

Schule und Diät

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 16:23

Da ich jetzt einige Male von den "richtigen Fetten" sprach, in der Folge hier hineinkopiert, was ich für ein anderes Forum früher mal zusammengefasst habe- es ist nicht speziell auf dieses Forum hin zugeschnitten - am Schluss ein Rezept, da eine hervorragende, aber leicht arbeitsintensive Alternative zu einem Almasedfrühstück darstellt:

Ich schreibe eine Art Extrakt über die Fettproblematik bei Angerstein (demzufolge nicht schulmedizinisch fundiert, es gibt auch gegenteilige Meinungen, es ersetzt nicht ärztlichen Rat, usw.).

Beim ersten Lesen und bei der ersten Zubereitung wirkt vielleicht alles sehr kompliziert. Tatsächlich ist die Materie komplex, aber bei der Zubereitung entwickelt sich schnell Routine. Wenn man die (Lebens-) Wichtigkeit, aber auch die Schädlichkeit von Fetten betrachtet sind verschiedene Gesichtspunkte relevant, die nicht ohne weiteres unter einen Hut zu bringen sind, als da wären:

1. Sättigung der Fette

Gesättigte Fettsäuren sind, verkürzt gesagt, schädlich (jedenfalls für den bereits Erkrankten). Sie sind überwiegend tierischen Ursprungs. Beispiele: Butter, Schmalz, Cocosfett.

Einfach ungesättigte Fettsäuren haben günstige Auswirkungen, Beispiel: Olivenöl.

Hochungesättigte Fettsäuren wirken bei regelmäßiger und richtiger Anwendung auf bestimmte Krankheitsbilder heilungsfördernd (linolsäurehaltige Fette, Beispiel Maisöl) bzw. heilend (linolensäurehaltige Fette, Beispiel: Leinöl, Fischöl)

2. Empfindlichkeit der Fette

Erhitzen und diverse chemische Prozeduren schaden den Fetten bzw. deren Konsumenten enorm. Raffiniertes Fett entwickelt die schädlichen "freien Fettsäuren". Es ist haltbar und hoch erhitzzbar, aber nicht gesund. Eine Qualitätsnormung für die Ölgewinnung gibt es bislang nur bei Olivenöl, da gibt es 9 Klassen, von denen nur 2 für uns infrage kommen (Extra nativ, nativ). Das einfach ungesättigte Olivenöl wird vom Erhitzen nicht gesünder, aber auch nicht schädlich (Rauchpunkt von extra nativem Olivenöl 120 Grad, von nativem Olivenöl: 180 Grad). Es ist also das richtige Öl zum Kochen, soll aber auch nicht mehr erhitzt werden als nötig. Hochungesättigte Fettsäuren werden durch Hitze und Sauerstoffzutritt sehr nachteilig verändert. Sie sind so empfindlich, dass es teilweise besser ist, sie nur als frisch gemahlene Saat zu sich zu nehmen, sonst als Kapseln oder als Öl aus kleinen dunklen kühl aufbewahrten Fläschchen. Auf keinen Fall dürfen sie über 40 Grad erwärmt werden.

Bei Lein wirkt z. B. Saat heilend auf bestimmte Krebsformen, Öl jedoch ambivalent.

3. Verdaulichkeit der Fette

So nötig der Körper die hochungesättigten Fette braucht, so schwer kann er sie verwerten. Er kann sie gut verwerten, wenn sie innig mit (pflanzlichem) Eiweiß verbunden sind; ergo am besten: frisch gemahlene Saat oder frisch aufgestochene Kapseln, gut verrührt in Magerquark,

5 Minuten stehen lassen.

4. Omega-x-Fette

Gesundheitlich am wertvollsten sind die Omega-3-Fette; ein Anteil von mindesten 1 Teil Omega-3 auf 5 Teile Omega-6 macht auch letzteres wertvoll. "Finden pflanzliche Öle im Übermaß Verwendung, werden ... Entzündungskrankheiten gefördert, das Immunsystem geschwächt und Krebs begünstigt".

Nach Laborversuchen ist ein Verhältnis von über 10 Teilen Omega-6-Fettsäuren gegenüber nur einem Teil Omega-3-Fettsäuren im Blut für eine deutlich höhere Krebsrate verantwortlich. Im Leinöl beträgt das Verhältnis 1:0,24. Im Kaltfischöl sind ausschließlich Omega-3-Fettsäuren, und sie sind langkettig und besonders effektiv verwertbar.

5. Heilende Fettbegleitstoffe

In verschiedenen Ölen sind zwar wenig Omega-3-Fettsäuren bzw. ein ungünstiges Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren, dafür aber andere heilende Stoffe. Nimmt man nun als Basis Leinsaat-Quark-Fischöl, so ist genügend Puffer im Verhältnis der Fettsäuren vorhanden, um ein oder einige Heilöle hinzuzufügen; ggf. alle paar Wochen die Sorte wechseln.

Es folgen die Öle in der Reihenfolge ihrer Bedeutung für uns, Angaben der Fettsäuren in mg pro 100 g:

1.) Kaltfischöle 33.500 O-3-Fettsäuren, 3-5-facher Wirkfaktor gegenüber den pflanzlichen

2.) Leinöl 55.300 O-3-Fettsäuren 13.400 O-6-Fettsäuren 1:0,24

3.) Olivenöl 950 O-3-Fettsäuren 8.000 O-6-Fettsäuren 1:8

4.) Schwarzkümmelöl keine Angaben zu Fettsäuren

5.) Borretschöl 14.800 O-3-Fettsäuren 57.900 O-6-Fettsäuren 1:4

6.) Nachtkerzenöl keine Angaben zu Fettsäuren

7.) Hanföl keine Angaben zu Fettsäuren

8.) Traubenkernöl 480 O-3-Fettsäuren 65.600 O-6-Fettsäuren 1:137

9.) Walnussöl 13-400 O-3-Fettsäuren 57.500 O-6-Fettsäuren 1:4

10.) Weizenkeimöl 8.900 O-3-Fettsäuren 55.800 O-6-Fettsäuren 1:6

11.) Kübiskernöl 480 O-3-Fettsäuren 51.100 O-6-Fettsäuren 1:106

12) Sesamöl bis 1.900 O-3-Fettsäuren 42.500 O-6-Fettsäuren 1:22

13.) Mandelöl keine Angaben zu Fettsäuren

14) Sojaöl 7.600 O-3-Fettsäuren 53.400 O-6-Fettsäuren 1:7

15) Maiskeimöl 900 O-3-Fettsäuren 50.000 O-6-Fettsäuren 1:56

...

21) Erdnussöl 0 - 1 300 O-3-Fettsäuren, 23.900 O-6-Fettsäuren, 1:18 und höher, Rauchpunkt 210 Grad. "Erst durch den Rötvorgang erhalten die ursprünglich weichen Nüsse ihre Festigkeit. Seine heilenden Wirkungen werden gerne übertrieben. Als Anwendungsgebiete sind Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Stoffwechselstörungen üblich. Der hohe Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist verantwortlich für seine günstige Wirkung bei erhöhtem Cholesterinspiegel. Wegen seines geringen und zudem sehr schwankenden Omega-3-Gehalts gibt es jedoch keinen Grund, es den zuvor aufgeführten Ölen vorzuziehen." Soweit Angermann. Mit Rücksicht auf den angenehmen Geschmack und die relativ hohe Erhitzbarkeit kannst du es im Wok nehmen, denke ich, solange Du nicht eine Diät wählst, die auf so stark erhitzte Speisen verzichtet.

Die vielfältigen Heilwirkungen kann ich hier nicht aufzählen. Als krebsschützend sind nur Fischöl und Schwarzkümmelöl genannt. Gegen Blähungen diese beiden und Leinöl. Gefäßschützend Fischöl, Leinöl, Olivenöl. Gegen Osteoporose Olivenöl. Gegen Harnwegsentzündung Fischöl, Leinöl, Schwarzkümmel, Borretsch. Leberentlastend Nr 1 bis 6 und 9.

6. Praktische Umsetzung

Eine Getreidemühle mit Stahlmahlwerk verwenden oder eine kleine (Kaffee-) Mühle mit Stahlmahlwerk verwenden. Einmalig alles genau abwiegen, ein handliches Maß suchen, mit dem man es künftig abmessen kann. Das Abgewogene dort hineinfüllen, evtl. eine Markierung anbringen. 50 g fettarmen Magerquark, 30 g frische geschrötese Leinsaat, 500 mg Fischöl (aus Kapseln, oder 1 Teel.). Nach Wunsch 1 Teel. weiteres Öl, evtl. auch als Schrot. Alles gründlich verrühren, evtl. mit etwas Wasser. 5 Minuten stehen lassen. Wir nehmen einen Teil dieser Paste als "Butter" aufs Brot, stellen den Tagesbedarf an "Butter" abgedeckt kühl. In dem genannten Buch gibt es Rezepte, wie man einen pikanten Brotaufstrich daraus röhrt. Man kann es auch mit mehr Wasser oder Saft schlanker röhren und übers Müsli gießen. Oder noch mehr verdünnen und austrinken. Als Getränk muss es sofort getrunken werden, da der Leinsamen stark nachquillt. Sättigung tritt 20 Minuten später ein.

Edit: Platz sparender zusammengerückt