

walnussöl	55.1
walnuss	34.2
diätmargarine	"33.1"
sonnenblumenkerne	27.9
rapsöl	22.3
erdnussöl	21.6
pflanzenmargarine	"17.6"
sojabohne	9.8
hühnereigelb	4.8
hülsenfrüchte	0.1-3.5

eine [übersicht über die wichtigsten öle](#) und ihren eigenschaften im separaten [kapitel](#).

ein folgeprodukt der linolsäure ist die

gamma-linolensäure GLA:

sie ist eine wichtige 3-fach ungesättigte fettsäure, welche in der nahrung nur selten zu finden ist. die umwandlung erfolgt aus linolsäure durch das enzym delta-6-desaturase in gamma-linolensäure GLA. GLA hat einen einfluss auf die bildung neuer zellen, z.b. hautzellen und auf entzündliche gelenkerkrankungen und versteifungen. auch bei der bildung der prostaglandine wirkt diese mit. kann der körper gamma-linolensäure aufgrund des fehlens des enzyms delta-6-desaturase GLA nicht selbst herstellen, muss dieses separat über die nahrung z.b. in form von nachtkerzen-, borretsch-, schwarzkümmelöl eingenommen werden. auch spirulina-algen und hanfsamen haben einen anteil GLA.

dihomo-gamma-linolensäure DGLA:

DGLA ist einerseits das ausgangsprodukt der [arachidonsäure](#), und andererseits umso wichtiger der ausgangsstoff für die eicosanoide der serie 1, welche entzündungshemmende eigenschaften besitzen. zudem vermag DGLA die arachidonsäure aus den membranlipiden zu verdrängen, was sie in ihren eigenschaften dem omega3-[fischöl](#) vergleichbar macht.

abbauprodukte eicosanoide:

omega-6-eicosanoide sind prostaglandine der serie 1 (PG1), welche aus di-homo-gammalinolensäure gebildet werden, sowie die für entzündliche erkrankungen unvorteilhaften leukotriene der serie 4 (LT4) und prostaglandine der serie 2 (PG2), welche aus der arachidonsäure gebildet werden. mehr hierzu im kapitel "[eicosanoide](#)".

allgemein:

es darf angeraten werden, auf produkte mit einem hohen linolsäureanteil wie sonnenblumenöl, margarine etc. zu verzichten, bzw. diese in der küche zu ersetzen mit "neutralen" produkten wie olivenöl, oder solche mit einem höheren omega-3-gehalt wie z.b. leinöl. dies mit dem ziel, dass ein ausgeglicheneres

verhältnis der fette im körper entstehen kann. mehr hierzu im kapitel "[fette](#)".

MS-diäten wie die von [fratzer](#) oder [hebener](#) verzichten auf produkte mit hohem linolsäureanteil. dies aus dem einfachen grund, da aus der linolsäure über den umwandlungsprozess u.a. auch [arachidonsäure](#) entsteht, welche als "brennstoff" der entzündlichen prozesse im körper wirkt. ein einschränken der linolsäure bedeutet somit auch ein einschränken der gebildeten arachidonsäure. mehr hierzu bei "[hebener](#)".

eine auseinandersetzung unsererseits zur frage, ob man nun viel oder wenig linolsäure konsumieren sollte, findet sich im stichwort "[linolsäure - viel oder wenig ?](#)".

quelle(n):

quellen:

fit mit fett, strunz + jopp

schach der MS, fratzer

fette und öle, www.bio-gaertner.de

diät+rat bei rheuma und osteropose, o.adam

[die wahrheit über gesättigte fette](#), mary enig + sally fallon

[fette und öle - das grosse missverständnis](#) - steven acuff

diäten:

[adam](#)

[agranoff + goldberg](#)

[crawford](#)

[eichhorn](#)

[embry](#)

[diät mit essent. fettsäuren](#)

[evers](#)

[fratzer](#)

[hebener](#)

[kousmine](#)

[macedougall](#)

[millar](#)

[myelin-diät](#)

[swank](#)

 [diese seite drucken](#)

 [diese seite jemandem weiterempfehlen.](#)

© www.liebems.net