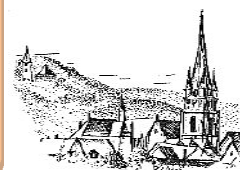




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad
Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023)



Gesunde Fette

Die allgemein verbreitete Meinung, dass Fette grundsätzlich schlecht sind und nur dick machen, hat dafür gesorgt, dass immer mehr Menschen immer weniger Fett zu sich nehmen. Das Ergebnis der fettarmen Ernährung ist jedoch überraschend und sollte zu denken geben.

Übergewicht durch Light-Produkte

Es gab noch nie so viele übergewichtige Menschen, wie heute. Selbst unsere Kinder bleiben von dieser Entwicklung nicht verschont.

Lightprodukte schaden Ihrer Gesundheit!

Verzichten Sie auf sämtliche Lightprodukte und führen Sie Ihrem Körper wieder eine ausreichende Menge guter Fette zu - selbstverständlich nicht im Übermaß.

Wozu benötigt der Körper gesunde Fette?

Sie sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K erforderlich sie sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl sie bilden die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie sie sind für die Funktion von Hormonen und Enzymen unerlässlich sie verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel das Gehirn ist auf hochwertige Fette angewiesen, uvm.

Welche Fette sind ungesund?

Industriell hergestellte Fette werden in massiver Form ver- und bearbeitet, damit sie möglichst billig, geruchlos und mit einer maximalen Haltbarkeit angeboten werden können. Die Nüsse und Kerne werden unter Zuhilfenahme chemischer Lösungsmittel gepresst. Diese Vorgehensweise garantiert höchstmögliche Erträge. Dann wird dieses Öl entwachst, mit aggressiven, stark basischen Stoffen raffiniert und gebleicht. Bei Temperaturen bis zu 270°C wird die Geruchsintensität minimiert, chemische Konservierungsstoffe werden zugegeben, das Öl wird entschäumt und anschließend gehärtet. Was nach einem derartigen Bearbeitungsprozess vom Öl noch übrig bleibt, ist für den Körper nicht nur absolut wertlos, sondern auch äußerst schädlich.

Diese Fette sollten Sie meiden:

- alle gehärteten oder teilweise gehärteten Fette, außer Kokosfett
- alle raffinierten Öle
- alle geruchlosen Öle und Fette
- alle zu stark erhitzten Öle, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind
- alle überhitzten Fette (mit Ausnahme von Kokosfett)
- ranzige Fette
- Margarine (mit Ausnahme Rapsmargarine)
- alle Öle in Plastikflaschen (weil solche Öle zu stark dem Licht ausgesetzt sind)
- Transfette (Fritteusenfett)

Was zeichnet ein gesundes Fett aus?

Gesunde Fette werden während des gesamten Herstellungsprozesses äußerst schonend behandelt. Das Entsteinen und Pressen der Kerne geschieht manuell. Das Öl wird kalt gepresst und zu keiner Zeit Temperaturen ausgesetzt (über 30 Grad), die den empfindlichen Inhaltsstoffen schaden. Auf diese Weise bleibt die vorhandene Nährstoffdichte der Fette erhalten. Sonnenblumenöl muss nach Sonnenblumenkernen riechen (**hat aber zu viel Omega 6-Fettsäuren**), Sesamöl nach Sesamsamen, Kokosöl nach Kokosnuss, Olivenöl nach Oliven, Palmöl grundsätzlich meiden etc. Nur ein kalt gepresstes Öl aus erster Pressung, mild duftend und nicht erhitzt unterstützt Ihren Körper und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und Vitalität. Alle Öle wie Leinöl, Rapsöl und Olivenöl mit einem hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren sollten Sie verwenden.