



# Ölwechsel für Deinen Motor

Fett wird vor allem mit Fleisch- und Wurstwaren, Streichfetten (Butter, Margarine), Speiseölen, aber auch als „verstecktes“ Fett in vielen Snacks und Backwaren aufgenommen. Tatsache ist, dass in den westlichen Industrienationen zu viel Fett, vor allem zu viel gesättigte Fette, verzehrt werden. Der Fettanteil der Nahrung beträgt rund 40 Prozent, 10 Prozent mehr als der empfohlene Wert von 30 Prozent. Durch zu hohe Fettaufnahmen und zu geringe Körperaktivität sind Übergewicht und seine Folgekrankheiten ein großes Gesundheitsproblem.

Empfohlen wird, den Fettanteil auf ca. 30 bis 35% zu senken und vermehrt ungesättigte, statt der gesättigten, Fettsäuren aufzunehmen. Gut wäre diese Verteilung: Anteil der gesättigten Fettsäuren 45%, der einfach ungesättigten 40% und der mehrfach ungesättigten Fettsäuren 15%. Ein paar kleine Veränderungen und Dein Leben läuft wie geölt.

## 1. Benutze zum Anbraten nur hitzebeständige Öle:

- **Kokosöl, Ghee** (geklärte Butter)
- Nimm Olivenöl nur zum kurzen Dünsten von Gemüse, da es nicht hitzestabil ist
- Verwende auch keine sogenannten Bratöle da diese meist aus einem Mix minderwertiger, raffinierter Öle bestehen

## 2. Verwende hochwertiges Olivenöl zu Salaten, Gemüse oder als Butterersatz

- Den **Polyphenolen** in **hochwertigen Olivenölen** werden allerhand positive Eigenschaften zugesprochen
- Olivenöl wirkt zusätzlich **entzündungsregulierend**
- Verwende deine Sinne als **Qualitäts-Test**:
  - Es sollte gut riechen
  - Gut und leicht scharf schmecken
  - Es sollte in lichtgeschützten Flaschen gelagert sein
  - Wenn möglich von biologisch angebauten Oliven stammen
- Olivenöl ist sehr licht- und hitzeempfindlich, sodass du es am besten dunkel und vor Sonnenlicht geschützt lagerst und schnell wieder verschließt

## 3. Weitere gesunde Fette (ungesättigte Fettsäuren)

- Membranaufbau, entzündungsregulierend und blutfettregulierend,  $\Omega$ -3 wichtig für die Fettmobilisation im Abnehmprozeß
- $\Omega$ -9: **Olivenöl, Avocado, Mandeln, Nüsse**



- **Ω-3: Leinöl, Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen, Makrele/Fisch (Entzündungshemmend)**
- **DHA und EPA: Fisch, Krillöl, Algenöl**
- **Alle Fette sollten unraffiniert, ungehärtet und am besten zertifiziert sein**
- Eigelb (aus biologischer Landwirtschaft)
- Fleisch aus biologischer Weidehaltung

#### 4. Sparsame Verwendung von Ölen wie Sonnenblumen-, Distel-, Walnuss-, Rapsöl

- Wirken tendenziell **entzündungsfördernd**
- Hoher **Ω-6**-Anteil
- **Ungünstiges Ω-3 : Ω-6 – Verhältnis**

#### 5. Was es bei Fisch zu beachten gibt

- Häufig **Schwermetall belastet** - daher kein übermäßiger Verzehr
- Aus nachhaltiger biologischer Aufzucht oder Wildfang aus Nordpolarmeeren
- Esse 1-2-mal/ Woche z.B. Lachs, Makrele, Sardelle, Hering
- Vermeiden solltest du z.B. Pangasius oder Thunfisch aus der Dose
- Ergänze Deine Ernährung mit mind. **2.000 mg Omega-3 (DHA & EPA)** pro Tagesdosis mit hochwertigem Fisch-/Algen-/Krill-Öl (z.B. [Norsan](#))

#### 6. Gute Vegane Alternativen

- Krillöl
- Algenöl
- Achte hier auch auf die **Qualität/ Herkunft**
- Unsere Empfehlung: [Norsan](#)

#### 7. Stark reduzieren solltest du alle Transfette (gehärtete Fette)

- Diese sind in frittierten und Fertiglernsmitteln wie Pommes, Kekse, Gebäck
- Achte auch bei Aufstrichen, Fertigsaucen und Margarinen auf die **Inhaltsstoffe**
- Aber auch wenn du Olivenöl zu stark erhitzt, entstehen **gesundheitsschädliche Transfette**, daher benutze Olivenöl nicht zum Anbraten
- Jedes Fett das durch zu hohe Hitze raucht, bildet Transfette und sollte nicht mehr verzehrt werden.

