

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen

L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

www.ateurdemasante.lu



DIÉTÉTIQUE



FETTE eine unterschätzte Nährstofffamilie

Imprimé au Luxembourg

No orbis 1028631. DescriptionFlyer Lipides DE

W. 07.2022 - Ed. 11.2024

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman

FETTE SPIelen IM KÖRPER ZWEI WICHTIGE ROLLEN:

- Eine Rolle als Energiespeicher vor allem in unserem Fettgewebe
- Eine strukturelle Rolle in der Zusammensetzung der Zellmembranen.

DIE Klassifizierung DER FETTE:

Aus biochemischer Sicht unterscheidet man zwischen:

- Gesättigte Fettsäuren
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Aus physiologischer Sicht unterscheidet man :

- Unentbehrliche und bedingt unentbehrliche Fettsäuren, die die essentiellen Fettsäuren bilden. Diese sind für die Entwicklung und das reibungslose Funktionieren des menschlichen Körpers notwendig. Unser Körper kann diese aber nicht selbst herstellen, sondern sie werden durch unsere Nahrung aufgenommen und weiter verarbeitet.
- Nicht notwendige Fettsäuren oder auch nicht essentielle Fettsäuren.

ES GIBT ZWEI GROSSE FAMILIEN VON ESSENTIELLEN FETTSÄUREN:

- Mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren, deren Vorstufe und wichtigster Vertreter die unentbehrliche Linolsäure ist.
- Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, deren unverzichtbare Vorstufe die Alpha-Linolensäure ist. Aus dieser Fettsäure können die Eicosapentaensäure und die Docosahexaensäure synthetisiert werden.

ZU DEN NICHT-ESSENTIELLEN FETTSÄUREN:

- Dazu gehören die einfach ungesättigten Fettsäuren.
- Und gesättigte Fettsäuren, von denen bekannt ist, dass sie, wenn sie im Übermaß verzehrt werden, die Bildung von Atheromen und Atherosklerose begünstigen.

Jede Fettsäure hat ihre Gesundheitsfördernde Wirkung :

Die Vorstufen von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in Kombination mit mehreren Enzymen ermöglichen die Synthese bestimmter essentieller Fettsäuren: EPA, DHA, GLA; DGLA; AA, ...

GRÜNDE FÜR DIE EINNAHME VON OMEGA-3-FETTSÄUREN :

- Omega-3-Fettsäuren sind an vielen Gehirnfunktionen beteiligt.
- Studien haben einen Zusammenhang zwischen emotionaler Unausgeglichenheit und Omega-3-Mangel gezeigt.
- DHA ist besonders an den Funktionen des Gedächtnisses und der Übertragung von Nervensignalen beteiligt und greift insbesondere in die Entwicklung des Nervensystems des Fötus ein.
- Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für unsere Sehkraft, da sie am Aufbau der Membranen der Zapfen und Zapfenstöcke der Netzhaut beteiligt sind.
- Studien haben die enge Beziehung zwischen Omega-3-Fettsäuren und einer guten Funktion des Herz-Kreislauf-Systems belegt.
- Omega-3-Fettsäuren sind Vorläufer von entzündungshemmenden Substanzen.
- Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf unser Darmmikrobiom aus.

IN DER PRAXIS :

- Verzehren Sie 1-2x pro Woche Fisch, wobei Sie fettige Fische wie Sardinen, Lachs, Makrele oder zum Beispiel Thunfisch bevorzugen sollten.
- Bevorzugen Sie im Alltag pflanzliche Öle wie Rapsöl, Walnussöl, Rapsöl-Olivenöl, Sojaöl, Leinöl, ...
- Verzehren Sie regelmäßig eine Handvoll ölhaltiger Früchte: Walnüsse, Haselnüsse, ...
- Verwenden Sie Leinsamen oder Chiasamen in Ihren Gerichten.

