

Omega 3, 6, 9 Fettsäuren, EPA & DHA

Sie haben wahrscheinlich schon einmal die Begriffe „Fettsäure“ und „Omega 3“ gehört, aber wissen Sie, was eine Fettsäure ist oder warum Ihr Körper sie benötigt? Was ist mit den verschiedenen Arten von Fettsäuren, in welchen Lebensmitteln können Sie sie natürlich finden und wie viel braucht Ihr Körper, um ein langes, gesundes Leben zu führen? Fettsäuren sind wichtig, damit alle Systeme des Körpers normal funktionieren, einschließlich Haut, Atemwege, Kreislaufsystem, Gehirn und Organe. Es gibt zwei Fettsäuren, sogenannte essentielle Fettsäuren (EFA), die Ihr Körper nicht selbst produziert. EFAs müssen eingenommen werden. Die beiden essentiellen Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht produzieren kann, sind die Omega-3-Fettsäure …



Sie haben wahrscheinlich schon einmal die Begriffe „Fettsäure“ und „Omega 3“ gehört, aber wissen Sie, was eine Fettsäure ist oder warum Ihr Körper sie benötigt? Was ist mit den verschiedenen Arten von Fettsäuren, in welchen Lebensmitteln

können Sie sie natürlich finden und wie viel braucht Ihr Körper, um ein langes, gesundes Leben zu führen?

Fettsäuren sind wichtig, damit alle Systeme des Körpers normal funktionieren, einschließlich Haut, Atemwege, Kreislaufsystem, Gehirn und Organe. Es gibt zwei Fettsäuren, sogenannte essentielle Fettsäuren (EFA), die Ihr Körper nicht selbst produziert. EFAs müssen eingenommen werden.

Die beiden essentiellen Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht produzieren kann, sind die Omega-3-Fettsäure und die Omega-6-Fettsäure, die für die Entwicklung des Gehirns, die Funktion des Immunsystems und die Blutdruckregulation wichtig sind.

Was ist Omega-3-Fettsäure?

Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) ist eine essentielle Fettsäure, die eine wichtige Rolle bei der Gehirnfunktion spielt und Ihnen bei der Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen kann. Die American Heart Association empfiehlt eine Diät, bei der fettiger Fisch wie Lachs, Hering, Sardinen und Thunfisch mindestens zweimal pro Woche verzehrt wird. ((Link entfernt))

Obwohl diese Lebensmittel reich an Omega-3-Fettsäuren sind, stimme ich dieser Empfehlung persönlich nicht zu, da Fisch kontaminiert sein kann und reich an Quecksilber sein kann, was sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken kann. Außerdem glaube ich, dass eine Rohkost aus wenig bis gar keinem Fleisch besser für den menschlichen Körper ist.

Gesundheitliche Vorteile von Omega-3-Fettsäure

Untersuchungen zu den gesundheitlichen Vorteilen von Omega-3-Fettsäuren haben gezeigt, dass es nützlich sein kann, um Folgendes zu behandeln:

- Asthma ((Link entfernt))

- Diabetes ((Link entfernt))
- Arthritis ((Link entfernt))
- Osteoporose ((Link entfernt))
- Einige Krebsarten ((Link entfernt))
- Hauterkrankungen (Quelle)
- Hoher Cholesterinspiegel ((Link entfernt))
- Hoher Blutdruck ((Link entfernt))
- Aufmerksamkeitsstörungen ((Link entfernt))
- Depressive Störungen ((Link entfernt))
- Makuladegeneration
- Verdauungsschwierigkeiten

Omega-3-Fettsäuren kommen natürlich vor in:

- Körner
- Spirulina
- Paranuss
- Hanföl
- Senfkörner
- Kürbiskerne
- Chia-Samenöl
- Weizenkeimöl
- Rapsöl (Raps)
- Grünblättrige Gemüse
- Rohe Walnüsse & Walnussöl
- Leinsamen oder Leinsamenöl

Was ist Omega-6-Fettsäure?

Omega-6-Fettsäure (Linolsäure) in Kombination mit Omega-3-Fettsäure bietet viele der oben beschriebenen gesundheitlichen Vorteile. Der schwierigste Teil beim Spielen des Fettsäurespiels ist jedoch, dass es am besten ist, sie in den

richtigen Mengen zu essen.

Sie sollten ungefähr doppelt so viel Omega-6 wie Omega-3 essen, damit Ihr Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 2: 1 beträgt. In der heutigen Welt von Fast Food, gefrorenen Vorspeisen und kalorienreichen Snacks ist dies jedoch der Fall. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die meisten Menschen tatsächlich etwa 15-mal mehr Omega-6 als Omega-3 erhalten. Das Zentrum für Genetik, Ernährung und Gesundheit in Washington DC legt nahe, dass der Verzehr von Omega-6 und Omega-3 in falschen Anteilen die gesundheitlichen Vorteile tatsächlich zunichte machen kann.

Die besten Quellen für Omega-6 sind Samen, Nüsse und Körner sowie grünes Blattgemüse wie Salat, Brokkoli, Portulak und Grünkohl sowie bestimmte rohe Pflanzenöle. Es sollte darauf geachtet werden, rohe kaltgepresste Pflanzenöle zu verwenden, da das Kochen die Vorteile der Fettsäuren zerstört.

Omega-6-Fettsäuren kommen natürlich auch vor in:

- Olivenöl
- Wheatgerm
- Traubenkerne
- Pistazien
- Sesamöl
- Hanföl
- Kürbiskerne
- Chia-Samenöl
- Distelöl
- Sonnenblumenöl
- Baumwollsaamenöl
- Rohe Nüsse & Samen

Was ist Omega-9-Fettsäure?

Omega-9 oder einfach ungesättigte Öl- und Stearinsäure ist eine nicht essentielle Fettsäure, die vom Körper auf natürliche Weise produziert wird, wenn genügend essentielle Omega 3- und 6-Fettsäuren vorhanden sind.

Wenn Sie jedoch nicht genug Omega 3 und Omega 6 haben, müssen Sie Omega 9 aus Ihrer Ernährung erhalten.

Diese Fettsäure spielt eine Rolle bei der Förderung der Herzgesundheit, indem sie einen gesunden, ausgeglichenen Cholesterinspiegel unterstützt und die Immunfunktion verbessert.

Omega-9-Fettsäuren kommen natürlich auch vor in:

- Avocados
- Pecannüsse
- Cashewkerne
- Mandeln
- Haselnüsse
- Pistazien
- Macadamianüsse
- Chia-Samenöl
- Oliven & Olivenöl

Was ist EPA und DHA?

Im Körper werden Omega-3-Fettsäuren in DHA und EPA (Docosahexaensäure bzw. Eicosapentaensäure) umgewandelt. DHA und EPA sind stark ungesättigte Fette, die eine sehr wichtige Rolle bei der Entwicklung des Sehvermögens und der Gehirnfunktion von Säuglingen spielen.

Eine Studie fand signifikant geringere Mengen an EPA in den Zellen von Patienten, die einen Suizidversuch unternommen hatten, was darauf hindeutet, dass Omega-3-Fettsäuren tatsächlich eine Rolle bei der Suizidprävention spielen könnten. Ein Mangel an DHA wurde mit Alzheimer-Krankheit, Aufmerksamkeitsstörungen, Phenylketonurie, Mukoviszidose und anderen Krankheiten in Verbindung gebracht. Blaualgen sind eine gute Quelle für EPA und DHA.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki