

## Fit mit dem richtigen Fett



© PhotoSG - Fotolia.com

#51838362

Jeder zweite Deutsche stirbt unnötig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.  
Zwei Drittel der Deutschen haben hohe Blutfette.

### Das Geheimnis der Langlebigen

**Nicht weniger, sondern die richtigen Fette!**

Senken Sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Essen Sie das Risiko für Diabetes.

Bekommen Sie mehr leitfähige Fette für Gehirnpower.

### Das Lexikon der Fettarten

#### **Gesättigte Fettsäuren:**

Sie kommen vor allem in Butter und tierischen Fetten vor. Diese sind auch nötig für die Stabilität unserer Zellmembran.

Nur einige steigern den Spiegel des Cholesterins im Blut. Eine gute Rohmilchbutter ist optimal für unsere Versorgung.

#### **Ungesättigte Fettsäuren:**

Können Cholesterinspiegel senken, machen Zellmembranen geschmeidig.

#### **Alpha- Linolensäure: (Omega 3)**

Eine mehrfach ungesättigte Fettsäure.

Sie ist lebensnotwendig, verbessert die Fließgeschwindigkeit des Blutes, beugt Ablagerungen in Blutgefäßen vor.

#### **Alpha- Linolensäure (Omega 6)**

Ebenfalls eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Kann Cholesteringehalt senken.

#### **Transfettsäuren:**

Entstehen während der industriellen Verarbeitung (chemische Härtung). Gelten als bedenklich.

**Transfettsäuren** sind zu finden in Chips, Pommes, Eiscreme, Schokoladenglasuren, Süßigkeiten, Nuss-Nougatcreme, Fertigsoßen, Pizzabelägen

## Artgerechte Tierhaltung liefert gute Fette

Wenn Tiere nicht artgerecht gefüttert und gehalten werden, können diese uns auch kein gutes Fett/Fleisch und Eier liefern.

### Das neue Wissen über Fette.

**Größere Mengen Pflanzenöl und Margarine sind ungesund.**

Pflanzenöle werden Beispiel zum Frittieren verwendet.

Gehärtete pflanzliche Fette verdoppeln das Risiko für Diabetes und vervielfachen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Beispiele für Lebensmittel mit guten Fetten

Je fetter der Fisch ist, desto besser für Herz und Gehirn.

Fette Nüsse senken das Risiko für Herz- Kreislauf- Erkrankungen.

Gute Öle /Leinöl/ Schwarzkümmelöl /kaltgepresstes Olivenöl.

Gewebehormone aus guten Fetten senken entzündliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verzögern den Abbau von Gehirnzellen.

Gute Fette geben wichtige Baustoffe für das Gehirnwachstum, machen die Nervenzellen leitfähig und beeinflussen Psyche und Emotionen positiv.

### **Die Low-Fett-Hysterie vermindert auch die lebenswichtigen guten Fette.**

Aus dem Buch "Fit mit Fett" von Dr. Strunz, Heyne-Verlag

**Wer ausführlichere Infos über dieses Thema lesen möchte:**

**In meinem Downloadbereich:**

**Die Wahrheit über gesättigte Fette**

Alles Gute  
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung  
Rita Fehst  
Heugasse 2  
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de  
www.rita-fehst.de  
Tel.: 06221-603630  
Fax: 06221-603631

