

Fette & Öle-Guide

Sehr stabile Öle & Fette für hohe Temperaturen

Fette & Öle	Rauchpunkt	Verwendung
Avocadoöl	270 °C	Kochen, Backen, Dünsten. Gebraucht für Schokolade und Desserts. Wunderbare Vorläufer-Fette für Steroidhormone wie: Cortisol, Östrogen, Progesteron, DHEA und Testosteron.
Palmöl	235 °C	
Sesamöl	230 °C	
Kokosöl	175/235 °C	
Kakaobutter	190 °C	
Butter/Ghee/Schmalz	150/250 °C	
Entenfett	190 °C	

Mäßig stabil, am besten kalt oder bei niedriger Temperatur verwenden

Fette & Öle	Rauchpunkt	Verwendung
Olivenöl	190 °C	Schonendes Köcheln oder Dünsten.
Leinöl	105 °C	Nur kalt verwenden.

Sehr instabile Öle, die vermieden werden sollten

Fette & Öle	Rauchpunkt	Verwendung
Distelöl	105/265 °C	Sie enthalten einen hohen Omega-6-Fettsäuregehalt. Diese Öle werden meist raffiniert verkauft und gelten als entzündungsfördernde Öle für den Körper
Rapsöl	205 °C	
Sonnenblumenöl	105/225 °C	
Pflanzenfett	165 °C	
Maiskeimöl	230 °C	
Sojaöl	260 °C	
Walnussöl	205 °C	
Traubenkernöl	215 °C	

Weitere Fette, die zu vermeiden sind: Sprüh-Öle, Margarine, alle Gemüse-Öle und hydrierte Öle. Öle & Fette immer in Bio-Qualität, unraffiniert und in dunklen Flaschen kaufen.

Die meisten Menschen nehmen im Durchschnitt 15-20-mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren zu sich, da die Omega-6-Fettsäuren in unserer täglichen Nahrung über- und Omega-3-Fettsäuren unterrepräsentiert sind. Beide Fettsäuren sind Vorläufer für Botenstoffe im Körper, die z.B. für die Regulierung des Blutdrucks oder für Entzündungsreaktionen verantwortlich sind. Omega-3-Fettsäuren sind von immenser Bedeutung für unsere Zellwände und für einen gesunden Zellstoffwechsel. Insbesondere unsere Gehirn- und Nervenzellen bestehen zu einem hohen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren. Alle Steroid- und Nebennierenhormone benötigen Fette für ihre Synthese.

Der Entgiftungsexperte Dr. Daniel Pompa, der sich besonders um die Regeneration der Zellmembran verdient gemacht hat, hält ein Verhältnis von 4 zu 1 (Omega-6 zu Omega-3) für optimal. Zudem hat sich Ghee als besonders entzündungshemmend erwiesen, da es die Darmbakterien anregt, das entzündungshemmende Butyrat zu produzieren.

Quelle: Magdalena Wszelaki, „Cooking for Hormonal Balance“

Dr. Marc Hyman, Leiter der Umweltklinik in Cleveland, Buchautor „What the heck should I eat“
Dr. Daniel Pompa, Spezialist für mitochondriale Medizin