktion.
- Hinweis zur ALA-Umwandlung: Alpha-Linolensäure (ALA), die in pflanzlichen Quellen wie Leinöl und Leinsamen enthalten ist, wird vom Körper schlecht in EPA und DHA umgewandelt. Aktuelle Studien zeigen, dass etwa 30% der Menschen ALA gar nicht umwandeln können, während der Rest nur etwa 5-10% umwandelt. Pflanzliche Quellen allein reichen daher oft nicht aus, um den Bedarf an EPA und DHA zu decken.

### **Omega-6-Fettsäuren**

- Sonnenblumenöl und Sonnenblumenkerne
- Maisöl, Distelöl, Sojaöl



#### Gut zu wissen:

- Sie sind wichtig für das Wachstum und die Gehirnfunktion.
- Ein Zuviel im Verhältnis zu Omega-3 kann jedoch Entzündungen fördern.



# ES KOMMT AUF DAS RICHTIGE VERHÄLTNIS AN

Nicht nur die Art der Fettsäuren, sondern auch das Verhältnis, in dem wir sie zu uns nehmen, spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sowie das Verhältnis von gesättigten Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren ist dabei besonders wichtig.

## **Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren**

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind beide essenziell, das heißt, unser Körper kann sie nicht selbst herstellen und wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Sie wirken jedoch unterschiedlich im Körper:

- Omega-3-Fettsäuren: Sie sind entzündungshemmend und unterstützen die Herzgesundheit, die Gehirnfunktion und die Zellgesundheit.
- Omega-6-Fettsäuren: Sie sind ebenfalls wichtig für das Wachstum und die Gehirnfunktion. Jedoch können sie in hohen Mengen entzündungsfördernd wirken, vor allem, sobald sie in Form von Arachidonsäure vorliegen.

Ein ideales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren liegt bei etwa 3:1 oder weniger. In der modernen westlichen Ernährung liegt das Verhältnis jedoch oft bei 15:1 oder sogar höher, was das Risiko für chronische Entzündungen und damit verbundene Erkrankungen erhöhen kann.



## Verhältnis von gesättigten Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren

Ein weiteres wichtiges Verhältnis ist das von gesättigten Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Zellstruktur und bestimmte Körperfunktionen, aber ein Übermaß an gesättigten Fettsäuren kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, besonders wenn gleichzeitig zu wenig Omega-3-Fettsäuren konsumiert werden.

- Gesättigte Fettsäuren: Diese Fette sind stabil und eignen sich gut zum Kochen und Braten. Beispiele sind Butter und Kokosöl.
- Omega-3-Fettsäuren: Diese Fette sind flüssig bei Raumtemperatur und kommen in Lebensmitteln wie fettem Fisch, Leinöl und Walnüssen vor.

Ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren unterstützt die Zellgesundheit und hilft, Entzündungen zu reduzieren. Ein Ungleichgewicht, bei dem zu viele gesättigte und zu wenig Omega-3-Fettsäuren konsumiert werden, kann zu steiferen Zellmembranen führen, die weniger durchlässig und funktional sind.

### **Tipp: Fettsäuretest**

Um herauszufinden, wie dein persönliches Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren bzw. gesättigten Fettsäuren aussieht, kannst du einen Fettsäuretest machen. Solche Tests sind einfach von Zuhause aus durchzuführen und geben dir genaue Informationen über dein aktuelles Verhältnis. Beim Arzt ist der Test allerdings deutlich teurer und wird nicht im Vollblut, sondern im Serum gemacht, was nicht aussagekräftig ist. Stelle sicher, dass du einen Test machst und eine vernünftige Testauswertung bekommst.

Mit den Informationen aus dem Test kannst du gezielt und individuell deine Ernährung anpassen, um ein gesünderes Gleichgewicht zu erreichen. Melde dich bei der Person, die dir diesen Guide geschickt hat, bei der ist eine vernünftige Testauswertung und ein Test im Vollblut sichergestellt.



# WELCHE FETTE VERMIEDEN WERDEN SOLLTEN UND WARUM



Nicht alle Fette sind gut für die Gesundheit. Einige Fette können Entzündungen fördern, das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen oder anderweitig schädlich sein. Hier sind die Fette, die du möglichst meiden solltest, und die Gründe dafür:

## **Desodoriertes Kokosöl**

- Verarbeitung: Desodoriertes Kokosöl wird stark verarbeitet, wodurch viele der natürlichen Nährstoffe verloren gehen.
- Gesundheitliche Nachteile: Es enthält zwar gesättigte Fettsäuren, aber die Verarbeitung kann dazu führen, dass es weniger gesundheitsfördernde Eigenschaften hat als natives Kokosöl.

## **Palmöl**

- Umweltprobleme: Die Produktion von Palmöl ist oft mit Abholzung und Verlust von Lebensräumen für Wildtiere verbunden.
- Gesundheitliche Risiken: Palmöl enthält einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen können.

## **Margarine**

- Transfette: Margarine kann Transfette enthalten, die das Risiko für Herzkrankheiten und andere gesundheitliche Probleme erhöhen.
- Künstliche Inhaltsstoffe: Oft enthält Margarine eine Vielzahl künstlicher Zusatzstoffe und minderwertiger pflanzlicher Öle.

## **Industrielle Transfette**

- Erhöhtes Krankheitsrisiko: Transfette erhöhen das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes.
- Künstliche Herstellung: Sie entstehen durch die industrielle Verarbeitung von Ölen und sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.



## **Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Traubenkernöl, Mais(keim)öl und andere Pflanzenöle mit hohem Linolsäure-Gehalt**

- Ungünstiges Omega-6:Omega-3-Verhältnis: Ein hoher Gehalt an Omega-6-Fettsäuren kann Entzündungen fördern, insbesondere wenn die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren niedrig ist.
- Instabil beim Erhitzen: Diese Öle sind weniger stabil und können beim Erhitzen schädliche Substanzen bilden.

## **Butterschmalz und vor allem Schweineschmalz**

- Hoher Gehalt an gesättigten Fettsäuren: Ein hoher Konsum kann das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen.
- Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäure) vor allem im Schweineschmalz: Diese Fettsäure wirkt entzündungsfördernd, was besonders problematisch ist, wenn bereits entzündliche Prozesse im Körper vorliegen.

## **Fettiges Schweinefleisch, Geflügelprodukte mit Haut und generell Fleisch aus Massentierhaltung**

- Hoher Gehalt an gesättigten Fettsäuren: Ein zu hoher Konsum kann das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen.
- Arachidonsäure in Schweinefleisch und Geflügelprodukten mit Haut: Diese Fettsäure kann entzündungsfördernd wirken, was besonders problematisch ist, wenn bereits entzündliche Prozesse im Körper vorliegen.
- Massentierhaltung: Fleisch aus Massentierhaltung kann mit Antibiotika und Hormonen belastet sein, was negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Außerdem sind mehr schlechte als gute Fette mit enthalten.

Diese Fette sollten nach Möglichkeit vermieden oder stark reduziert werden, um deine Gesundheit zu fördern und das Risiko für chronische Erkrankungen zu senken. Es ist wichtig, auf die Qualität der Fette zu achten, die du in deine Ernährung aufnimmst, und gesündere Alternativen zu wählen.



# WELCHE FETTE EINE BESSERE WAHL SIND UND WARUM



Es gibt viele gesunde Fettquellen, die du in deine Ernährung integrieren kannst. Hier sind einige der besten Optionen und die Gründe, warum sie gut für dich sind:

## **Weidemilchbutter**

- Nährstoffreich: Weidemilchbutter enthält wichtige Vitamine wie Vitamin A, D, E und K2.
- Gesundes Fettsäureprofil: Sie hat eine ausgewogene Mischung aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.
- Natürliche Quelle: Butter aus Weidemilch ist weniger verarbeitet und enthält keine künstlichen Zusatzstoffe.

## **Extra natives Olivenöl**

- Reich an Antioxidantien: Enthält Polyphenole, die entzündungshemmend wirken.
- Herzgesund: Hoher Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel verbessern können.
- Vielseitig: Ideal für Salate, zum Kochen und sogar zum Braten bei niedrigen Temperaturen.

## **Leinöl**

- Hoher Omega-3-Gehalt: Enthält Alpha-Linolensäure (ALA), die die Vorstufe von den Fettsäuren EPA und DHA ist, die wiederum gut für Herz und Gehirn sind.
- Rohverwendung: Am besten kalt verwenden, z.B. in Salaten oder Smoothies, da es hitzeempfindlich ist.

## **Natives Kokosöl**

- Stabil beim Erhitzen: Ideal zum Braten und Backen.
- Mittelkettige Triglyceride (MCTs): Liefert schnell Energie und wird nicht als Fett gespeichert.
- Natürliche Quelle: Beibehält seine natürlichen Nährstoffe und Aromen.



## Rapsöl aus biologischem Anbau

- Gutes Fettsäureprofil: Enthält ein gesundes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren.
- Vielseitig: Geeignet zum Kochen, Braten und für Salatdressings.
- Bio-Qualität: Weniger Belastung durch Pestizide und keine genetische Modifikation.

## MCT-Öl

- Schnelle Energie: Wird direkt in der Leber verarbeitet und liefert schnell verfügbare Energie.
- Unterstützt Gewichtsabnahme: Kann den Stoffwechsel (Ketose) ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.
- Leicht verdaulich: Gut für Menschen mit Verdauungsproblemen, jedoch sollte eine langsame Eingewöhnung erfolgen.

## Wildfleisch

- Fettsäureprofil: Reich an Omega-3 und anderen gesunden Fettsäuren, da Wildtiere sich natürlich ernähren.
- Mageres Fleisch: Hat weniger gesättigte Fettsäuren im Vergleich zu Fleisch aus Massentierhaltung.
- Natürlich und frei von Hormonen: Wildfleisch ist frei von Antibiotika und Hormonen, die oft in der Massentierhaltung verwendet werden.

## Fisch (Wildfang):

- Fettsäureprofil: Reich an Omega-3 und anderen gesunden Fettsäuren.
- Natürlich und frei von Hormonen: Fisch aus dem Wildfang ist frei von Antibiotika und Hormonen, die oft in der Zuchttierhaltung verwendet werden.
- Gut zu wissen: Da Schwermetallrückstände und Mikroplastik auch bei wildlebenden Fischen unvermeidlich sind, empfehlen wir maximal zweimal die Woche Fisch zu essen. Um dennoch ausreichend gut versorgt zu sein, lese dir das Bonuskapitel durch.

## Fisch-/Algenöl (maritime Omega-3-Fettsäuren):

- Hierzu findest du ein ausführliches [Bonuskapitel](#) mit allen wichtigen Informationen.



# PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE KÜCHE

Damit du die Vorteile gesunder Fette optimal nutzen kannst, ist es wichtig, sie richtig zu lagern und zu verwenden. Hier sind einige praktische Tipps für die Küche:

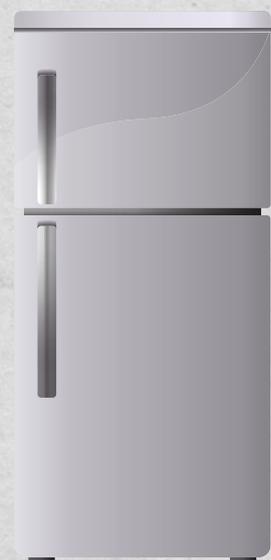
## **Lagerung und Haltbarkeit von Ölen**

### ***Richtige Lagerung:***

- *Kühl und dunkel lagern:* Viele Öle, insbesondere Olivenöl, sollten an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden, um Oxidation und Ranzigwerden zu vermeiden. Ein Vorratsschrank oder eine kühle Speisekammer ist ideal.
- *Im Kühlschrank aufbewahren:* Öle wie Leinöl sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie besonders empfindlich gegenüber Licht und Wärme sind.
- *Gut verschließen:* Achte darauf, dass die Flaschen nach jeder Verwendung gut verschlossen werden, um den Kontakt mit Luft zu minimieren.

### ***Haltbarkeit nach dem Öffnen:***

- *Leinöl:* Sollte innerhalb von 4-6 Wochen nach dem Öffnen verbraucht werden.
- *Olivenöl:* Kann bis zu 6 Monate nach dem Öffnen verwendet werden, wenn es richtig gelagert wird.
- *Rapsöl und andere Öle:* Diese können je nach Sorte und Verarbeitung 6-12 Monate haltbar sein.



## **Erhitzung und Rauchpunkte:**

- **Butter und Weidemilchbutter:** Stabil bis etwa 150-175°C. Ideal zum Backen und leichten Braten.
- **Extra natives Olivenöl:** Stabil bis etwa 130-160°C. Gut für leichtes Braten und Salatdressings.
- **Natives Kokosöl:** Stabil bis etwa 175-200°C. Gut zum Braten und Backen.
- **Rapsöl aus biologischem Anbau:** Stabil bis etwa 200-220°C. Vielseitig einsetzbar zum Braten und Backen.
- **Leinöl:** Sollte nicht erhitzt werden. Am besten kalt verwenden, z.B. in Salaten oder Smoothies.

**Tipp:** Achte auf den Rauchpunkt der Öle, den Punkt, an dem das Öl zu rauchen beginnt. Überhitzung kann schädliche Verbindungen bilden und den Geschmack beeinträchtigen.

## **Verwendung in der Küche**

### **Salatdressings und kalte Gerichte:**

- Leinöl und Olivenöl sind hervorragend für Dressings, Dips und kalte Gerichte geeignet. Sie verleihen deinen Speisen einen frischen Geschmack und liefern wertvolle Nährstoffe.

### **Braten und Backen:**

- Kokosöl und Rapsöl eignen sich gut zum Braten und Backen aufgrund ihrer hohen Hitzebeständigkeit.
- Butter und Weidemilchbutter verleihen Gebäck und Pfannengerichten einen reichhaltigen Geschmack, sind jedoch für hohe Temperaturen weniger geeignet.

### **Snacks und schnelle Energie:**

- MCT-Öl kann in Smoothies, Kaffee oder Joghurt gemischt werden, um schnell verfügbare Energie zu liefern.
- Nüsse und Samen sind ideale Snacks, die gesunde Fette liefern und leicht mitzunehmen sind.



# **BONUS: Das wichtigste über Fisch- und Algenöl**

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für unsere Gesundheit, und zwei der besten Quellen dafür sind Fisch- und Algenöl. Hier erfährst du, warum diese Öle so wichtig sind und worauf du bei der Auswahl achten solltest.

## **Herkunft und Bedeutung**

**Fischöl** wird aus dem Fettgewebe von Fischen wie Lachs, Makrele und Sardinen gewonnen. Diese kleinen Fische stehen niedriger in der Nahrungskette und sind weniger mit Schadstoffen belastet. Fischöl ist reich an EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), den beiden Hauptformen von Omega-3-Fettsäuren, die für die menschliche Gesundheit entscheidend sind.

**Algenöl** ist eine pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, ideal für Vegetarier und Veganer. Es enthält hauptsächlich DHA und in einigen Fällen auch EPA. Algen stehen ebenfalls weiter unten in der Nahrungskette und sind daher weniger belastet mit Schwermetallen.

## **Qualitätsmerkmale**

### ***Herkunft und Nachhaltigkeit***

- Fischöl: Achte darauf, dass das Fischöl aus nachhaltiger Fischerei stammt. Zertifikate wie „Friend of the Sea“ garantieren, dass die Fische umweltfreundlich gefangen wurden.
- Algenöl: Auch bei Algenöl ist die Herkunft wichtig. Algen, die in sauberen, kontrollierten Gewässern angebaut werden, sind weniger mit Schadstoffen belastet.

### ***Reinheit und Schadstofffreiheit***

- Schwermetallprüfung: Sowohl Fisch- als auch Algenöl sollten auf Schwermetalle wie Quecksilber und Blei geprüft sein. Produkte mit entsprechenden Zertifikaten garantieren eine sichere Anwendung.
- Zusatzstoffe: Vermeide Produkte mit unnötigen Zusatzstoffen wie Verdickungsmitteln und Stabilisatoren (z. B. Carrageen), die bei manchen Menschen Magen-Darm-Beschwerden verursachen können.



## ***EPA/DHA-Verhältnisse***

- **Fischöl**: Ein gutes Fischölprodukt hat ein ausgewogenes Verhältnis von EPA zu DHA, da beide Fettsäuren unterschiedliche, aber komplementäre gesundheitliche Vorteile bieten.
- **Algenöl**: Algenöl enthält in der Regel mehr DHA als EPA. Achte darauf, dass das Produkt deinen spezifischen Bedürfnissen entspricht. Wichtig zu wissen ist, dass DHA im Körper kaum bis gar nicht in EPA zurück umgewandelt werden kann. Daher kann ein gezieltes Produkt mit einem guten EPA/DHA-Verhältnis sinnvoll sein.

## ***Zertifikate und Qualitätssiegel***

- **GMP-Zertifikat**: Ein Qualitätsmerkmal ist das GMP-Zertifikat (Good Manufacturing Practice), das eine hohe Präzision und Zuverlässigkeit der Inhaltsangaben garantiert und dem Medizin-Standard entspricht.
- **Nachhaltigkeitssiegel**: Zertifikate wie „Friend of the Sea“ für Fischöl oder entsprechende Nachhaltigkeitssiegel für Algenöl sind ein Indikator für umweltfreundliche und nachhaltige Produktion.



## ***Vermeidung von Omega-6-Quellen***

- Gute Omega-3-Produkte sollten wenig bis keine Omega-6-Fettsäuren enthalten, da ein Übermaß an Omega-6 im Verhältnis zu Omega-3 entzündungsfördernd wirken kann.



## ***Polyphenole***

- Polyphenole spielen eine entscheidende Rolle bei der Stabilisierung von Omega-3-Fettsäuren. Sie schützen die Fettsäuren vor Oxidation, sowohl in der Flasche als auch im Körper während der Verdauung. Natürliche Polyphenole, wie sie in Olivenöl vorkommen, bieten zudem entzündungshemmende Eigenschaften und tragen zur Wirksamkeit und Haltbarkeit der Omega-3-Fettsäuren bei. Es zeigt sich in einigen Untersuchungen sogar eine pro-oxidative Wirkung, wenn nur Vitamin E verwendet wird. Polyphenole hingegen stabilisieren die Omega-3-Fettsäuren effektiver und bieten zusätzliche gesundheitliche Vorteile.

## **Vorteile und Anwendung**

### ***Fischöl:***

- Herzgesundheit: Unterstützt die Herzfunktion und kann das Risiko von Herzkrankheiten verringern.
- Gehirnfunktion: DHA ist besonders wichtig für die Entwicklung und Funktion des Gehirns. EPA ist besonders wichtig für die mentale Gesundheit und emotionale Stabilität.
- Entzündungshemmend: EPA und DHA haben starke entzündungshemmende Eigenschaften, wobei DHA im Gegensatz zu EPA weniger Einfluss hat.

### ***Algenöl:***

- Für Veganer und Vegetarier: Bietet eine pflanzliche Alternative zu Fischöl, ohne Kompromisse bei der Omega-3-Zufuhr.
- Gehirnfunktion: Besonders reich an DHA, unterstützt es die kognitive Gesundheit.
- Nachhaltigkeit: Umweltfreundliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren.



## **Test zur Bestimmung und Überwachung**

Jeder Mensch ist anders. Wie dein Körper Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel aufnimmt, hat viel mit individuellen Faktoren, wie Gewicht, Magensäure, Genetik und sogar Allergien zu tun.

Um zu wissen, welche Fettsäuren in deinem Körper zu viel oder zu wenig vorhanden sind, ist es sinnvoll, einen Fettsäuretest durchzuführen. Solche Tests geben dir genaue Informationen über dein Fettsäureprofil und helfen dir, gezielte Maßnahmen zur Verbesserung deines Verhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zu ergreifen. Zudem kannst du den Fortschritt und die Wirksamkeit der Omega-3-Supplementierung überwachen.

## **Fazit**

Die Wahl zwischen Fisch- und Algenöl hängt von deinen Vorlieben und Ernährungsbedürfnissen ab. Beide bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, besonders wenn sie von hoher Qualität, rein und mit Polyphenolen angereichert sind. Omega-3-Produkte können Herzgesundheit, Entzündungsreduktion und Gehirnfunktion unterstützen. Achte auf die richtige Dosierung und die Anpassung an dein Körpergewicht. Für spezifische Empfehlungen und Unterstützung, wende dich bitte an die Person, die dir diesen Guide geschickt hat.

### **Deine Ansprechpartnerin:**

Charlotte Stegen

+49 1525 53 09 676

[charlotte.stegen@bestforme.de](mailto:charlotte.stegen@bestforme.de)

[www.BestForMe.de](http://www.BestForMe.de)

Copyright des Dokuments liegt beim BalancePower-Team, vertreten durch Marisa Mach und Charlotte Stegen - eine Vervielfältigung oder unerlaubte Weitergabe ist nicht gestattet.

