

---

Subject: Lipidperoxidation Mit-Schuld an AGA!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 14 Nov 2015 15:41:37 GMT

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

---

Tino schrieb früher viel darüber, dass Antioxidantien das A und O sind.  
Damals belächelt. Doch er hatte tatsächlich Recht.

Die Oxidation von Fetten im Körper ist vermutlich eher die Norm als die Ausnahme. Denn der Mensch ist das einzige Lebewesen, was sein Essen kocht.  
Zum kochen und braten wäre das einzig unbedenkliche Fett Kokosfett. Denn dieses hat nur gesättigte Fettsäuren, die nicht oxidieren können.

Hab mir heute im Supermarkt mal angeschaut was in Frittierfett so drin ist und traute meinen Augen kaum:

Sonnenblumen- und Rapsöl!

Das sind hoch ungesättigte Fettsäuren, die selbst ohne Hitze schon schnell oxidieren. Aber zum Braten wohl so ziemlich das Ungesündeste was man sich antun kann.

Wenn Fette im Körper oxidieren, gleichzeitig aber genügend fettlösliche Antioxidantien im Blut sind, sollte das kein Problem darstellen. Da aber die meisten Menschen heut zu Tage einen absoluten MANGEL an Antioxidantien haben, weil sie Gewürze als Gewürze behandeln und nicht als Grundnahrungsmittel (wie z.B. die Inder), haben die meisten Menschen eben zu wenig Antioxidantien im Blut.

Wie entsteht nun die AGA? Ganz einfach

- 1) Oxidation von Fett
- 2) Jetzt kommen Makrophagen, um diese aus dem Blut zu entfernen
- 3) es entstehen sogenannte Schaumzellen
- 4) eine Entzündung in den Blutgefäßen entsteht
- 5) es entstehen Risse in den Blutgefäßen, diese müssen abgedichtet werden
- 6) mit der Zeit entstehen so immer mehr Ablagerungen in den Blutgefäßen. Die Arteriosklerose entsteht.

Und damit die Durchblutungsstörung.

Und dass AGA immer eine Entzündung ist, ist ja bereits bekannt.

Lesestoff:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2929555/>

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=1418>

---