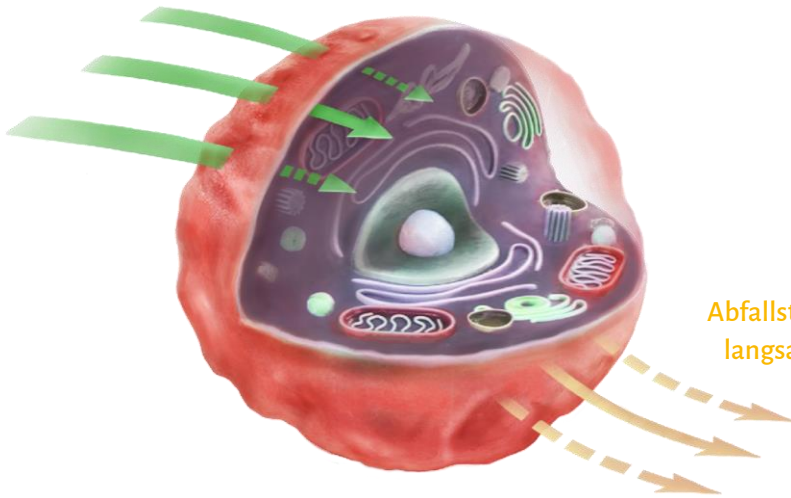


EINGESCHRÄNKTE FUNKTION

harte, feste Membran

Nährstoffe gelangen nur teilweise ins Innere



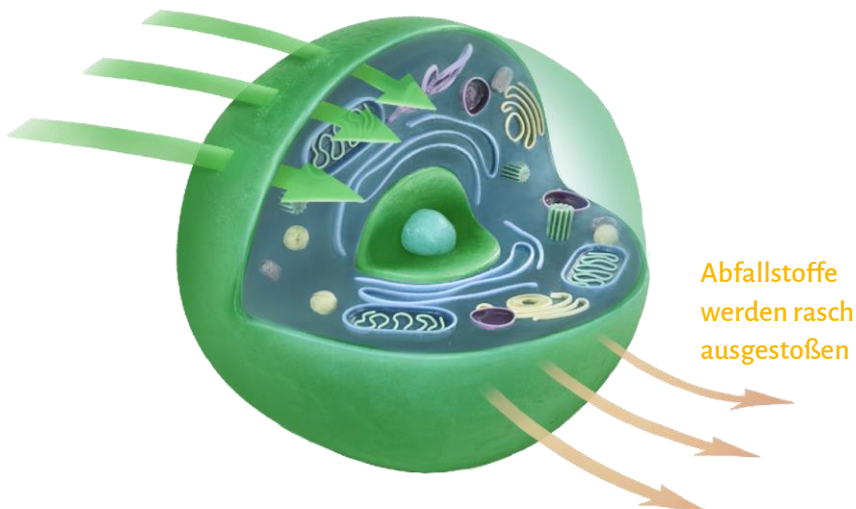
Abfallstoffe können nur langsam entweichen

Für gesunde Zellmembranen benötigen wir eine **Omega-6:3-Balance von 3:1 (oder besser)** sowie eine gute Balance von gesättigten Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren von **4:1 (oder besser)**.

NORMALE FUNKTION

weiche, flexible Membran

Nährstoffe gelangen vollständig ins Innere



Abfallstoffe werden rasch ausgestoßen

Omega-6-Fettsäuren

Lebensmittel	Wie viel mg Linolsäure (LA) ist Ø pro 100 g enthalten?
Distelöl	75100
Nachtkerzenöl	73000
Maiskeimöl	55300
Sojaöl	53000
Sonnenblumenöl	50176
Kürbiskernöl	49400
Mohn	30700
Erdnussöl	21600
Sesam	18700
Margarine	17100
Leinöl	13900
Suppenhuhn	4070
Salami	3308
Fleischwurst	2932
Pute	2091
Brathähnchen	2020
Hühnerei	1333
Butter	1219
Frischkäse	800
Emmentaler	508
Kuhmilch	46

Durch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel zur Fettsäuren-Balance

1. TESTEN!
2. Omega-6-Fettsäuren ggf. reduzieren
3. gesättigte Fettsäuren ggf. reduzieren
4. Transfette am besten komplett vermeiden
5. Omega-3-Fettsäuren täglich ergänzen (BalanceOil+)

Wie?

- Natives Rapsöl und Olivenöl für die kalte Küche und fürs Dünsten & Dämpfen bzw. leichtes Braten (Rauchpunkt: 130-180 °C).
- Natives Leinöl – am besten von einer Ölmühle - ausschließlich für die kalte Küche, kleine Flaschen & Lagerung im Kühlschrank.
- Entferne alles an Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeim- sowie Distelöl und möglichst alle raffinierten Öle.
- Maximal zweimal die Woche Fisch verzehren - in guter Qualität und frischen Zustand.
- Wenn hohe Temperaturen nicht zu vermeiden sind: Kokosöl (Rauchpunkt: 180-200 °C). Alternativ Ghee oder Butterschmalz verwenden.
- BalanceOil+ als Omega-3-Öl-Ergänzung.

GRÜN = Ausnahme aufgrund Zusammensetzung, **ROT** = eher ungeeignet, **SCHWARZ** = zum Vergleich/eher unkritisch/ok in geringen Mengen

Lebensmittel	Wie viel mg Arachidonsäure (ALA) ist Ø pro 100 g enthalten?	Lebensmittel	Wie viel mg Arachidonsäure (ALA) ist Ø pro 100 g enthalten?
Schweineschmalz	1.700	Aal	120
Suppenhuhn	850	Karpfen	119
Schillerlocke	615	Butter	114
Schweinespeck (durchwachsen)	250		
Thunfisch	245	Hühnerei (gesamt)	70
Rotbarsch	240	Fleischwurst	68
Huhn (Schlegel mit Haut)	330	Truthahn (Brust ohne Haut)	55
Leberwurst (grob)	227	Kalbfleisch (Muskelfleisch)	53
Brathähnchen	226	Schweineschinken (gekocht)	50
Hühnereigelb	210	Schweinefleisch (Muskelfleisch)	36
Lachs	190	Rindfleisch (Filet)	32
Truthahn (mit Haut)	179	Salami	29
Pute	179	Emmentaler	28
Truthahn (Keule ohne Haut)	170	Rindfleisch (Muskelfleisch)	16
Makrele	170	Lamm (Muskelfleisch)	10
Huhn (Brust mit Haut)	161	Kuhmilch	3
Schweinebauch (geräuchert)	130	Frischkäse	0

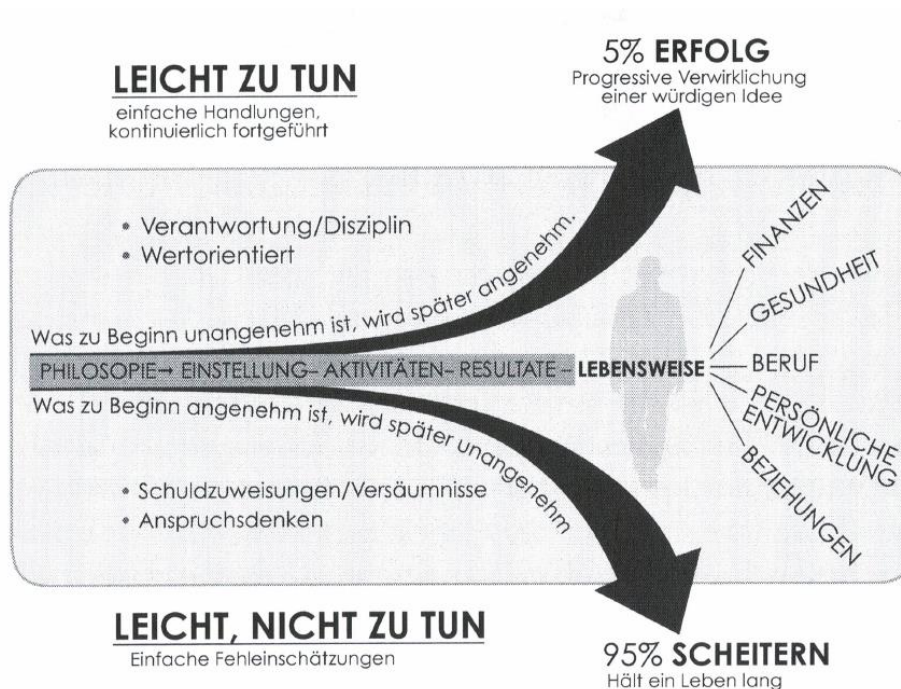
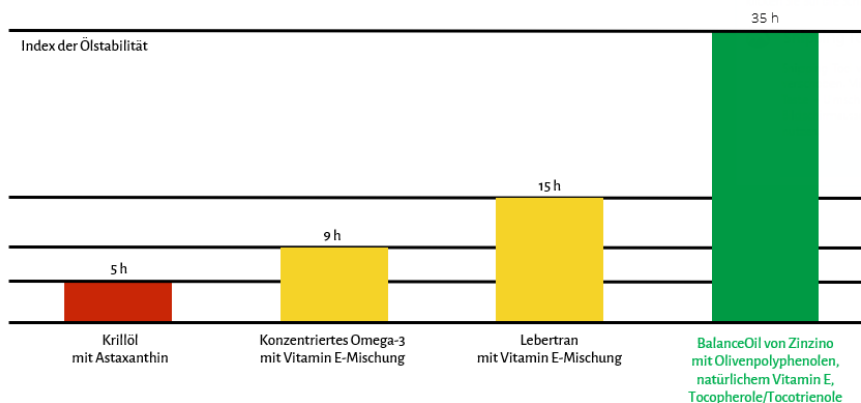
>>> Arachidonsäure kommt ausschließlich in tierischen Produkten vor.

Gesättigte Fettsäuren

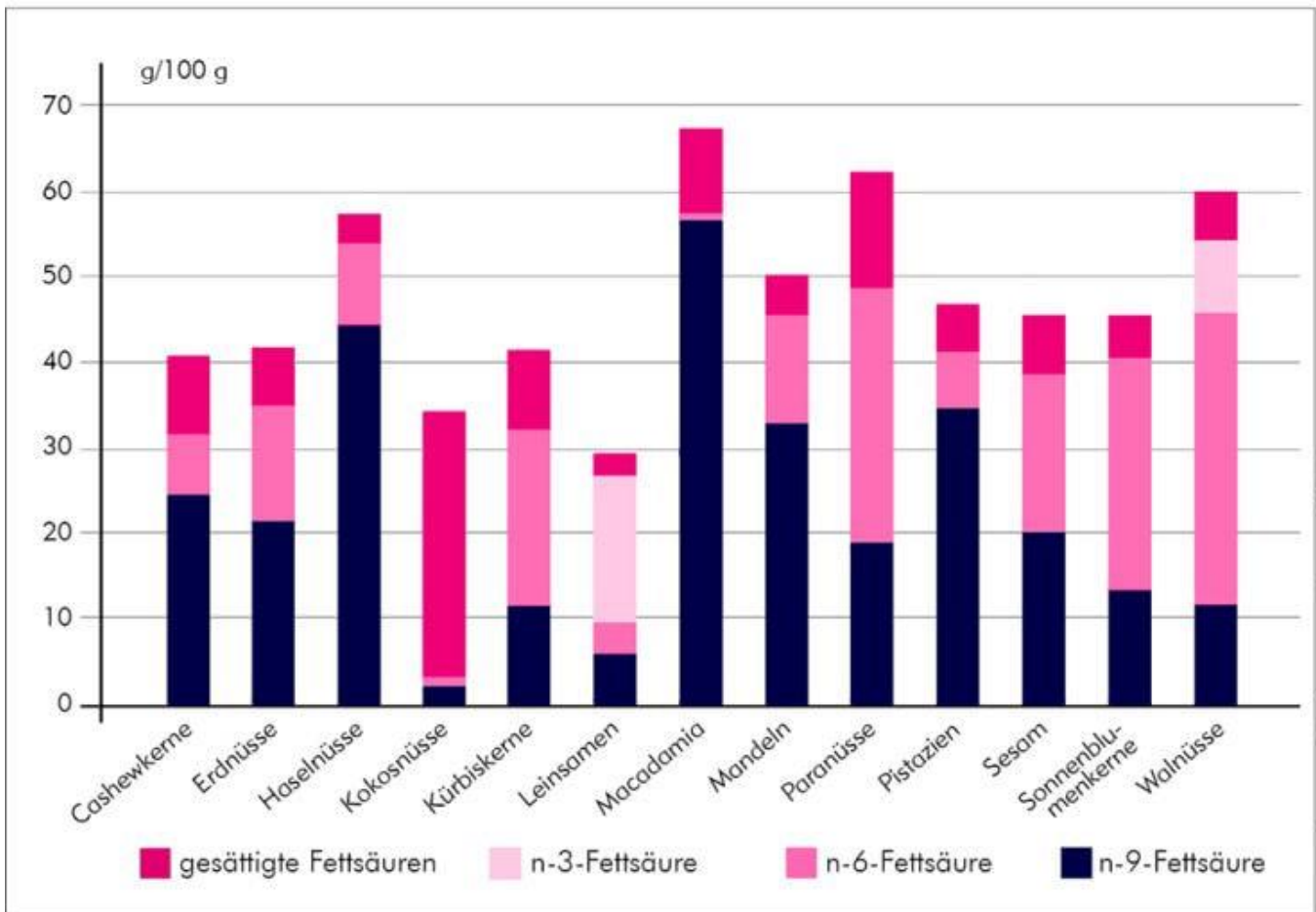
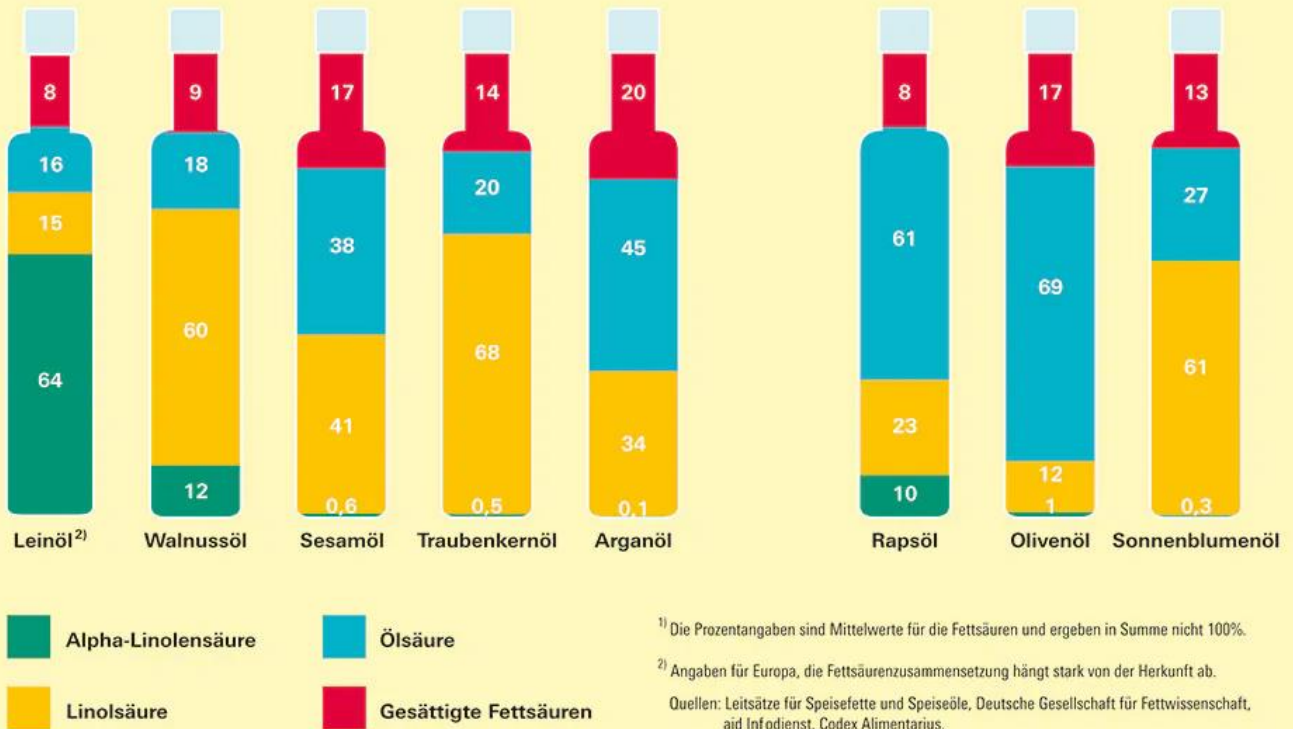
Lebensmittel	Wie viel mg Stearinsäure ist Ø pro 100 g enthalten?	Lebensmittel	Wie viel mg Palmitinsäure ist Ø pro 100 g enthalten?
Schweineschmalz	13200	Fastfood	Fastfood und Fertiggerichte (vor allem Tütensuppen) enthalten viele versteckte gesättigte Fettsäuren wie die Palmitinsäure. Meide diese Produkte, wenn du kannst.
Vollmilchschokolade	10500	Palmöl	42100
Butter	8500	Butterschmalz	26480
Wurst	4400	Schweineschmalz	24100
Pflanzenöle	2800	Butter	22739
Rindfleisch	1100	Pflanzenöle	10921
		Vollmilchschokolade	8444
		Wurst	7715
		Avocados	2627

GEBÄCK!

Frische und Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen



Durchschnittliche Fettsäuregehalte in Prozent ¹⁾



Gesättigte Fettsäuren

Fettsäure	Einordnung	Länge	Eigenschaften aufgrund Länge	Vorkommen
Palmitinsäure	langkettig	C 16:0	schlecht wasserlöslich	Palmöl, Milchfett, Fleisch- und Fischfett, Paranuss
Stearinsäure	langkettig	C 18:0	schlecht wasserlöslich	tierisches Fett (Schmalz, Butter, Wurst), Kakaofett

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Fettsäure	Einordnung	Länge	Eigenschaften aufgrund Länge	Vorkommen
Ölsäure	langkettig	C 18:1 ω -9	Omega-9-Fettsäure	Haselnuss-, Oliven-, Mandel-, Erdnuss-, Rapsöl; Schmalz, Paranuss, Macadamia, Fleischfett

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Fettsäure	Einordnung	Länge	Eigenschaften aufgrund Länge	Vorkommen
Linolsäure	langkettig	C 18:2 ω -6	essenziell; Omega-6-Fettsäure	Pflanzenöle (Distel-, Mohn-, Traubenkern-, Weizenkeim-, Maiskeim-, Soja-, Walnuss-, Sonnenblumenöl)
Alpha-Linolensäure (ALA)	langkettig	C 18:3 ω -3	essenziell; Omega-3-Fettsäure	Leinöl und Leinsamen, Walnuss(-öl), Rapsöl, Weizenkeimöl, Sojaöl
Gamma-Linolensäure	langkettig	C 18:3 ω -6	Omega-6-Fettsäure	Nachtkerzenöl, Borretschöl, schwarzes Johannisbeerkernöl, Hanföl
Arachidonsäure	langkettig	C 20:4 ω -6	Omega-6-Fettsäure	Fischfett (Hai, Dorsch, Thunfisch, Rotbarsch), Innereien (Leber, Hirn), Schmalz
Eicosapentaensäure (EPA)	langkettig	C 20:5 ω -3	Omega-3-Fettsäure	Lebertran, Dorschleber, Haifischöl, Makrele, Hering, Thunfisch, Kaviar, Anchovis, Matjes
Docosapentaensäure (DPA)	langkettig	C 22:5 ω -3	Omega-3-Fettsäure	Lebertran, Dorschleber, Makrele, Aal, Lachs, Thunfisch, Matjes, Sprotte, Dornhai
Docosahexaensäure (DHA)	langkettig	C 22:6 ω -3	Omega-3-Fettsäure	Haifischöl, Lebertran, Dorschleber, Makrele, Kaviar, Thunfisch, Lachs, Sardine

