
Subject: Ernährung und oxidativen Stress..
Posted by [Alex1](#) on Mon, 30 Jan 2006 19:52:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

was muss man vermeiden um nicht durch Ernährung oxidativen Stress zu bekommen????
Kein Fast Food oder ??

Wenn man sich zB viel durch Fast Food ernährt, aber reichlich auch Vitamine zu sich nimmt,
würde es trotzdem oxidativen Stress erzeugen???

Danke für eure Hilfe.

Grüße Alex

Subject: Re: Ernährung und oxidativen Stress..
Posted by [koo](#) on Mon, 30 Jan 2006 19:59:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mon, 30 Januar 2006 20:52Hallo,

was muss man vermeiden um nicht durch Ernährung oxidativen Stress zu bekommen????
Kein Fast Food oder ??

Wenn man sich zB viel durch Fast Food ernährt, aber reichlich auch Vitamine zu sich nimmt,
würde es trotzdem oxidativen Stress erzeugen???

Danke für eure Hilfe.

Grüße Alex

Gesundes, frisches Gemüse Obst..., nicht das holländische billige!, wenig Fleisch, wenig
tierische Fette, ist doch auch bekannt und viel im Netz zu finden. Wenig Alkohol... Besser gar kein
fast-food von der schlechten Sorte (gibt auch gutes fastfood)

Subject: Re: Ernährung und oxidativen Stress..
Posted by [Alex1](#) on Mon, 30 Jan 2006 20:02:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wiso wenig Fleisch?? Fleisch enthält doch wichtige Vitamine...??
MFG alex

Subject: Re: Ernährung und oxidativen Stress..
Posted by [koo](#) on Mon, 30 Jan 2006 20:07:47 GMT

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

Alex1 schrieb am Mon, 30 Januar 2006 21:02wiso wenig Fleisch?? Fleisch enthält doch wichtige Vitamine...??
MFG alex

hä? bissel schon, auch wichtige spurenelemente und aminos, aber gebratenes hat z.b. viele freie radikale... und fleisch hat meist zuviel fett... außerdem sind tiere auch nur menschen.

Subject: Re: Ernährung und oxidativen Stress..
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 30 Jan 2006 20:27:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also so eine putenbrust oder so schadet dir ganz sicher nicht...

vor allem beinhaltet es proteine, vit B12, B6, Zink wenig fett usw
