

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren

Beide sind lebensnotwendig, das richtige Verhältnis aber ist entscheidend



Das Besondere an RAPUNZEL Ölen:

- Beste Qualität für Ihr Wohlbefinden
- über 35 Jahre Erfahrung
- Herstellung im Hause RAPUNZEL
- große Produktpalette

Bei den Nährwertangaben unserer Speiseöle verbergen sich hinter **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** hauptsächlich zwei Fettsäuren:

Omega-3-Fettsäure = α -Linolensäure (n-3)

Omega-6-Fettsäure = Linolensäure (n-6)

Für unsere gesunde Ernährung ist nicht der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Lebensmitteln ausschlaggebend, sondern das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren (n3:n6). Üblicherweise nehmen wir mit unserer Ernährung ein Verhältnis von n3:n6 = 1:10 auf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, bei der Ernährung insgesamt eher ein Verhältnis von n3:n6 = 1:5 aufzunehmen.

Beide Formen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben wichtige Funktionen im Körper. Sie sind Gegenspieler, welche bestimmte biologische Prozesse im Körper im Gleichgewicht halten. Der menschliche Organismus benötigt daher auch beide essentiellen Formen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die Omega-3 und die Omega-6-Fettsäuren.

Besteht ein Überhang zu Omega-6, kann dies negative Auswirkungen auf den Körper haben. Durch ein Zuviel an Omega-6 Fettsäuren werden vermehrt Hormone produziert, die eine Umwandlung von Omega-3-Fettsäuren in ihre entzündungshemmende Wirkungsform blockieren. Daher kann ein ungünstiges Verhältnis der beiden Fettsäuren

entzündungsfördernde Wirkungen auf unseren Organismus nach sich ziehen.

Diese Zusammenhänge werden zunehmend bekannter. Daher lautet die Ernährungsempfehlung heute nicht mehr, möglichst viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Auch eine Vermeidung von Omega-6-Fettsäure ist nicht sinnvoll. Wichtig ist, auf das gesunde Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren von 1:5 zu achten. Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und ein sehr günstiges Verhältnis n3:n6 haben wie RAPUNZEL Leinöl und Hanföl, können dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

Ursachen für den Überhang an Omega-6-Fettsäuren

Unsere heutige Ernährung ist geprägt von einem Überhang an Omega-6-Fettsäuren. Ursachen dafür sind einerseits der Schwerpunkt unserer heutigen Ernährung auf Getreideprodukten, Fleisch- und Milchprodukten aus Mastbetrieben (die Fütterung mit Kraftfutter verändert das Fettsäure-Spektrum der Tiere hin zu Omega-6), und die Verwendung von Omega-6-reichen Ölen (z.B. Sonnenblumenöl) sowie Margarine in der Lebensmittelindustrie. Andererseits spielen Omega-3-reiche Nahrungsmittel in der täglichen Ernährung wie z.B. Walnüsse, Leinöl, Sprossen, Pilze, Wild und Fisch eine geringere Rolle.



Wertvolle Produkte für eine ausgewogene Ernährung

OXYGUARD® Leinöl

Das RAPUNZEL OXYGUARD® Leinöl kann so einen wertvollen Beitrag zur Ernährung leisten, da es durch seinen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ein Verhältnis von n3:n6 = 4:1 besitzt. Das ist in pflanzlichen Lebensmitteln einzigartig. Durch diesen großen Überhang an Omega-3-Fettsäuren gleicht Leinöl so die Unterversorgung dieser wertvollen Fettsäure aus.



Schon mal vormerken!

Zum 1. Februar bringen wir ein interessantes Neuprodukt in unserer OXYGUARD®-Linie auf den Markt, das reich an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist und ein ausgewogenes Fettsäurespektrum bietet. Mehr dazu in der Infopost Februar 2011.

OXYGUARD® Hanföl

Das OXYGUARD® Hanföl beinhaltet relativ viel Omega-3-Fettsäuren und kommt auf ein Verhältnis der Fettsäuren n3:n6 = 1:3. Hanföl weist eine weitere Besonderheit auf: es besitzt einen hohen Anteil an γ -Linolensäure. Diese Form der Linolensäure ist eine Omega-6 Fettsäure, die aber ebenso entzündungshemmend wirkt. Die γ -Linolensäure gilt als unterstützend bei bestimmten Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte.



FAQs – die häufigsten Fragen an uns:

Was bedeutet das Verhältnis 1:5 (Omega-3 : Omega-6)?

Diese Empfehlung basiert auf biochemischen Abläufen im Körper und bezeichnet das optimale Mengenverhältnis von Linol- zu Linolensäure. In den meisten pflanzlichen Ölen ist mehr Linolensäure enthalten. Daher ist es wichtig, dem Körper ausreichend Linolensäure zuzuführen. Leinöl weist als einziges pflanzliches Speiseöl von Natur aus einen sehr hohen Gehalt dieser essentiellen Fettsäuren auf und eignet sich deshalb hervorragend, um eine ausreichende Versorgung mit Linolensäure zu gewährleisten.

Welche Temperaturen entstehen beim Pressvorgang?

Die Pressung erfolgt ohne Wärmezufuhr und mit niedrigem Druck, es entstehen Temperaturen geprüft unter 30°C. Dadurch ist die Ausbeute geringer, die Qualität aber deutlich höher. Die Ausbeuten liegen bei Hanf zwischen 20-35 %, bei Lein zwischen 25-40 %.

Was bedeuten Schlieren im Öl?

Schlieren im Öl oder auf dem Flaschenboden sind natürliche Bestandteile der Saat, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe und Samenbestandteile. Dies stellt keine Beeinträchtigung der Qualität dar.

Wie soll man OXYGUARD® Öle lagern?

Sobald die dicht verschlossene Flasche einmal geöffnet ist, kommt das Leinöl zum ersten Mal mit Luft und Licht in Berührung, was während der Herstellung und Lagerung ausgeschlossen war. Um die Qualität vom ersten Öffnen bis zum Aufbrauchen des Öls bestmöglich zu erhalten, empfehlen wir, die Flasche gut zu verschließen. Das Öl sollten dunkel (z.B. im Karton) gelagert werden, da Licht die Reaktionen der Fettsäuren mit Luftsauerstoff und damit deren Abbau um den Faktor 1000 beschleunigt. Und kühl aufbewahren: gut gekühlt bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe im Leinöl länger erhalten.

Gibt es auch andere Rezepte außer Quark mit Leinöl?

Da manchen Kunden der Leinölgeschmack zu kräftig ist, empfehlen wir, das Öl z.B. in Quark einzurühren. Der Hinweis „Leinöl mit Quark und Pellkartoffeln“ bezieht sich auf ein klassisches Gericht aus der Region Berlin, Brandenburg. Selbstverständlich kann man den empfohlenen Esslöffel Leinöl täglich auch in Jogurt einrühren, an den Salat, über das zubereitete Gemüse geben oder pur verzehren – Hauptsache nicht erhitzen! Weitere Rezeptideen wie Beerenshake oder Linsenaufstrich mit Leinöl finden Sie in unserer Rezeptdatenbank unter www.rapunzel.de. Mit Hilfe des „Rezeptfinders“ können alle Rezepte mit der Zutat Leinöl gezielt gesucht werden.

