

# Fette/Fettsäuren in unserer Nahrung



Dr. med. Lars Albers

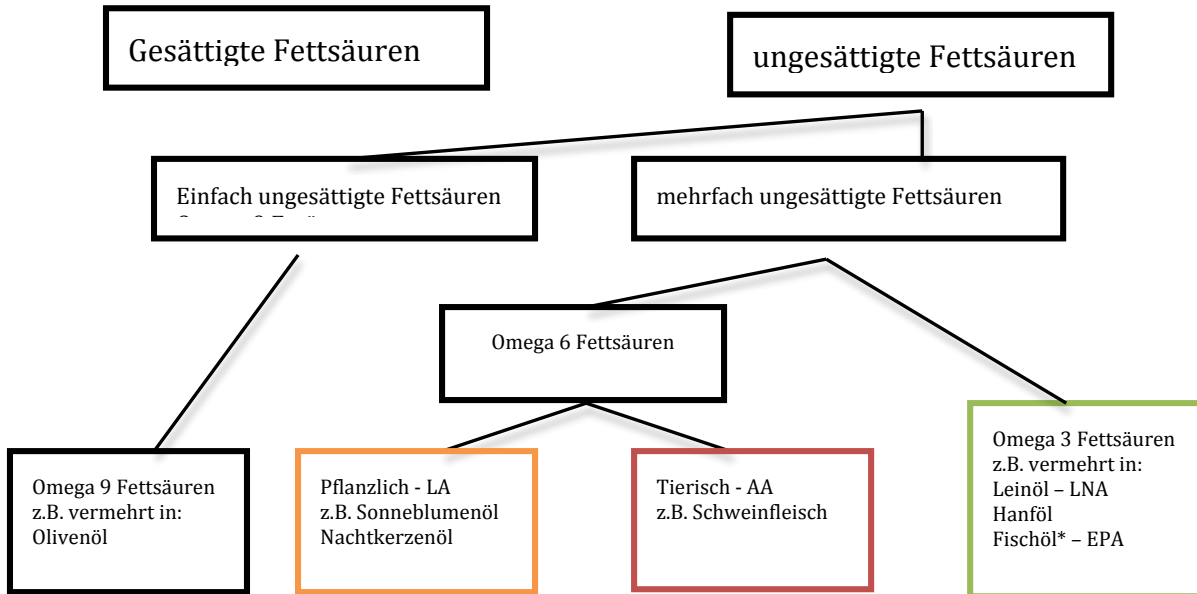
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Osteopathie · Kinderosteopathie

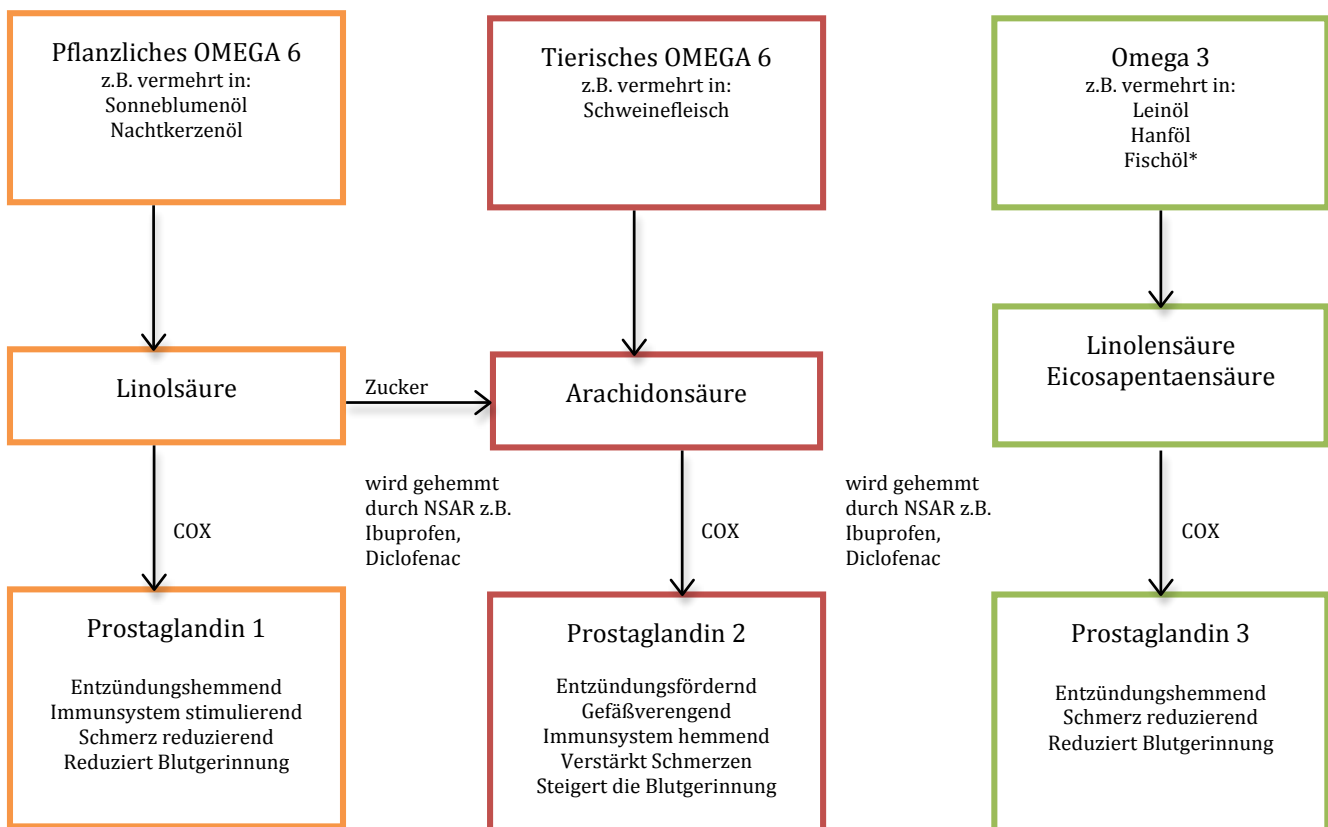
angewandte Kinesiologie

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