

---

Subject: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Sammy123](#) on Thu, 12 Nov 2015 18:57:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

laut ST bezwecken diese Säuren ja die Bildung von PGD2 und folglich sollte man sie vermeiden. Ich benutze Sonnenblumenöl zum kochen, bin probeweise mal auf Ghee und Kokosöl zum braten ausgewichen, das schmeckte aber zum kotzen.

Was Brotaufstrich betrifft, sollte man demnach wohl Magerine vermeiden und stattdessen Butter nehmen? Was gibt es zum kochen für alternativen? Wie handhabt ihr das?

In einem englischen Forum schreibt jemand, das Vitamin E die ungesättigten Fettsäuren in gesättigte Fettsäuren umwandelt. Ist da was dran? bedeutet das, dass ich einfach Vitamin E als NEM nehmen muss und dann nicht weiter drauf achten muss, was für Fettsäuren ich übers Essen aufnehme?

Gruß

Sammy

---