

## Fette/Oele

Die Fette/Oele sind sowohl als Energie-Lieferanten lebensnotwendig, haben aber auch diverse medizinische Wirkungen. Schulmedizinisch stellt das sog. Lipidprofil (Cholesterin und Co.) eine wichtige Messgrösse zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-erkrankungen dar und wird mit cholesterinreicher Diät und Cholesterinsenker zu verbessern versucht. Cholesterin (kein Fett!) wird vom Körper selber produziert und ist also notwendig als Vorstufe von Hormonen, Gallensäuren und Vitamin D. Verantwortlich für die Zunahme der sog. Zivilisationskrankheiten ist heutige Ernährung, die ein Missverhältnis zw. Omega 6-/Omega 3-Fettsäuren und zu hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren aufweist. Schädlich sind v.a. sog. Transfette (oft in industriell hergestellten Lebensmitteln), welche der Stoffwechsel nicht verstoffwechseln kann und im Körper ablagert. Eine Ernährung, basierend auf bestimmten kaltgepressten Ölen anstelle von tierischen Fetten (mit entzündungsfördernder Arachidonsäure) hat langfristig positive Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Mögliche Labor-Analysen:

- klass. Lipidprofil
- Fettsäure-Profil
- Omega 3-Index
- AA/EPA-Index
- oxidiertes Cholesterin