

# DIE WAHRHEIT ÜBER GESUNDE FETTE

## WAS SIND FETTE?

Die Geschichte der Fette in der Ernährung war immer sehr einfach: Gesättigte Fette waren schlecht, mehrfach ungesättigte Fette gut. Aber es ist nicht ganz so simple. Heute reden wir darüber, Fette im richtigen Verhältnis aufzunehmen, vor allem zwei Arten mehrfach ungesättigter Fette: Omega 3 und Omega 6.

Fangen wir mit der Begriffserläuterung an: Omega 3 und Omega 6 beziehen sich auf die chemische Struktur von Fettsäuren, und wir nehmen mehrere Arten von Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren zu uns, nicht nur eine. In jeder Gruppe gibt es „essenzielle“ Fette – die Fette, die wir über unsere Ernährung aufnehmen müssen, weil der Körper sie nicht selbst produzieren kann. In kleinen und gut ausgewogenen Mengen tragen essentielle Fette dazu bei, die Sehkraft und Gehirnfunktion zu unterstützen.\*

## BEKOMME ICH GENUG?

Das Problem ist, dass unsere Ernährung zu viele Omega 6- und viel zu wenige Omega 3-Fettsäuren enthält.<sup>1</sup> Diese Unausgewogenheit kann deine Gesundheit beeinträchtigen.

Es gibt viel zu viele Omega 6-Fette, die in praktisch allem vorkommen – Gebratenem, Gebackenem, Chips, Salatsaucen und in Süßigkeiten. Gleichzeitig nehmen wir nicht genug Omega 3-Fette auf – vor allem aus Fisch – aber auch aus Gemüse, Körnern und Nüssen.

Um gute Fette aufzunehmen, solltest du wenn möglich mehr Fisch essen oder eine Fischöl-Nahrungsergänzung zu dir nehmen. Gemüse und Obst haben von Natur aus ein ausgewogenes Verhältnis von Fettsäuren. Deshalb solltest du wenn möglich auch Obst und Gemüse in deine Mahlzeiten miteinbeziehen.

unsere Lösung



## HERBALIFELINE MAX

Eine Nahrungsergänzung mit nachhaltig gewonnenem Fischöl, reich an Omega 3-Fettsäuren (EPA und DHA).

\* DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei. Der positive Effekt wird mit einer täglichen Aufnahme von 320 mg DHA erzielt.  
DHA trägt zur Erhaltung normaler Hirnfunktionen bei. Der positive Effekt wird mit einer täglichen Aufnahme von 550 mg DHA erzielt.  
<sup>1</sup> Zárate et al. Clin Trans Med (2017) 6:25.