

LCHF Deutschland Akademie

Kurs

Fettes Wissen

Läuft wie geschmiert



**LESE-
PROBE**

LCHF Deutschland Akademie
Margret Ache und Iris Jansen | Nordstraße 56a | 40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 160 94762325 | E-Mail: info@lchf-deutschland.de | www.lchf-deutschland.de

©Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder/LCHF Deutschland Akademie



**LCHF DEUTSCHLAND
AKADEMIE**

für Gesundheit & Ernährung

Lehrbrief 1

Fettes Wissen

Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie – Sahnetupfer 1



FETTES WISSEN

Läuft wie geschmiert!

Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie

Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was?

von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Sahnetupfer 1

Inhalt

GESUNDE FETTE UND ÖLE FÜR DIE GANZE FAMILIE	3
Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was?	3
Schön und gut, aber ...	3
WIE SCHADE, DASS UNSERE SPRACHE NUR EIN WORT FÜR DAS FETT AUF UNSEREN TELLERN UND UNSEREN HÜFTEN HAT!	4
Von TOFIs, TIFOs und FIFOs	5
Warum die Angst vor Fett unbegründet ist	7
Wie Fett auf die Hüften kommt – oder in die Leber	8
Zu viel ist Zu viel	10
Kohlenhydrate und Insulin fördern die Fettbildung in der Leber	12
Das geht ans Herz	13
Wie kam es zu der Anti-Fett-Hysterie?	14
Erst nur für Risikopatienten, dann für alle	15
Risiko? Null!	16
Fette sind lebensnotwendig – im Körper wie auf dem Teller	16
Was Fette und Fettsäuren alles können	17
Wieviel Fett darf es denn nun sein?	18
Kein Freibrief für Völlerei!	21
5 Appelle zum Schluss	22

Fettes Wissen – Steckbrief

13 Steckbriefe besonderer Öle

13 Steckbriefe besonderer Öle

Wer bei Öl nur an Raps- oder Olivenöl denkt, verpasst die enorme Vielfalt hochwertiger nativer Speiseöle, die unsere Ernährung kulinarisch und gesundheitlich bereichern können. Um Sie neugierig auf diese köstliche Vielfalt zu machen, stellen wir Ihnen hier 13 besondere Öle vor, genauer gesagt, 12 Öle und ein Fett.

Arganöl – das Glück der Berberfauen	3
Hanföl – entspannt zur optimalen Omega-Balance	5
Kakaobutter – nicht nur für Pralinées	7
Kürbiskernöl – kräftig-grüner Omega-6-Akzent	9
Macadamiaöl – aus der Königin der Nüsse	11
Mohnöl – nussig-süße Verführung	13
Nachtkerzenöl – viel „gamma“ für die Haut	14
Olivenöl – Omega 9 und mehr	16
Leinöl – Spitze bei pflanzlichem Omega 3	18
Sesamöl – natürliche Haltbarkeit	21
Schwarzkümmelöl – aus den schwarzen Perlen des Orients	23
Walnussöl – Omega 3 in bester Gesellschaft	25
Weizenkeimöl – Spitzenreiter bei Vitamin E	27
Übersicht über die Fettsäuren diverser Fette und Öle	29
Quellen (Auswahl)	30

Arganöl – das Glück der Berberfrauen

Natives Bio-Arganöl stammt ausschließlich aus Marokko, da nur noch dort die Arganie (*Argania spinosa*) wächst, die dem Öl seinen Namen verleiht. Und das ist ein großes Glück für die Berber, die in dieser Wüstenzone im Südwesten des Landes leben. Zwar ist die dornige Arganie ein wahrer Überlebenskünstler und einer der ältesten Bäume der Welt. Dennoch war sie durch Abholzung und möglicherweise durch Veränderungen im Klima vom Aussterben bedroht. Das rief die UNESCO auf den Plan. In einer beispielhaften Rettungsaktion wurde das gut 800.000 Hektar große Arganbaum-Gebiet am Rande der marokkanischen Sahara 1999 als „Arganeraie“ in die Liste der zu schützenden Biosphären aufgenommen.



In Zusammenarbeit mit der deutschen Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) bildeten die Frauen der Berberfamilien Kooperativen, die sich der Pflege der wertvollen Arganbäume und einer nachhaltigen Gewinnung und Nutzung des Arganöls widmen. So ist das Auskommen der Berberfrauen ebenso gesichert wie eine nachhaltige und umweltschonende Gewinnung des hochwertigen Arganöls. Und das ist nicht nur ein Glück für die Berber, die dieses Öl seit Generationen zum Kochen, für Haut und Haare und in ihrer traditionellen Medizin nutzen. Einige wissenschaftliche Studien weisen auf gesundheitsförderliche Eigenschaften des nativen Arganöls hin. So wirkt es zellschützend und es gibt es Hinweise darauf, dass Arganöl auch den Insulin- und Zuckerstoffwechsel sowie Prostatazellen günstig beeinflussen kann.

Die Gewinnung des kostbaren Öls ist harte Arbeit. Da die Bäume dornig sind und nicht geschüttelt werden dürfen, um das Herabfallen von Blüten und unreifen Früchten zu vermeiden, müssen die gelben Argan-Früchte mühsam von Hand geerntet werden. In jeder Frucht verbergen sich zwei bis drei „Mandeln“, deren steinharte Schale geknackt werden muss, um an die ölhaltigen Kerne zu gelangen. Nach einem leichten Rösten der Kerne, das zur Vermeidung von Verunreinigungen nicht über offenem Feuer erfolgen sollte, folgt eine schonende mechanische Pressung zum nativen Arganöl. Es ist gelb bis hell-orange, schmeckt kräftig nussig und ist gut haltbar, weil es viel Ölsäure enthält. Es ist die gleiche Ölsäure, die auch das Olivenöl so wertvoll, beliebt und gut erhitzbar macht. Somit wäre auch Arganöl für die warme Küche geeignet – es ist dafür jedoch viel zu schade und zu teuer. Natives Bio-Arganöl eignet sich ideal zum Marinieren, Verfeinern und Würzen nicht nur von Fisch, Fleisch, Nudelgerichten und Salaten, sondern auch von Süßspeisen.

Der zweite wichtige Baustein des Arganöls ist die Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure. Sie ist lebensnotwendig und wie die Ölsäure bekannt dafür, dass sie den LDL-Cholesterinspiegel günstig beeinflussen kann. Wie alle hochwertigen nativen Bioöle enthält auch Arganöl eine Fülle wertvoller Fett-Begleitstoffe. Dazu gehören verschiedene Vitamin-E-Varianten (vor allem gamma-, aber auch alpha-Tocopherol) sowie seltene Sterole, Squalen, diverse Säuren

LCHF Deutschland Akademie

Lehrbrief 2

Fettes Wissen

Der Zweck heiligt das Öl – oder das Schmalz – Sahnetupfer 2



LCHF Deutschland Akademie
Margret Ache und Iris Jansen | Nordstraße 56a | 40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 160 94762325 | E-Mail: info@lchf-deutschland.de | www.lchf-deutschland.de

©Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder/LCHF Deutschland Akademie



LCHF DEUTSCHLAND
AKADEMIE

für Gesundheit & Ernährung

Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie

Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was?

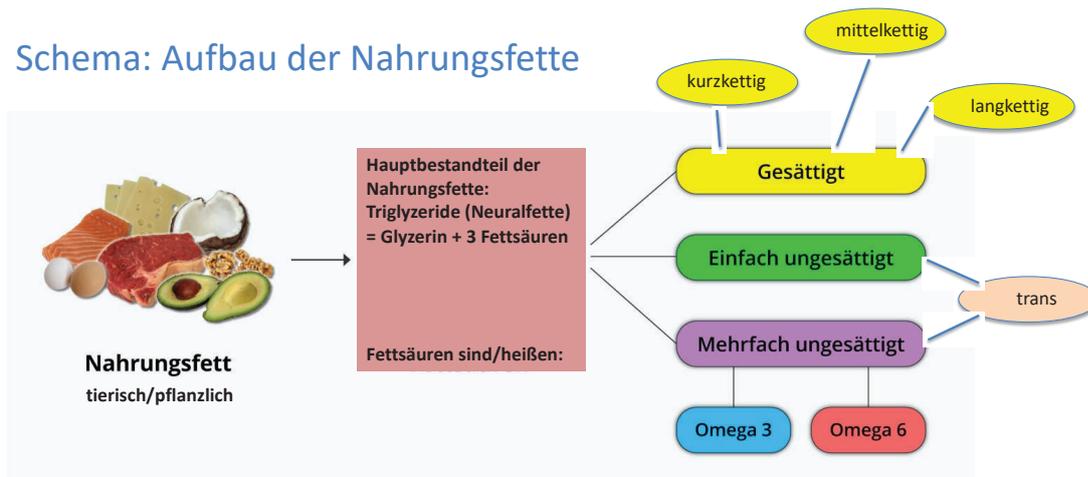
von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Im ersten Sahnetupfer haben wir erörtert, woher die Furcht vor dem Fett kommt und warum sie unbegründet ist. Wir haben gesehen, dass „Fettiges“ nicht automatisch dick oder krank macht. Und wir haben uns mit verschiedenen Fettreserven des Körpers und ihrer gesundheitlichen Relevanz beschäftigt. Im zweiten Sahnetupfer geht es nun zum Einkaufen und in die Küche. Wir wollen die verschiedenen Fette und ihre Bestandteile näher kennenlernen und erfahren, welche wofür am besten geeignet sind – und was man besser lässt. Denn Fette können ganz schön sensibel sein ...

Inhalt

2. SAHNETUPFER: DER ZWECK HEILIGT DAS ÖL – ODER DAS SCHMALZ	3
Wie Fette aufgebaut sind	3
Kleine „Raupenkunde“	4
Essenzielle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	5
Öle nicht NUR nach der Omega-Balance beurteilen!	7
Fett oder Öl – what´s in a name?	7
Vorsicht teilgehärtet!	8
Was die Fettsäuren mit den küchentechnischen Eigenschaften zu tun haben	9
Welche Fette in die Pfanne dürfen, mit welchen sich gut backen lässt und für welche die Küche am besten kalt bleibt	10
Es kommt aber nicht nur auf die Fettsäuren an	11
Braten und Frittieren – weniger ist mehr!	12
Braten und Frittieren mit nativen Ölen?	13
Keine Rauchzeichen aus der Küche!	14
Fettqualität, Kennzeichnung und Einkaufstipps	14
Wie gut ein gutes Öl sein muss	19
Ein gutes Öl ist mehr als Fett	20
Probieren und schmecken	20
Fett-Kennzeichnung: mangelhaft!	20
Kein grünes Licht für die Ampel	21
Fett-Etagere	24
Fazit: Qualität vor Quantität!	25
Gönnen Sie Ihrer Küche einen Ölwechsel!	25

Schema: Aufbau der Nahrungsfette



Quelle: mod. n. <https://workshopernaehrung.de/nahrungsfette/>

Einig sind sich die meisten Experten und Ernährungsgesellschaften jedoch bei folgender Empfehlung: Es sollten nicht mehr als fünfmal soviel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren verzehrt werden. Damit möchte man insbesondere Ungleichgewichte zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Signalstoffen, die im Körper aus diesen Fettsäuren gebildet werden, vermeiden.³ Bei üblicher Mischkost (zu wenig Fisch, Fleisch von getreidegefütterten Tieren) und unter Verwendung herkömmlicher Fette und Öle (vor allem Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl) liegt das Verhältnis jedoch nicht bei 5 : 1, sondern bei 8 : 1 oder gar 20 : 1. Das bedeutet: Es werden häufig zu viele Omega-6-, aber zu wenige Omega-3-Fettsäuren gegessen.

Fettsäure-Relationen üblicher Speiseöle (in g/100 ml)

Öl	Omega 6: Linolsäure	Omega 3: alpha-Linolensäure	Verhältnis O6 : O3
Leinöl	14 g	56 g	1 : 4
Rapsöl	28 g	9,4 g	3 : 1
Walnussöl	63 g	7,8 g	8 : 1
Olivenöl	8 g	0,8 g	10 : 1
Palmöl	11 g	0,6 g	18 : 1
Maiskeimöl	52 g	0,6 g	87 : 1
Kürbiskernöl	46 g	0,5 g	92 : 1
Sonnenblumenöl	63 g	0,5 g	126 : 1
Distelöl	75 g	0,5 g	150 : 1

gerundete Durchschnittswerte, unterliegen naturgemäß Schwankungen

Durch die Auswahl Omega-3-reicher (bzw. Omega-6-armer) Öle und den regelmäßigen Verzehr von fetten Fischen, die viele sehr langkettige Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) enthalten, wie Lachs, Makrele, Hering oder Lachs, lässt sich die Fettzufuhr jedoch leicht optimieren. Auch Weidemilchprodukte können die Omega-Bilanz verbessern, weil sie

³ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett/>

Fett-Etagere

Anhand dieser Etagere können Sie sich bei der Fettauswahl leicht orientieren.



DIE FETTETAGERE

Lehrbrief 3

Fettes Wissen

Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie – Sahnetupfer 3



Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie

Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was?

von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Im ersten und zweiten Sahnetupfer haben wir erörtert, warum die Furcht vor dem Fett unbegründet ist, wir haben gesehen, dass Fetthaltiges nicht automatisch dick oder krank macht und wir haben die verschiedenen Fette und Öle mitsamt ihren wichtigsten Eigenschaften kennengelernt. Im dritten Sahnetupfer geht es um die Aufgaben und Wirkungen gesunder Fette bei den jüngeren Familienmitgliedern. Denn wir brauchen schon im Mutterleib genug vom richtigen Fett, um gesund auf die Welt zu kommen.

3. SAHNETUPFER:

GESUNDE FETTE FÜR DIE GANZE FAMILIE (TEIL 1)	3
Gesunde Hirnentwicklung und Allergieprophylaxe	3
Warum Babys Mutters Fett abkriegen (müssen)	3
Zellmembranen sind besonders	4
Myelin: Schutz- und Isolierung für die Nerven	5
Babyspeck: entscheidend für die Hirnreifung!	6
Fett und Zucker machen den Babyspeck	7
Muttermilch ist „Vollmilch“	7
Kleine Kinder brauchen mehr Fett als große	9
Mehr (Fisch-)Fett und Butter, weniger Allergien und Asthma	10
Butter bei die Fische	11
Omega-6-Fettsäuren: keine Sippenhaft!	12
Essen und Immunsystem: Epigenetik	12
Mehr Milchfett, weniger Gewicht	14
Gute Stimmung und Konzentration	15
Fette Stimmungsmacher und Aggressionsbremsen	15
Fazit	16
Daher möchte ich Sie heute bitten, ...	16

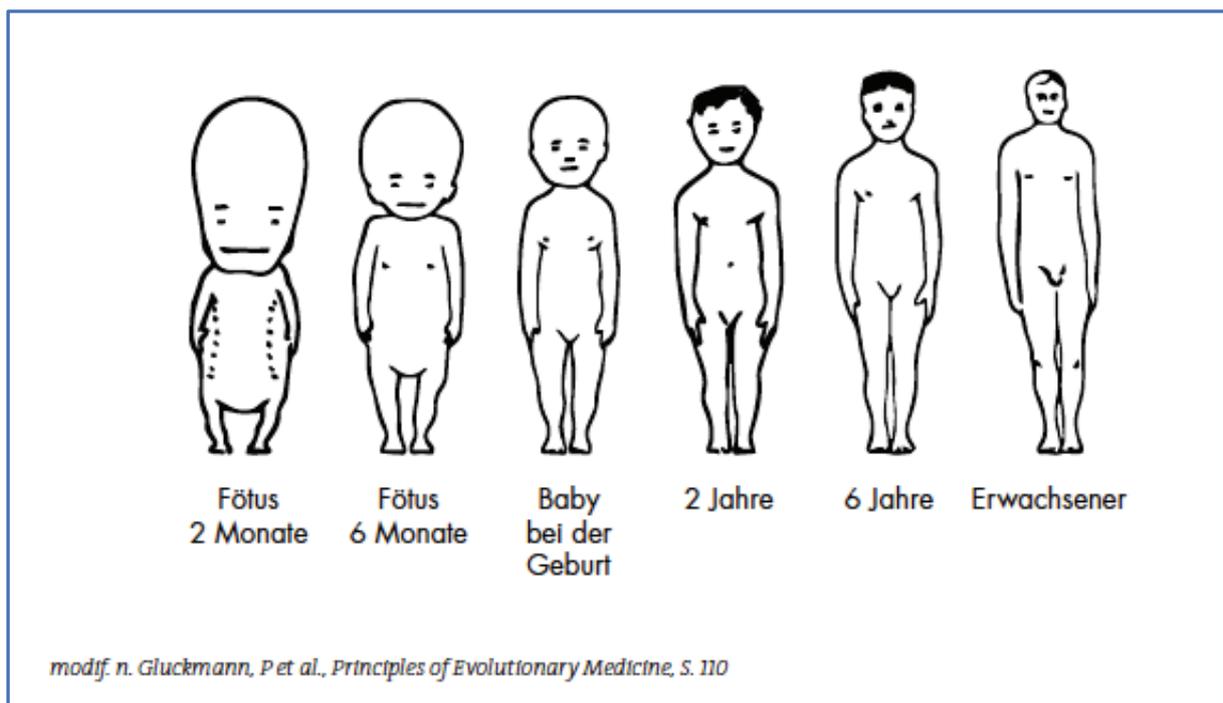
3. Sahnetupfer: Gesunde Fette für die ganze Familie (Teil 1)

Gesunde Hirnentwicklung und Allergieprophylaxe

Die Zeit im Mutterleib und die ersten beiden Lebensjahre sind für eine gesunde Hirnentwicklung unserer Kinder entscheidend. Hier werden die Grundlagen gelegt, damit unser phantastisches „Oberstübchen“ optimal funktionieren kann.

Warum Babys Mutters Fett abkriegen (müssen)

Im Lauf der Evolution wurden wir Menschen mit einem sehr anspruchsvollen Gehirn ausgestattet. Es ist deutlich größer als aufgrund unserer Körperhöhe zu erwarten wäre und es muss nach der Geburt noch wachsen und ausreifen. Der Kopf eines Neugeborenen ist überproportional groß, sein Gehirn wiegt bereits 400 Gramm. Das entspricht rund 11 % seines Körpergewichts oder gut 13 % seiner Magermasse. Bis zum Erwachsenenalter verdreifacht sich das Hirngewicht, sein Anteil am Körpergewicht sinkt jedoch. Geht man von 70 kg Gewicht aus, entfällt auf das Gehirn dann nur noch ein Anteil von rund 2 % der Körpermasse.¹



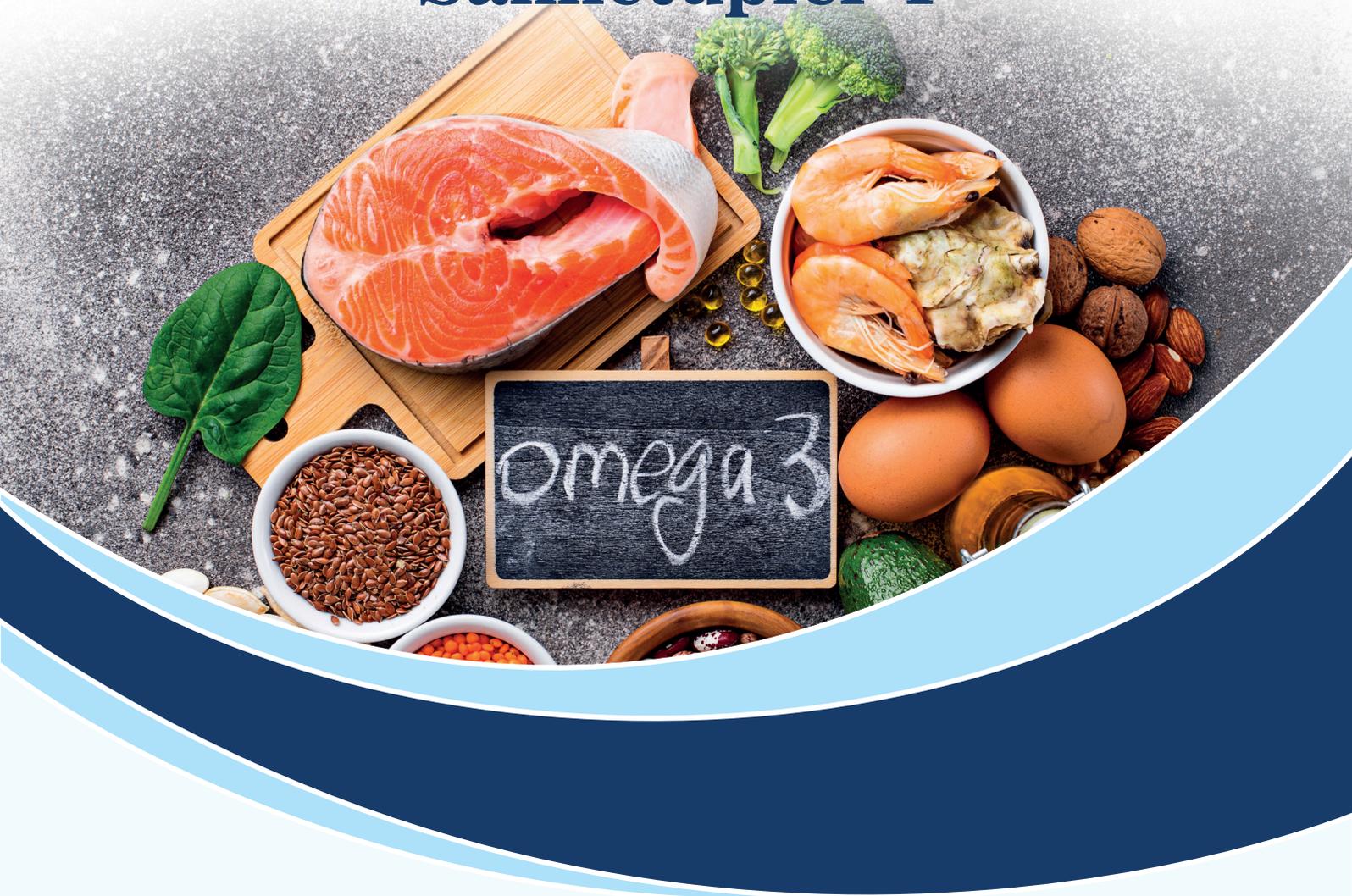
Ein Gehirn hat die Aufgabe, den Körper zu steuern und zwar so, dass sein Besitzer bestmöglich gedeiht und sich fortpflanzen kann. Das menschliche Hirn verfügt darüber hinaus über einzigartige kognitive und intellektuelle Fähigkeiten. Doch das alles hat seinen Preis: Schon allein aufgrund seiner Größe benötigt es sehr viel Energie, ununterbrochen, Tag und Nacht: Die gerade mal 2 % Hirnmasse eines Erwachsenen verschlingen rund 25 Prozent

¹ Cunnane, SC: *Survival of the Fattest*. 2005, S. 47

Lehrbrief 4

Fettes Wissen

Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie Teil 2 – Sahnetupfer 4



Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie

Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was?

von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

In den ersten drei Sahnetupfern haben wir erörtert, warum man sich vor dem Fett auf dem Teller nicht fürchten braucht und dass sowohl die Fette aus dem Essen als auch jene in unserem Körper eine ganze Reihe wichtiger Aufgaben erfüllen. Wir haben viele verschiedene Fette und Öle kennengelernt und geschaut, wie sie sich zur Zubereitung heißer und kalter Gerichte eignen. Die Wirkungen gesunder Fette in der Allergie- und Aggressionsprophylaxe insbesondere bei den jüngeren Familienmitgliedern, haben wir ebenfalls bereits untersucht und festgestellt, dass die richtigen Fette schon im Mutterleib von Bedeutung sind. In diesem letzten Sahnetupfer werden wir sehen, wie sich eine gute Fettauswahl im Rahmen einer angemessenen Ernährung günstig auf die Gesundheit der älteren Familienmitglieder auswirkt, und zwar bis ins hohe Alter.

Und, aus aktuellem Anlass, werden wir auch auf die Bedeutung von Fetten für das Immunsystem schauen.

4. SAHNETUPFER: GESUNDE FETTE FÜR DIE GANZE FAMILIE (TEIL 2)	3
Diabetes und Herzinfarkt genussvoll den Schrecken nehmen	3
Was tun?	4
Nur die Spitze des Eisberges	6
Low Carb und Healthy Fat (LCHF) schützen auch Herz und Gefäße	7
Omega-3: fetter Gefäßschutz	8
Auch Patienten profitieren	9
Möglich: vorübergehende LDL-Steigerung	11
Demenzprophylaxe	11
Warum auch das alte(rnde) Gehirn mehr Fett braucht	14
Hering fürs Hirn?	15
Durchblick: Omega-3 und Augengesundheit	17
Gesunde Fette fürs Immunsystem	18
Die Balance finden	19
Eine Frage der Dosis und der Umstände	19
Emanzipierte Gewebe	20
Potente Transporteure	20
Weniger Infektionen bei hohem Cholesterin	21
Fazit	21

4. Sahnetupfer: Gesunde Fette für die ganze Familie (Teil 2)

Im Lauf des Älterwerdens steigen die Risiken für die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Dazu gehören vor allem Diabetes Typ 2, der früher auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet wurde, für Herz- und Hirninfarkte, Gefäßverkalkungen, Demenzen und verschiedene Krebsleiden. Das ist zunächst einmal völlig normal, denn im Lauf des Älterwerdens lässt die Schlagkraft des Immunsystems nach, man treibt vielleicht weniger Sport und auch stressige Lebenssituationen und Schlafstörungen hinterlassen ihre Spuren. Ein hoher Körperfettanteil, insbesondere im Bauchraum und um die inneren Organe herum, verstärkt die Risiken. Dass insbesondere das „innere“ Fett gesundheitlich riskant ist und dass davon auch schlanke Menschen betroffen sein können, hatten wir bereits im ersten Sahnetupfer besprochen.

Das Älterwerden ist also ein bedeutender Risikofaktor für all die genannten Krankheiten, die zu den wichtigsten Ursachen für verlorene Lebensjahre und verlorene Lebensqualität gehören. Allerdings erkranken heute immer mehr Menschen immer früher daran. Das ist nicht normal. Es sollte uns vielmehr beunruhigen, denn es zeigt, dass wir kollektiv und individuell offenbar einiges falsch machen. Die häufigsten Zivilisationsleiden wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes sind zugleich wesentliche Risiken für die Haupttodesursachen: für Herzinfarkt und Schlaganfall, für Krebs. Allein im deutschen „Gesundheitssystem“ entstehen uns Krankheitskosten von mehr als 1 Milliarde Euro – pro Tag!¹

Aber jetzt zu den guten Nachrichten: Wir haben es über unseren Lebensstil in der Hand, diese Risiken enorm einzudämmen! Das ist einfach nur wunderbar – wenn man die Botschaft einmal verstanden hat. Wir können selbst etwas tun, noch dazu etwas, was Spaß macht, sobald man sich daran gewöhnt hat, was Entspannung und Lebensqualität bringt und was gut schmeckt: Wir können selbstbestimmt und eigenverantwortlich einen gesunden Lebensstil pflegen, wozu neben Bewegung, Sonnenlicht, Entspannung, guten sozialen Kontakten und erholsamem Schlaf insbesondere auch gutes Essen gehört. Ist das nicht sensationell?! Und weil wir hier beim Thema gesunde Fette sind, soll ihr Beitrag im Folgenden im Mittelpunkt stehen.

Diabetes und Herzinfarkt genussvoll den Schrecken nehmen

Die Zuckerkrankheit Diabetes (und es geht hier ausschließlich um Diabetes Typ 2) tut nicht weh. Doch wenn sie nicht angemessen behandelt wird, kann es schmerzhaft werden. Eine schlechte Blutzuckereinstellung fördert Folgeerkrankungen, vor allem Gefäßschäden an Herz, Hirn, Beinen, Nieren und Augen. Daher kann es schlimmstenfalls zu Herzinfarkten und Schlaganfällen, aber auch zu Blindheit, Impotenz und Amputationen kommen. Es gibt also triftige Gründe für Diabetiker, die Behandlung ihrer Erkrankung sehr ernst zu nehmen und sie sorgfältig durchzuführen. Denn bei einer guten Einstellung lässt sich auch gut mit einem Diabetes leben. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass sich ein Typ-2-Diabetes durch die richtige

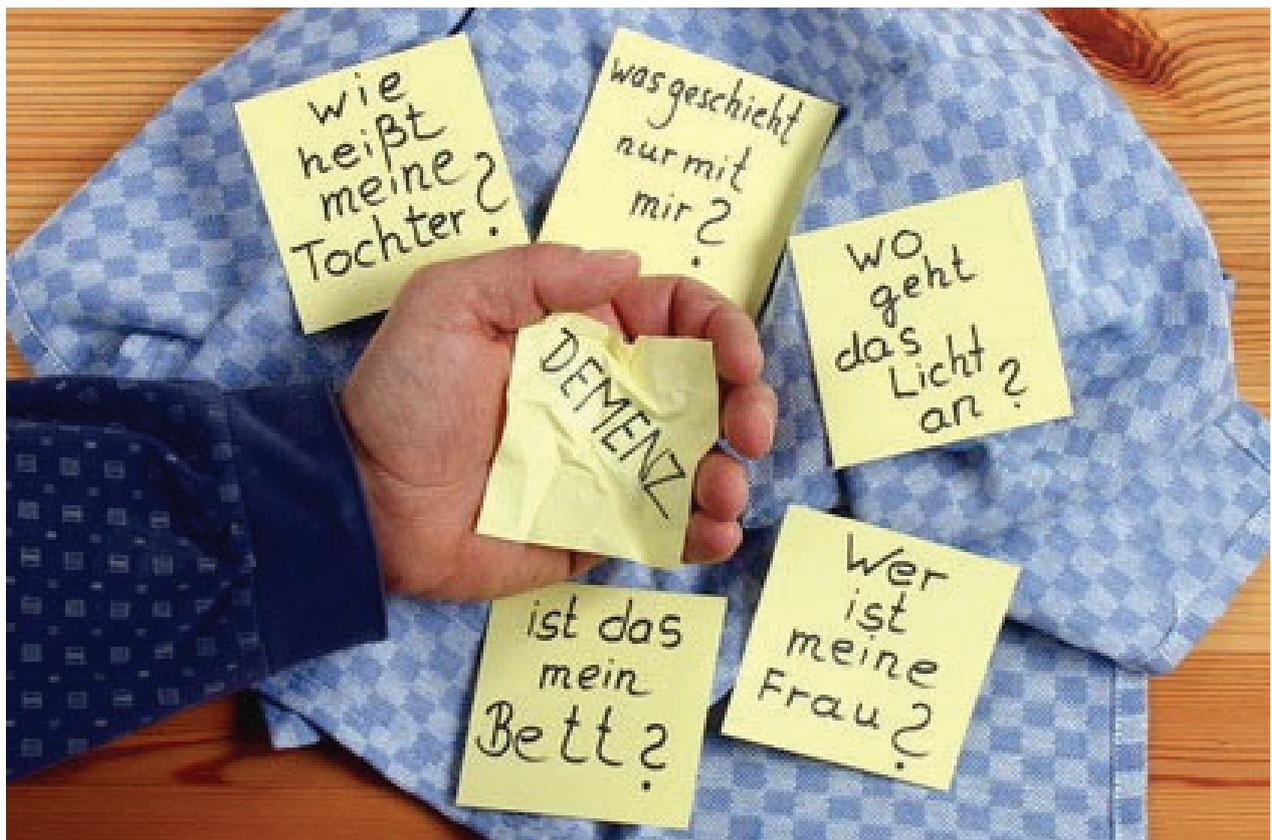
¹ https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitsausgaben/_inhalt.html

höheren Dosierungen bzw. bei einem Omega-3-Index über > 16 % (der extrem selten ist) werden seltene Blutungsereignisse befürchtet. Prof. von Schacky sieht bis zu 5 g EPA und DHA/Tag keine Notwendigkeit einer Nutzen-Risiko-Abwägung.²¹

Möglich: vorübergehende LDL-Steigerung

Manchmal steigt das angeblich „böse“ LDL-Cholesterin an, wenn mehr Fett und/oder mehr Omega-3-Fette eingenommen werden. Dies ist aber ein normaler, vorübergehender Zustand, wenn erhöhte Triglyzeridwerte durch Ernährungsumstellung oder Fasten gesenkt werden.²² Denn aus den Triglyzerid-Transporteuren im Blut (VLDL) werden zunächst LDL-Partikel, die erst einmal alle von der Leber verstoffwechselt werden müssen. In dem Maß wie die Triglyzeridwerte sinken, sinken dann auch allmählich die LDL-Werte wieder und das „gute“ HDL-Cholesterin steigt. Das alles trägt zum Schutz von Herz, Hirn und Gefäßen bei. Bei kurzfristig erhöhten LDL-Werten besteht daher nicht automatisch Grund zu Sorge. Es empfiehlt sich, ein paar Wochen später noch einmal zu messen, um zu sehen, ob gegengesteuert werden muss – oder ob der Körper das längst erledigt hat.

Demenzprophylaxe

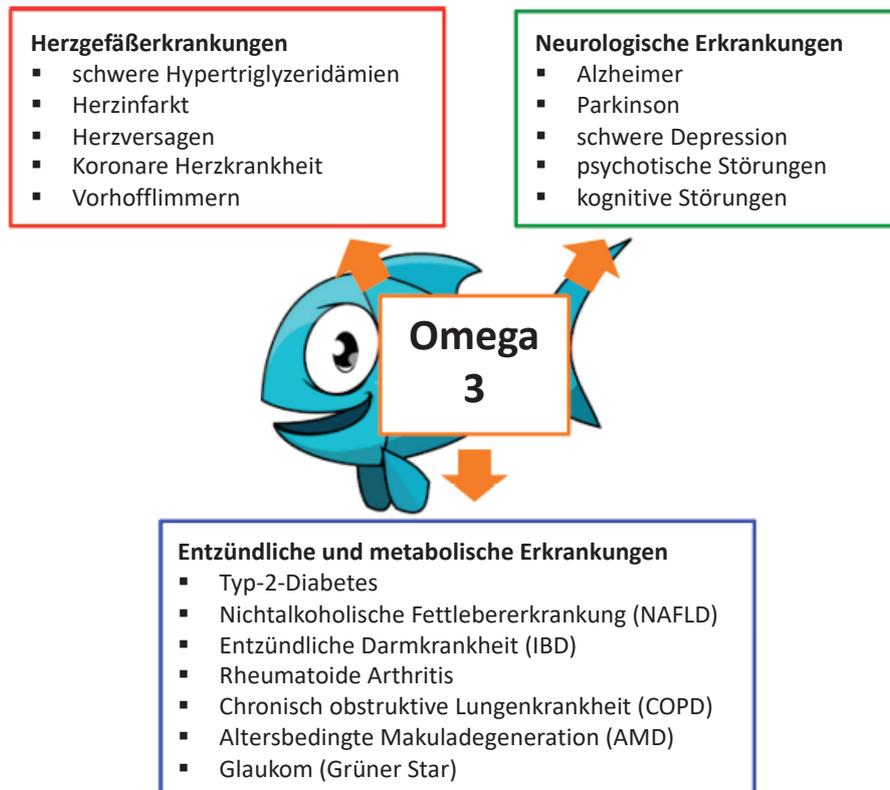


Die Aussicht, den Verstand zu verlieren und abhängig von der Versorgung und Pflege durch andere zu werden, dürfte wohl bei den meisten Menschen Frucht und Unbehagen

²¹ Gonder, U et al.: Demenz und metabolisch-vaskuläre Risikofaktoren: Möglichkeiten der Prävention. Dtsch Med Wochenschrift 2019;144:1212-1217

²² Richter, WE: Hypertriglyceridämie. Ein klinischer Leitfaden. Wiss Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2008

Das therapeutische Potenzial mariner Fischfette/Omega-3-Fettsäuren



Quelle: modif. n. Parolini, 2019

Durchblick: Omega-3 und Augengesundheit

Vom Gehirn ist es nicht weit zu den Augen. Und in der Tat stellen sie anatomisch eine Art „Ausstülpung“ des Gehirns dar. Kein Wunder, dass die wichtigste Hirnfettsäure DHA auch eine herausragende Rolle für die Augengesundheit spielt! Denn genau dort, wo die Lichtinformationen aus unserer Umwelt eingefangen werden, an der Oberfläche der Pigmentzellen in der Netzhaut, findet sich sehr viel DHA. Und weil Licht auch oxidativen Stress erzeugt und DHA zerstören kann, müssen diese Zellfragmente im Auge ständig erneuert werden. Dafür ist auch ein beständiger Nachschub an DHA nötig. Besonders diese Fettsäure hilft also auch dabei, die Sehkraft zu erhalten.^{46 47}

Zwar benötigen die Augen, wie andere Hirnstrukturen auch, die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure genau so sehr wie DHA. Doch ist die Versorgung mit Omega-6-Fetten in der Regel unproblematisch bis reichlich und stellt daher kein Problem dar. An Omega-3-Fetten im Essen mangelt es jedoch öfter, und so stimmt dann auch im Auge die Balance der hoch ungesättigten Fettsäuren nicht mehr. Bekannt ist beispielsweise, dass eine erhöhte Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren bzw. ein höherer Fischverzehr das Risiko der gefürchteten

⁴⁶ Parolini, C: Effects of fish n-3 PUFAs on intestinal microbiota and immune system. Marine Drugs 2019;17:374

⁴⁷ Calder, PC: Very long-chain n-3 fatty acids and human health: fact, fiction and the future. Proc Nutr Soc 2018;77:52-72

Fettes Wissen – Rezepte Fette Früchte



Avocadocreme



Zutaten

250 g reife Avocado (z.B. Marke Hass)
50 g Crème fraîche
20 g Schalotte
3 g chinesischer Knoblauch oder eine Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Anleitung

Die Avocados aushöhlen, das Fleisch würfeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen, fein würfeln und zusammen mit der Creme fraîche zur Avocado geben. Solange pürieren, bis eine Creme entsteht. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Sauce sollte immer frisch gemacht werden und nicht zu lange stehen, da sich die Avocado schnell verfärbt.

Spezielle Ernährungsinformationen

Auch für Ketarier und LCHFler geeignet.

Avocado-Limetten-Creme



Zutaten

400 g Avocado (z.B. Marke Hass)

1 Limette, Saft

200 ml Sahne

Süße bei Bedarf und nach Geschmack

Anleitung

Das Fruchtfleisch der Avocados in ein hohes Rührgefäß geben. Den Saft der Limette und die Sahne dazugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und in Schälchen verteilen.

Fettes Wissen – Rezepte

Fette Fische und unmageres Fleisch



Fisch:

Lachsfilet auf Blattspinat



Zutaten

600 g Lachsfilet aus Wildfang

20 g Butterschmalz

750 g Blattspinat (TK)

200 ml Sahne

200 g Schmand

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

Anleitung

Den Blattspinat auftauen lassen. Die Knoblauchzehe pellen, klein schneiden und mit dem Blattspinat in einer Pfanne andünsten. Schmand und Sahne verrühren und mit Salz und

Fleisch:

Bunte Fleischspieße mit Aioli

Zutaten

500 Nackenschweinesteak

100 g rote Paprikaschote

100 g gelbe Paprikaschote

85 g rote Zwiebel

100 g gekochte Brokkoliröschen

Salz, Pfeffer

10 ml Olivenöl und 10 g Butter zum Braten (ohne MiPro = 20 ml Olivenöl oder Kokosöl)



Fettes Wissen – Rezepte Nährhaftes Grünzeug



Gemüse: Ofengemüse mit Sauce Hollandaise



Zutaten Ofengemüse

500 g Blumenkohl

250 g Brokkoli

250 g Champignons

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

50 ml Olivenöl

Anleitung Ofengemüse

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse und die Champignons waschen, bzw. putzen und klein schneiden. In eine passende Auflaufform füllen, würzen und mit Olivenöl

Fettes Wissen – Rezepte Süße Köstlichkeiten



Spezielle Ernährungsinformationen

Für Ketarier und LCHFler: Die Schokolade gegen selbstgemachte Schokolade austauschen.

Buttercremetorte



Zutaten

Für den Boden, 24 cm:

50 g gemahlene Mandeln

50 g Mandelmehl

50 g Backkakao

15 g Backpulver

12 g FiberHUSK (gemahlene Flohsamenschalen)

80 g Zucker

110 g geschmolzene Butter

200 g Frischkäse

4 Eier

Kokos-Mandel-Pfannkuchen

Zutaten

4 Eier

400 ml cremige Kokosmilch

1 EL gemahlene Flohsamenschalen

2 EL Kokosmehl

15 g Mandelmehl

1 Prise Salz

2 Tropfen Vanilleöl (z.B. von Primavera)

bei Bedarf etwas Süße nach Wahl

20 g Kokosöl zum Backen



Anleitung

Die Eier mit der Kokosmilch gut verrühren. Danach die anderen Zutaten, außer Kokosöl,