

---

Subject: Re: Für die Glutathion-Fans  
Posted by pilos on Tue, 30 Dec 2008 12:03:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cynic schrieb am Sam, 27 Dezember 2008 23:31 Ob das Haare bringt, weiß ich nicht. Mein HA Regimen ist derart komplex, auf Magerquark mit Leinöl würde ich mich niemals alleine verlassen. Ich denke, das würde auch nur unterstützend zu einer Medikamentösen Therapie Sinn machen.

In einem 250g Magerquarkbecher stecken 30g Eiweiß, 4g Kohlenhydrate und 0,2g Fett. Also das entspräche (nach Eiweißanteil) 150g Thunfisch. Ich hasse aber Fett (max. 50g/Tag), bzw will nur gutes Aufnehmen (wie zB Leinöl). Also mag ich kein Thunfisch (und in Wasser eingelegt ists zu trocken), außerdem enthält es wenig Cystein.

Ich esse um die 200g Proteine am Tag, Proteinshakes sind auch dabei ect.

An Magerquark ist halt das besondere, dass sehr viel von der Aminosäure Cystein vorkommt. Sicherlich lässt sich das alles durch ein noch Cysteinreicheres Proteinkonzentrat optimieren.

Dies war nur ein Tip für diejenigen, die NEM's weniger angetan sind.

leinöl besteht zu mehr als 50% aus der angeblich so gesunden alpha-linolensäure....

dazu dies

Quelle

<http://de.wikipedia.org/wiki/Omega-3-Fetts%C3%A4ure>

In alten Lehrbüchern, die auf Untersuchungen im Reagenzglas oder am Versuchstier basieren, steht, dass alpha-Linolensäure in die längerkettigen Eicosapentaen- und Docosahexaensäure verwandelt wird. Dies stimmt wohl für das Hirn des Neugeborenen, im weiteren Leben ist der Mensch unter unseren gegenwärtigen Ernährungsbedingungen kaum dazu in der Lage: alpha-Linolensäure wird im Durchschnitt nur in minimalen Mengen (ca. 5%) in Eicosapentaensäure, und so gut wie nicht (< 0.5%) in Docosahexaensäure verwandelt.[2]

Würde alpha-Linolensäure in biologisch bedeutsamen Mengen in längerkettige omega-3 Fettsäuren verwandelt, so müssten sie vergleichbare Wirkungen haben. Das Gegenteil ist der Fall: Beim Menschen hebt alpha-Linolensäure bestimmte Blutfette (Triglyceride), während Eicosapentaensäure oder Docosahexaensäure diese Fette senken. Alpha-Linolensäure wirkt nicht blutdrucksenkend, wohl aber Docosahexaensäure. Andere Wirkunterschiede, z.B. bei anderen Blutfetten oder bei der Gefäßfunktion, sind beschrieben. Dies bedeutet, dass sich mit pflanzlicher alpha-Linolensäure nicht die Wirkungen von omega-3 Fettsäuren aus Fisch oder

Fischöl erzielen lassen. Dies bedeutet auch, dass eine gesundheitsfördernde Wirkung der pflanzlichen alpha-Linolensäure separat nachzuweisen ist, was bisher nur in Ansätzen gelang. Aufgrund wissenschaftlicher Arbeiten ist aber an einer positiven Auswirkung von Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure kaum zu zweifeln, was im Folgenden näher erläutert wird. Durch diese Betrachtungsweise ist der Streit darüber, welche omega-3 Fettsäuren essentiell sind, in den Hintergrund getreten. Über andere omega-3 Fettsäuren,

Plourde M, Cunnane SC.: Extremely limited synthesis of long chain polyunsaturates in adults: implications for their dietary essentiality and use as supplements.. Appl Physiol Nutr Metab., 2007 Aug;32(4):619-34

C von Schacky: Omega-3's and cardiovascular disease: an update for 2007.. Curr Op Nutr Metab Care, 10:129-35