

Fette/Fettsäuren in unserer Nahrung



Dr. med. Lars Albers

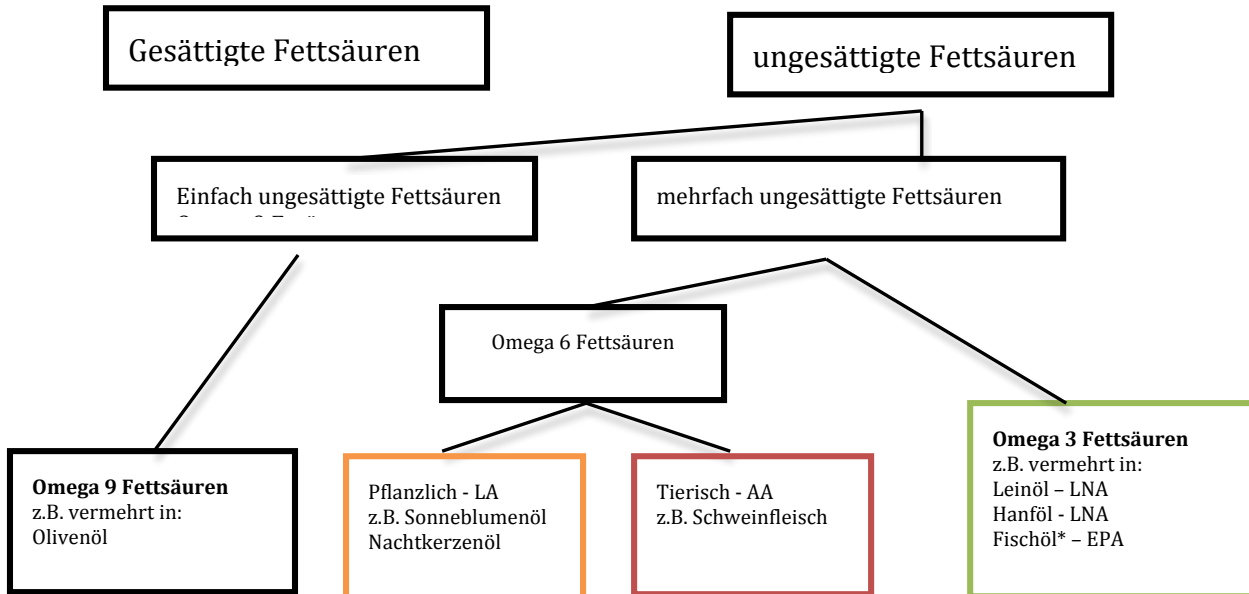
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Osteopathie · Kinderosteopathie

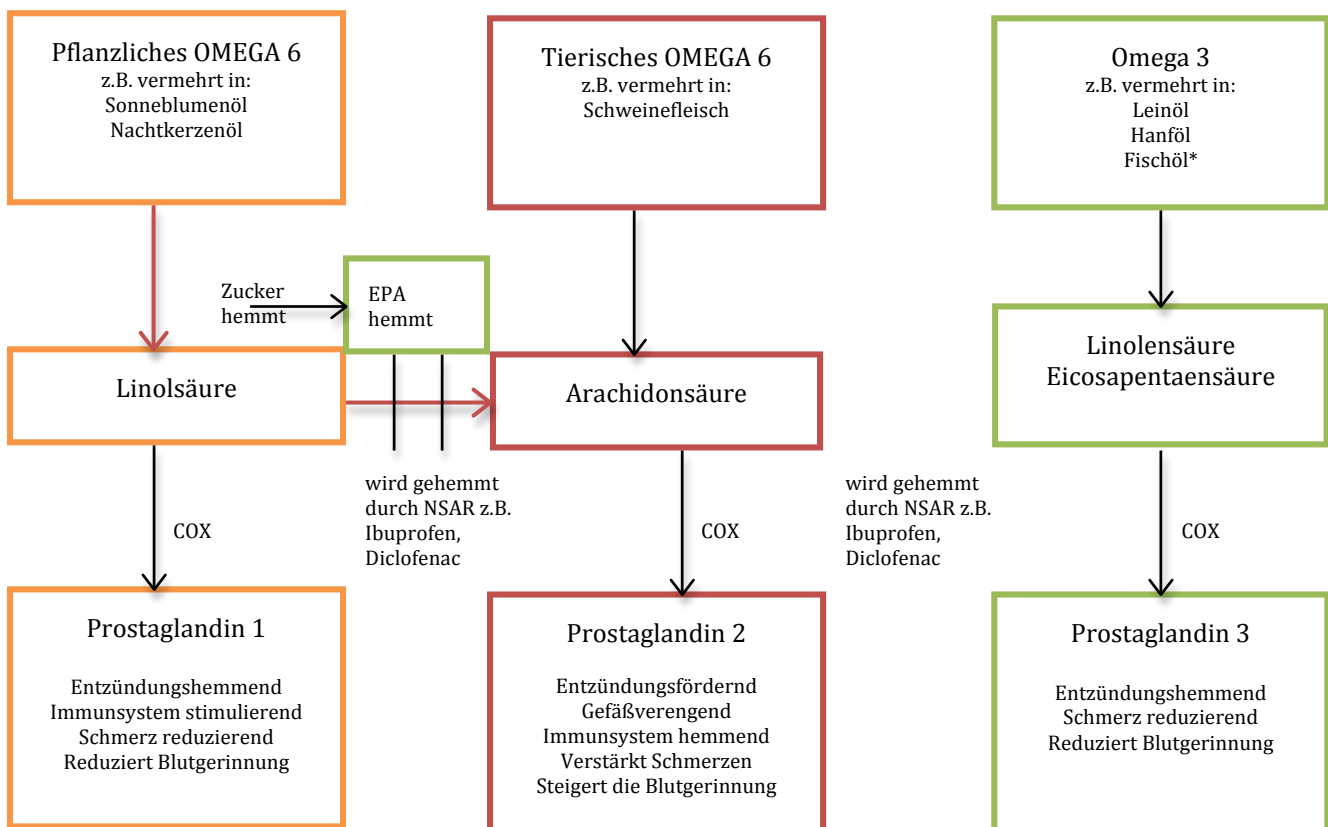
angewandte Kinesiologie

Ernährungsberatung · Sportwissenschaft

Naturheilverfahren



Wirkung der Fettsäuren in unserem Körper - Prostaglandin Synthese



Empfehlung von Fetten

warme Küche: Kokusöl, Ghee (ausgelassene Butter), natives Olivenöl (nicht zu heiß!)
 kalte Küche: natives Leinöl, Butter, natives Olivenöl, natives Hanföl

*aus ökologischer Sicht kommt hier nur der Hering in Frage

LNA - Linolensäure LA - Linolsäure EPA - Eicosapentaensäure AA - Arachidonsäure COX - Zyklooxygenase