



WARUM ÖLE FÜR DEN KÖRPER WICHTIG SIND

Der menschliche Körper braucht Fette. Nur nicht zu viel davon und die Richtigen. Wichtig ist vor allem, den Anteil von gesättigten Fetten und Transfettsäuren gering zu halten. Diese kommen zumeist als „versteckte“ Fette in verarbeiteten Lebensmitteln vor. Die meisten gesättigten Fette sind tierische Fette aus Fleisch oder Milch, Butter enthält auch natürliche Transfettsäuren. Es ist für die meisten Menschen sehr schwer, diese Fette ganz zu vermeiden aber es ist empfehlenswert, ihren Anteil an der gesamten Fettaufnahme zu reduzieren. Pflanzliche Öle in Kombination mit Gemüse und Salaten helfen dabei. Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fetten sind zu bevorzugen. Das trifft auf viele Öle zu, man sollte aber darauf achten, dass das Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren 5:1 oder niedriger beträgt. Omega-3 Fettsäuren sind besonders selten in unserer Ernährung. Olivenöl z.B. ist zwar reich an ungesättigten Fettsäuren enthält aber keine Omega-3 Fettsäuren.

Omega-3 Fettsäuren gelten als „essentiell“. Das heißt, der Körper braucht sie, kann sie aber selbst nicht herstellen. Gerade deshalb ist die Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren so wichtig. In pflanzlichen Ölen kommt vor allem die Omega-Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure) vor. Der Körper benötigt aber zusätzlich DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Diese kann der Körper zu geringen Teilen aus ALA herstellen. Für verschiedene Organe ist DHA sehr wichtig. Bis zu 97 Prozent der Omega-3-Fettsäuren des Gehirns und bis zu 93 Prozent der Omega-3-Fettsäuren in der Netzhaut bestehen aus DHA. Im Gegensatz zu EPA kann DHA Blutdruck und Herzfrequenz senken. Aus Omega-3 Fettsäuren bildet der Körper auch nützliche Eicosanoide, die viele Stoffwechselprozesse positiv beeinflussen.

Pflanzliche hoch ungesättigte Öle sind grundsätzlich festen, gesättigten Fetten vorzuziehen. Eine erhöhte Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren und dabei insbesondere DHA ist dabei besonders empfehlenswert.

MEHR ZUM THEMA

- [Stoffwechsel – der Energieproduzent des Körpers](#)
- [Diese Entzündungshemmer halten fit!](#)
- [Immer Hunger? So trickst du dein Gehirn aus](#)