
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

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pilos](#) on Thu, 12 Nov 2015 19:45:38 GMT

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

Sammy123 schrieb am Thu, 12 November 2015 20:57H

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?

der meinte damit was ganz anderes

es geht um oxidation nicht um umwandeln....

es gibt etliche high oleic öle im supermark..steht auch immer drauf....einfach augen öffnen

einfach ungesättigte fettsäuren sollen über 50% liegen bei high oleic sind es ab 60%

rapsöl

distelöl high oleic

sonnenblumenöl high oleic

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Yes No](#) on Thu, 12 Nov 2015 20:30:28 GMT

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

Sammy123 schrieb am Thu, 12 November 2015 19:57 Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Die n-6 (Linolsäure) kannst du nicht vermeiden, da sie essentiell ist.

Zwei bis vier Prozent der Energieaufnahme sollten aus essentiellen Fettsäuren (n-6 + n-3) stammen, lt. Untersuchungen.

Damit die Sache unproblematisch ist, müssen die Fettsäuren intakt sein (Hitze und Oxidation vermeiden, ausreichend Vitamin E) und ein gutes Verhältnis von n-6 zu n-3 (z.B. 2:1 Linol- zu Linolensäure, mindestens 5g Linolensäure).

Fertige Arachidonsäure kommt in tierischen Fetten vor. Sowohl Linol- als auch Arachidonsäure können pro- sowie antientzündlich wirken (n-3 auch).

Insulin soll den AA->PGD2 Pfad begünstigen. Das könnte bedeuten, dass hochglykemische Nahrung nicht so günstig ist, insbesondere bei einer magnesiumarmen Ernährung.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Sammy123](#) on Thu, 12 Nov 2015 22:24:10 GMT

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

also kann man nicht pauschalisieren, dass arachidonsäuren schlecht sind? wäre es dann ratsam magnesium als NEM zu nehmen?

ich benutze meistens ein sonnenblumenöl aus dem biomarkt, hier mal die nährwertangaben:

ich weiß jetzt nicht inwiefern da die 'einfach ungesättigten fettsäuren' über 50% liegen. in relation zu den gesättigten tun sie das, aber nicht in relation zu den mehrfach ungesättigten . daher meine frage: gutes öl / schlechtes öl?

ich habe mal noch gegooglet um zu sehen, wie das n3:n6 verhältnis bei pflanzlichen ölen so ist:

demnach wäre rapsöl wohl ein besserer kandidat zum kochen/braten? es hat ja genau das 2:1 Verhältnis, oder Yes No?

davon abgesehen, hat es die zusätzlich einnahme von n-3 (durch fischöl oder leinöl?) einen einfluss auf diese AA -> PGD2 geschichte? also wirkt sie dem entgegen?

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pilos](#) on Fri, 13 Nov 2015 07:46:04 GMT

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

ob im biomarkt distel und sonnenblume als high oleic gibt bezweifle ich

auch den biomarkt hype bezweifel ich noch stärker

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [chribe](#) on Fri, 13 Nov 2015 08:27:42 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 13 November 2015 08:46

ob im biomarkt distel und sonnenblume als high oleic gibt bezweifle ich

auch den biomarkt hype bezweifel ich noch stärker

Und an Bio darf man an allermeisten zweifeln

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 24 Nov 2015 18:29:40 GMT

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

Es eignen sich überhaupt keine Öle zum kochen und braten.

Am schlechtesten sind aber mehrfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Sonnenblumenöl.

Am unbedenklichsten ist Butter und Kokosfett. Aber selbst diese sind nicht optimal.

Das Problem ist dass diese Fettsäuren unter Hitze oxidieren.

Dann kommen Immunzellen, um diese aus dem Blut zu entfernen. Dabei entstehen Schaumzellen und Entzündungen in den Blutgefäßen. Also genau die Ursache der AGA.

Schützen kannst Du Dich mit Antioxidantien. Vitamin E ist aber viel zu schwach.

Du brauchst die ganz starken: Thymian, Nelke, Anis, Zimt, Rosmarin u.s.w.
Laut Studien sind diese auch in der Lage, das giftige Acrylamid zu neutralisieren.
Wichtig: Die Antioxidantien haben nur eine Wirkung, wenn sie entweder vor oder während des Gebratenem eingenommen werden. Im Nachhinein haben diese keine Wirkung mehr.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Sammy123](#) on Mon, 07 Dec 2015 13:36:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant, danke! wie nimmst du diese ein? kannst du n produkt empfehlen?

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Sammy123](#) on Thu, 10 Dec 2015 15:54:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

norwood? =[

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 31 May 2016 14:28:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dabei soll Arachidonsäure gut für das Haarwachstum sein, siehe Schweineschmalthread.
Langt 1 TL Distelöl, damit der Körper ausreichend Arachidonsäure produzieren kann, oder ist
Nachtkerzenöl sinnvoller? ne, kein Schweineschmalz topisch, muss so schon genug schmieren.
Distelöl ist das hier: <http://www.zurueckzumursprung.at/produkte/essig-oel/oel/disteloel/>
high oleic wahrscheinlich keines, steht auch ned drauf. Aber ich hatte es schon daheim, unter
anderem für den Salat. Werden wohl deutlich weniger Linolsäure drin sein?

Wegen dem zuviel Omega 6 nehme ich noch Omega 3 Fischöl ein, und das seit 2013. 6g
Fischölkapseln genug als Ausgleich? Distelöl hat ja 65-80% Linolsäure.

Nachtkerzenöl habe ich davon eine zeitlang 1 TL genommen, Unterschied konnte ich nie einen
feststellen, aber es hat ja auch nur 10% Linolsäure. Distelöl dürfte ja deutlich besser wirken.
Der körper muss es halt erst umwandeln, was bei Nachtkerzenöl nicht der Fall ist.

Das nächste mal werde ich mal gucken ob es auch High oleic Distelöl in Bioform gibt. Aber ob
das gesund ist? Zuviel Omega 6 löst ja Entzündungen aus und in der Nahrung ist der Anteil
eh schon überall so hoch.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 02 Jun 2016 21:46:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Das nächste mal werde ich mal gucken ob es auch High oleic Distelöl in Bioform gibt. Aber ob das gesund ist? Zuviel Omega 6 löst ja Entzündungen aus und in der Nahrung ist der Anteil eh schon überall so hoch.

Nein! Das High-Oleic ist ja gerade das SCHLECHTE!

High Oleic bedeutet viel Ölsäure und nur ganz wenig Linolsäure. Aber für die Haare brauchen wir das genaue Gegenteil.

Ölsäure ist unwichtig. Linolsäure brauchen wir für die Prostaglandin-Bildung!

Ob ein Öl High-Oleic ist oder nicht, erkennt man daran, dass der Anteil an MEHRFACH ungesättigten Fettsäuren über 50% ist.

Bei High-Oleic sind es nur max. 3-10%.

Denn Linolsäure ist eine 2-fach ungesättigte Fettsäure. Also mehrfach ungesättigt. Da diese zum braten ungeeignet sind, hat man spezielle Sonnenblumenöle gezüchtet, wo wenig Linolsäure drin ist. Deswegen haben die meisten Männer (aus meiner Sicht) einen Linolsäure- und damit einen Prostaglandin-Mangel.

Ich kann Dir nur das Sonnenblumenöl (mehr als 50% Linolsäure-Anteil!) vom DM empfehlen (Alnatura).

Denn fast alle Öle sind stark mit Pestiziden belastet. Aber dieses Öl hat laut Stiftung Warentest gut abgeschnitten.

Früher nahm ich Traubenkernöl vom Kaufland (Traubenkernöl soll das am stärksten belastete Öl sein) und ich bekam viele Pickel in dieser Zeit! Dass es generell am zu vielen Omega 6 liegt, glaube ich nicht. Denn mit Sonnenblumenöl habe ich keine Probleme. Und im April aß ich 1 KG Schweineschmalz. Auch dort keinerlei Probleme mit Pickeln!

Und die Potenz steigt mit Rizinusöl + 2 Schnapsgläser Sonnenblumenöl so dermaßen, dass man es sich kaum vorstellen kann.

PS: Aus meiner Sicht ist das Prostaglandin D2 nur ein Symptom für den Prostaglandin-Mangel. Denn das D2 ist genau das selbe wie das E2. Nur mit der Ausnahme, dass das D2 nur die D-Rezeptoren besetzt. Das E2 aber zusätzlich auch die E-Rezeptoren.

Es ist daher zu vermuten, dass für die E2-Bildung mehr Arachidonsäure notwendig ist und der Körper das D2 immer dann bildet, wenn es an Arachidonsäure mangelt.

Warum sollte sonst so viel D2 in der Kopfhaut vorhanden sein? Wir wissen doch, dass bei ausreichender Arachidonsäure immer das E2 gebildet wird und nicht das D2! Würde mittels Arachidonsäure das D2 verstärkt gebildet werden, so würde sich ja durch Schweineschmalz die AGA verschlechtern und nicht verbessern.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 03 Jun 2016 07:23:57 GMT

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

Letztens hast du noch Distelöl empfohlen. Also ich nehme das Bio Distelöl vom Hofer, österr. Qualität. Soll ja auch 65-80% Linolsäuregehalt haben.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Habeeby](#) on Fri, 03 Jun 2016 08:17:08 GMT

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

Letztens hat er auch behauptet, dass ohne Omega 3 keine PGE1 gäbe...Jetzt sind die Omega-6 Fettsäuren massgebend... Was denn nun Norwood?

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/363508/#msg_363508

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 03 Jun 2016 11:01:15 GMT

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

Ich würde eher Nachtkerzenöl nehmen. 1. gibts da Studien und 2. muss der Körper da nix mehr umwandeln. Bei den alternativen Ölen muss erst umgewandelt werden und bei einer nicht richtig arbeitenden Darmflora kann da schon mal nix passieren. Man weiss es ja nicht, darum lieber Nachtkerze. 2 TL Nachtkerzenöl und 6 Fischölkapseln mal mind. 1 Jahr durchziehen und dann ein Fazit ziehen.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Habeeby](#) on Fri, 03 Jun 2016 11:32:21 GMT

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

Aristo084 schrieb am Fri, 03 June 2016 13:01Ich würde eher Nachtkerzenöl nehmen. 1. gibts da Studien und 2. muss der Körper da nix mehr umwandeln. Bei den alternativen Ölen muss erst umgewandelt werden und bei einer nicht richtig arbeitenden Darmflora kann da schon mal nix passieren. Man weiss es ja nicht, darum lieber Nachtkerze. 2 TL Nachtkerzenöl und 6 Fischölkapseln mal mind. 1 Jahr durchziehen und dann ein Fazit ziehen.

Borretschöl hat mehr GLA als Nachtkerzenöl... (Soll nicht heissen, dass Borretschöl besser ist)

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 03 Jun 2016 12:47:15 GMT

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

Habeeby schrieb am Fri, 03 June 2016 13:32Aristo084 schrieb am Fri, 03 June 2016 13:01Ich würde eher Nachtkerzenöl nehmen. 1. gibts da Studien und 2. muss der Körper da nix mehr umwandeln. Bei den alternativen Ölen muss erst umgewandelt werden und bei einer nicht richtig arbeitenden Darmflora kann da schon mal nix passieren. Man weiss es ja nicht, darum lieber Nachtkerze. 2 TL Nachtkerzenöl und 6 Fischölkapseln mal mind. 1 Jahr durchziehen und dann ein Fazit ziehen.

Borretschöl hat mehr GLA als Nachtkerzenöl... (Soll nicht heissen, dass Borretschöl besser ist)

Borretschöl hat eine ungünstige Fettsäurezusammensetzung. Norwood weiss dazu mehr.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [fiebius](#) on Wed, 06 Jul 2016 22:22:00 GMT

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

[quote title=Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 02 June 2016 23:46]Zitat:

Nein! Das High-Oleic ist ja gerade das SCHLECHTE!

High Oleic bedeutet viel Ölsäure und nur ganz wenig Linolsäure. Aber für die Haare brauchen wir das genaue Gegenteil.

Ölsäure ist unwichtig. Linolsäure brauchen wir für die Prostaglandin-Bildung!

Ob ein Öl High-Oleic ist oder nicht, erkennt man daran, dass der Anteil an MEHRFACH ungesättigten Fettsäuren über 50% ist.

Bei High-Oleic sind es nur max. 3-10%.

Denn Linolsäure ist eine 2-fach ungesättigte Fettsäure. Also mehrfach ungesättigt. Da diese zum braten ungeeignet sind, hat man spezielle Sonnenblumenöle gezüchtet, wo wenig Linolsäure drin ist. Deswegen haben die meisten Männer (aus meiner Sicht) einen Linolsäure- und damit einen Prostaglandin-Mangel.

Ich kann Dir nur das Sonnenblumenöl (mehr als 50% Linolsäure-Anteil!) vom DM empfehlen (Alnatura).

Pflanzenöle/Margarine mit einem hohem Omega6 (Linolsäure) Anteil hatten vor ca. Mitte des 20. Jahrhundert kaum eine Bedeutung in der Ernährung. In Nordeuropa dominierte Butter, Butterschmalz, Tierschmalz und in Südeuropa dominierte ggf. das Olivenöl. Auch in tierischen Nahrungsmittelprodukten dürfte der Linolsäuregehalt niedriger als heute gewesen sein, was insgesamt zu guten Omega3 zu Omega6 Verhältnissen geführt hat. Erst ab 1950 wurden die traditionellen

Linolsäurearmen Fette zunehmend von Margarine/Pflanzenöl mit hohen Linolsäureanteilen verdrängt. Dadurch verschob sich auch das Omega3zuOmega6 Verhältnis ins absolut negative Bereiche, Zivilisationskrankheiten nahmen enorm zu.

Deshalb würde ich niemals einem Menschen normales Sonnenblumenkernöl mit ca. 50% Linolsäure empfehlen. Es bringt auch nichts diese Mengen an Linolsäure mit Fischölpillen usw. auszugleichen. Ein niedriger Anteil an Linolsäure in der Ernährung sollte das Ziel sein, ca. 2% Linolsäure am Gesamtenergiebedarf ist ok. Also bei z.B. 2300 Kcal Gesamtenergiebedarf sind ca. 5G Linolsäure in der Ernährung ein guter Wert. Von Rapunzel gibt es auch ein neutrales schmeckendes Kokosfett, ansonsten sind Butterschmalz oder ein Olivenöl mit wenig mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega6/Linolsäure) zu empfehlen. Steht bei manchen Olivenölen hinten drauf. 8Gramm Omega6 oder drunter ist ok für ein Olivenöl. High Oleic Bratöle gehen ggf. auch.

Ansonsten ist fettarmes Geflügelfleisch oder generell Rindfleisch jeder Fettstufe ok. Milchfette sowieso.

Nusskonsum nicht übertreiben.

Sehr hohe Linolsäure Mengen in der Nahrung gibt es "traditionell" in Israel, dort ist AGA weit

verbreitet:

<https://www.quora.com/What-is-the-percentage-of-Israeli-men-with-bald-spots-from-male-pattern-hair-loss>

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Mane](#) on Fri, 08 Jul 2016 16:13:24 GMT

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

Es ist durchaus umstritten ob die Omega-6 Fettsäuren so sehr "essentiell" sind im Sinne von, dass sie von außen zugeführt werden müssen. Das liegt daran, dass die uralten Studien, die zu dieser Thematik durchgeführt wurden, auch gleichzeitig die Omega-3 Fettsäuren gestrichen haben als sie die unterste Grenze von Omega-6 Fettsäuren ausgetestet haben. Omega-3 kann jedoch beim Wachstum und Entwicklung die Omega-6 Fettsäuren ersetzen. Ich sage nicht man soll jetzt komplett auf die Omega-6 verzichten, sondern sie in einem gesunden Verhältnis zu den Omega-3 einnehmen, derzeit ist das Verhältnis ungünstig zugunsten der Omega-6 verschoben. Unsere Vorfahren haben sie in einem Verhältnis von 1:1 genommen.

Ich denke wenn man auf Sonnenblumenöl, Fast Food und zu viel Restaurantessen verzichtet ist man schon gut dabei.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 20 Aug 2017 18:58:58 GMT

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

Also für mich ist das ein totaler Mythos mit dem Omega 6.

Die Wahrheit ist: Wir haben alle einen Mangel an Omega 3 und Omega 6!

Ansonsten würde doch das Schweineschmalz gar nicht wirken. Schaut mal auf die Zutatenliste der Nahrungsmittel. Die essentielle Linolsäure kommt doch kaum noch in einem Nahrungsmittel vor!

Im Buch "Der Omega 6 Irrtum" wird das genau beschrieben. Auch AGA wird am Rande erwähnt.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pilos](#) on Sun, 20 Aug 2017 19:17:52 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 20 August 2017 21:58Die essentielle Linolsäure kommt doch kaum noch in einem Nahrungsmittel vor!

steckt doch überall

Sojaöl (49-57 %), Weizenkeimöl (40-55 %), Maiskeimöl (34-62 %), Sonnenblumenöl (20-75 %) und Rapsöl (18-30 %) finden sich hohe Anteile;[3] demgegenüber steht Olivenöl mit nur 3-20 % Linolsäuregehalt

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 20 Aug 2017 20:00:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 20 August 2017 21:17Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 20 August 2017 21:58Die essentielle Linolsäure kommt doch kaum noch in einem Nahrungsmittel vor!

steckt doch überall

Sojaöl (49-57 %), Weizenkeimöl (40-55 %), Maiskeimöl (34-62 %), Sonnenblumenöl (20-75 %) und Rapsöl (18-30 %) finden sich hohe Anteile;[3] demgegenüber steht Olivenöl mit nur 3-20 % Linolsäuregehalt

Ich weiß ja nicht was du so iss/trinkst, aber ich kenne keinen, der die oben aufgeführten Öle konsumiert.

Die meisten Deutschen kochen mit linolsäurearmen Sonnenblumenöl (wo kaum noch Linolsäure drin ist) und träufeln sich 2-3 Esslöffel Olivenöl übern Salat.

Verständlich dass so viele einen Fettsäure-Mangel haben. Und jetzt wird auch klar, warum Glatzenträger so viel PGD2 und DHT in der Kopfhaut haben.

Wenn sie ausreichend Linolsäure und Alpha-Linolensäure konsumieren würden, hätten sie hohes PGE1, E2 und E3 und kaum D2. Zusätzlich hätten sie kaum DHT, denn diese Fettsäuren hemmen ja DHT.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [tracey](#) on Mon, 21 Aug 2017 01:16:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Woher bezieht ihr heutzutage eig eure Omega 3 Fettsäuren ? (keine Pillen). So viele Fische sollen heute verunreinigt sein und Leinsamen enthalten Blausäure, was im Übermaß ungesund ist. Chiasamen haben zwar viel Omega 3 aber die sollen auch laut Berichten auch nicht so der Brüller sein. Bleibt noch Walnussöl/Walnüsse

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 21 Aug 2017 05:38:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tracey schrieb am Mon, 21 August 2017 03:16Woher bezieht ihr heutzutage eig eure Omega 3 Fettsäuren ? (keine Pillen). So viele Fische sollen heute verunreinigt sein und Leinsamen enthalten Blausäure, was im Übermaß ungesund ist. Chiasamen haben zwar viel Omega 3 aber die sollen auch laut Berichten auch nicht so der Brüller sein. Bleibt noch Walnussöl/Walnüsse

Gibt Fischöl auch in der Liter-Flasche.
Ansonsten Leinöl. Gibt doch BIO-Qualität.
Das mit der Blausäure glaubst du doch wohl selbst nicht.
Wenn Leinsamen gefährlich wären, würden die schon lange nicht mehr im Supermarktregal stehen.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 21 Aug 2017 06:59:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tracey schrieb am Mon, 21 August 2017 03:16Woher bezieht ihr heutzutage eig eure Omega 3 Fettsäuren (keine Pillen)?
Hanfsamen (geschält) sind eine Quelle für Linol-, alfa-Linolen- und gamma-Linolensäure.
Macadamianüsse für Pamitoleinsäure.
Das Erhitzen von Ölen verringert (neben anderen Problemen) den Gehalt an unges. Fettsäuren und erhöht den der ges. Fettsäuren. Am besten nix Öle. Etwas natives extra Olivenöl für Salat und sonst nix.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 21 Aug 2017 14:55:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hanfsamen sind lecker, gibts jeden Tag ins Müsli.

Ja, und am besten nicht zu viel Öle nutzen, da sie ja Isolatoren sind. Am besten immer das ganze (also anstatt Hanföl z.B. die Hanfsamen nehmen, statt Leinsamenöl, Leinsamen konsumieren) zu sich nehmen und nicht das Öl.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 24 Aug 2017 09:38:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Mon, 21 August 2017 08:59tracey schrieb am Mon, 21 August 2017

03:16Woher bezieht ihr heutzutage eig eure Omega 3 Fettsäuren (keine Pillen)?
Hanfsamen (geschält) sind eine Quelle für Linol-, alfa-Linolen- und gamma-Linolensäure.
Macadamianüsse für Pamitoleinsäure.
Das Erhitzen von Ölen verringert (neben anderen Problemen) den Gehalt an unges.
Fettsäuren und erhöht den der ges. Fettsäuren. Am besten nix Öle. Etwas natives extra
Olivenöl für Salat und sonst nix.

Warum nix Öle? Es ist nicht sinnvoll, Linolsäure und Alpha-Linolensäure gleichzeitig zu konsumieren, weil beide mit dem selben Enzym Delta-6-Desaturase verstoffwechselt werden und sich daher in Konkurrenz stehen.

Durch die Kombination von Borretschöl + Fischöl produziert man die höchsten Mengen an Prostaglandin E1.

Diese kann man auch gleichzeitig zu sich nehmen, weil keine weiteren Enzyme zur Umwandlung gebraucht werden bzw. keine Enzyme, die mangelhaft oder in Konkurrenz zueinander stehen.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Aristo084](#) on Sun, 27 Aug 2017 07:48:10 GMT

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

Weil oral (topisch ist kein Problem) eingenommene isolierte Öle (alle auch Kokosöl!) Mist sind!
[https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/dr-med-john-mcdougall-weist-darauf-hin-dass-oel-geauso-ungesund-ist-wie-raffinierter-zucker/](https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/dr-med-john-mcdougall-weist-darauf-hin-dass-oel- genauso-ungesund-ist-wie-raffinierter-zucker/)

Da nehme ich lieber geschälte Hanfsamen und da ist auch alles drin.

Und Öle erhitzen, insbesondere Sonnenblumenöl, ist das dümmste was man machen kann.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pilos](#) on Sun, 27 Aug 2017 09:21:26 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sun, 27 August 2017 10:48Weil oral (topisch ist kein Problem) eingenommene isolierte Öle (alle auch Kokosöl!) Mist sind!
<https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/dr-med-john-mcdougall-weist-darauf-hin-dass-oel-geauso-ungesund-ist-wie-raffinierter-zucker/>

völlig übertriebene aussagen

und mit zucker gleichzusetzen ist quatsch

wenn die öle nicht raffiniert sind, sind sie ok

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Aristo084](#) on Sun, 27 Aug 2017 09:51:15 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 27 August 2017 11:21Aristo084 schrieb am Sun, 27 August 2017 10:48Weil oral (topisch ist kein Problem) eingenommene isolierte Öle (alle auch Kokosöl!) Mist sind!
<https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/dr-med-john-mcdougall-weist-darauf-hin-dass-oel- genauso-ungesund-ist-wie-raffinierter-zucker/>

völlig übertriebene aussagen

und mit zucker gleichzusetzen ist quatsch

wenn die öle nicht raffiniert sind, sind sie ok

Und ja nie mit Öle braten. Ausnahme: max. Kokosöl

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 27 Aug 2017 11:07:41 GMT

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

Gerade Öle sind bei AGA das Wichtigste.

Aber es ist ein Kampf gegen Windmühlen... ihr wollt es ja doch nicht wahrhaben.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pacey123](#) on Mon, 28 Aug 2017 22:04:45 GMT

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

Aristo084 schrieb am Sun, 27 August 2017 11:51pilos schrieb am Sun, 27 August 2017 11:21Aristo084 schrieb am Sun, 27 August 2017 10:48Weil oral (topisch ist kein Problem) eingenommene isolierte Öle (alle auch Kokosöl!) Mist sind!
<https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/dr-med-john-mcdougall-weist-darauf-hin-dass-oel-genauso-ungesund-ist-wie-raffinierter-zucker/>

völlig übertriebene aussagen

und mit zucker gleichzusetzen ist quatsch

wenn die öle nicht raffiniert sind, sind sie ok

Und ja nie mit Öle braten. Ausnahme: max. Kokosöl

Lol informier dich mal über Olivenöl, bevor du sagst, man darf mit keinem Öl braten.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pilos](#) on Mon, 28 Aug 2017 22:11:46 GMT

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

pacey123 schrieb am Tue, 29 August 2017 01:04Aristo084 schrieb am Sun, 27 August 2017 11:51pilos schrieb am Sun, 27 August 2017 11:21Aristo084 schrieb am Sun, 27 August 2017 10:48Weil oral (topisch ist kein Problem) eingenommene isolierte Öle (alle auch Kokosöl!) Mist sind!
<https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/dr-med-john-mcdougall-weist-darauf-hin-dass-oel-genauso-ungesund-ist-wie-raffinierter-zucker/>

völlig übertriebene aussagen

und mit zucker gleichzusetzen ist quatsch

wenn die öle nicht raffiniert sind, sind sie ok

Und ja nie mit Öle braten. Ausnahme: max. Kokosöl

Lol informier dich mal über Olivenöl, bevor du sagst, man darf mit keinem Öl braten.

an sich sollte es heißen...niemals mit native öle braten immer nur mit raffinierte...den native öle werden bei hitzeeinwirkung besonders schädlich

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Berith](#) on Mon, 28 Aug 2017 22:28:12 GMT

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

Nicht wirklich.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20678538>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17935291>

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Sep 2017 21:16:23 GMT

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

Ob das alles stimmt, könnt ihr selbst messen. Mit einem Freie-Radikale-Test für den Urin.

Mein Wert war z.B. nach Pommes-Konsum immer erhöht! Also das Fett zum frittieren ist sicher nicht gut.

Wenn ich vorher eine Mariendistel-Kapsel schlucke (extrem starkes fettlösliches Antioxidans!) kann ich essen was ich will. Der Freie-Radikale-Wert (Malondialdehyd) ist immer 0,0.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pilos](#) on Fri, 01 Sep 2017 21:23:40 GMT

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

Berith schrieb am Tue, 29 August 2017 01:28Nicht wirklich.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20678538>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17935291>

olivenöl ist deutlich stabiler als alle anderen hoch ungesättigte fette, schon durch den hohen ölsäuregehalt und der von tyrosole (bitterstoffe) somit kein maßstab für andere öle

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Berith](#) on Fri, 01 Sep 2017 21:34:23 GMT

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

Oh, dachte du hattest Olivenöl geschrieben, habe ich wohl übersehen.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [andal](#) on Fri, 01 Sep 2017 22:17:45 GMT

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

mixe mir zum braten verschiedene öle/fette..

z.b. raps/butter/kokos....

sollte das die mixtur des todes sein...

mir auch egal

ansonsten tierische fette eignen sich besser zum erhitzen und braten....

z.b. schweineschmalz könnte sich auch gut eignen, aber das ess ich garantiert nicht...

pommes von der bude oder tk kann man eh vergessen... transfette bis zum abwinken...

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Sep 2017 22:26:12 GMT

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

Warum nicht mit Wasser braten? Reicht doch völlig.

Öle sollte man immer kalt verzehren.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [andal](#) on Fri, 01 Sep 2017 22:32:05 GMT

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

super idee...

nennt man dünsten....

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [HenryMiller](#) on Fri, 01 Sep 2017 23:25:07 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 02 September 2017 00:26 Warum nicht mit Wasser braten? Reicht doch völlig.
Öle sollte man immer kalt verzehren.

Oder einfach kokosöl

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [vmPFC](#) on Sat, 02 Sep 2017 00:03:48 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 02 September 2017 00:26 Warum nicht mit Wasser braten?

Weil es völlig unmöglich ist mit Wasser zu braten.
(Jedenfalls bei dem auf der Erde herrschenden Luftdruck)

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [pacey123](#) on Sat, 02 Sep 2017 09:24:08 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 01 September 2017 23:23 Berith schrieb am Tue, 29 August 2017 01:28 Nicht wirklich.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20678538>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17935291>

olivenöl ist deutlich stabiler als alle anderen hoch ungesättigte fette, schon durch den hohen ölsäuregehalt und der von tyrosole (bitterstoffe) somit kein maßstab für andere öle

Deswegen brat ich ja mit dem. Den Rest nehm ich nur mehr für kalte Gerichte. Oder wie du sagst, raffiniert geht auch.

@Norwood, ja, gute Idee, mit Wasser bekommt man ne super Maillard Reaktion hin xD. Am besten ein gutes Stück Rinderfilet mit Wasser "braten", da hat man dann was fürs Geld.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Sep 2017 11:55:54 GMT

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

Unsinn. Früher gab es die ganze Öl-Industrie gar nicht. Da hat man immer Wasser zu Braten genommen.

Im Fleisch ist doch bereits genug Fett enthalten.

Und davon mal abgesehen, ist Olivenöl eines der unnötigsten Öle die es gibt. Es enthält so gut wie gar keine essentiellen Fettsäuren.

Wir brauchen Linolsäure (Omega 6) und Alpha-Linolensäure (Omega 3). Nur diese beiden!! Alle anderen kann der Körper selbst herstellen.

Und im Olivenöl kommen diese 2 essentiellen Fettsäuren nur in Spuren vor.

Omega 3 kommt nur in sehr wenigen Ölen vor, wie z.B. Leinöl oder Chiaöl.

Omega 6 gibts in Sonnenblumenöl (aber NUR in dem Naturbelassenen, NICHT in dem fürs Braten, weil dort hat man die Linolsäure herausgezüchtet) oder in Distelöl.

Kürbiskernöl hat auch 50% Linolsäure.

Wichtig wäre auch, Omega 3 und Omega 6 nicht zusammen zu nehmen, weil beide das selbe Enzym zur weiteren Konvertierung zu Prostaglandinen benötigen.

Deswegen: Omega 3 am Morgen, Omega 6 am Abend oder umgekehrt.

Analysiert doch mal eure Lebensmittel und ihr werdet feststellen, dass Omega 3 und Omega 6 in kaum einem Lebensmittel vorkommt.

Deswegen haben die Glatzenträger einen riesen Arachidonsäure-Defizit in ihrer Kopfhaut.

Ansonsten würde ja das Schweineschmalz gar nicht wirken.

Und auch Rizinusöl hat schon viele Krankheiten heilen können. Es ist ein halbes Prostaglandin-Analoga.

Wären die Menschen mit Fettsäuren (Prostaglandinen) ausreichend versorgt, würde das alles gar nicht wirken.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Ninguno](#) on Sat, 02 Sep 2017 13:26:16 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 02 September 2017 13:55 Unsinn. Früher gab es die

ganze Öl-Industrie gar nicht. Da hat man immer Wasser zu Braten genommen.
Im Fleisch ist doch bereits genug Fett enthalten.

Und davon mal abgesehen, ist Olivenöl eines der unnötigsten Öle die es gibt. Es enthält so gut wie gar keine essentiellen Fettsäuren.

Wir brauchen Linolsäure (Omega 6) und Alpha-Linolensäure (Omega 3). Nur diese beiden!!
Alle anderen kann der Körper selbst herstellen.

Und im Olivenöl kommen diese 2 essentiellen Fettsäuren nur in Spuren vor.

Omega 3 kommt nur in sehr wenigen Ölen vor, wie z.B. Leinöl oder Chiaöl.

Omega 6 gibts in Sonnenblumenöl (aber NUR in dem Naturbelassenen, NICHT in dem fürs Braten, weil dort hat man die Linolsäure herausgezüchtet) oder in Distelöl.

Kürbiskernöl hat auch 50% Linolsäure.

Wichtig wäre auch, Omega 3 und Omega 6 nicht zusammen zu nehmen, weil beide das selbe Enzym zur weiteren Konvertierung zu Prostaglandinen benötigen.

Deswegen: Omega 3 am Morgen, Omega 6 am Abend oder umgekehrt.

Analysiert doch mal eure Lebensmittel und ihr werdet feststellen, dass Omega 3 und Omega 6 in kaum einem Lebensmittel vorkommt.

Deswegen haben die Glatzenträger einen riesen Arachidonsäure-Defizit in ihrer Kopfhaut.
Ansonsten würde ja das Schweineschmalz gar nicht wirken.

Und auch Rizinusöl hat schon viele Krankheiten heilen können. Es ist ein halbes Prostaglandin-Analoga.

Wären die Menschen mit Fettsäuren (Prostaglandinen) ausreichend versorgt, würde das alles gar nicht wirken.

Und warum haben dann Frauen keine Glatze? Meine Eltern essen seit mehr als 20 Jahren dieselben Gerichte und meine Mutter hat immer noch volles Haar, mein Vater aber nicht?

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 03 Sep 2017 06:30:43 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 02 September 2017 13:55oder in Distelöl.

Inzwischen gibt es (in D) praktisch nur noch HO-Distelöl (leider).

Beste Quellen sind auch Walnüsse (4:1 LA:aLNA) oder auch Hanfsamen (2-3:1 LA:aLNA).

Wobei Hanf auch gamma-LNA enthält.

Auch Rapsöl ist vom Verhältnis der MUFS her sehr gut (2:1 LA:aLNA) aber insgesamt nur ca 30% MUFS.

Olivenöl enthält >10% LA, praktisch keine aLNA.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Sep 2017 09:01:48 GMT

Ninguno schrieb am Sat, 02 September 2017 15:26Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 02 September 2017 13:55Unsinn. Früher gab es die ganze Öl-Industrie gar nicht. Da hat man immer Wasser zu Braten genommen.
Im Fleisch ist doch bereits genug Fett enthalten.

Und davon mal abgesehen, ist Olivenöl eines der unnötigsten Öle die es gibt. Es enthält so gut wie gar keine essentiellen Fettsäuren.
Wir brauchen Linolsäure (Omega 6) und Alpha-Linolensäure (Omega 3). Nur diese beiden!!
Alle anderen kann der Körper selbst herstellen.
Und im Olivenöl kommen diese 2 essentiellen Fettsäuren nur in Spuren vor.
Omega 3 kommt nur in sehr wenigen Ölen vor, wie z.B. Leinöl oder Chiaöl.
Omega 6 gibts in Sonnenblumenöl (aber NUR in dem Naturbelassenen, NICHT in dem fürs Braten, weil dort hat man die Linolsäure herausgezüchtet) oder in Distelöl.
Kürbiskernöl hat auch 50% Linolsäure.
Wichtig wäre auch, Omega 3 und Omega 6 nicht zusammen zu nehmen, weil beide das selbe Enzym zur weiteren Konvertierung zu Prostaglandinen benötigen.
Deswegen: Omega 3 am Morgen, Omega 6 am Abend oder umgekehrt.

Analysiert doch mal eure Lebensmittel und ihr werdet feststellen, dass Omega 3 und Omega 6 in kaum einem Lebensmittel vorkommt.
Deswegen haben die Glatzenträger einen riesen Arachidonsäure-Defizit in ihrer Kopfhaut.
Ansonsten würde ja das Schweineschmalz gar nicht wirken.
Und auch Rizinusöl hat schon viele Krankheiten heilen können. Es ist ein halbes Prostaglandin-Analoga.
Wären die Menschen mit Fettsäuren (Prostaglandinen) ausreichend versorgt, würde das alles gar nicht wirken.

Und warum haben dann Frauen keine Glatze? Meine Eltern essen seit mehr als 20 Jahren dieselben Gerichte und meine Mutter hat immer noch volles Haar, mein Vater aber nicht?

Weil Frauen von Natur aus kaum DHT haben. Ein Fettsäure-Mangel bei Frauen äußert sich durch das prämenstruelle Syndrom.
Männer hingegen bekommen eine Glatze, weil ohne ungesättigte Fettsäuren wird nicht ausreichend DHT gehemmt. Zusätzlich steigen die Entzündungen an.
Arachidonsäure ist auch ein starker DHT-Hemmer.

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Sep 2017 09:06:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Sun, 03 September 2017 08:30Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 02 September 2017 13:55oder in Distelöl.

Inzwischen gibt es (in D) praktisch nur noch HO-Distelöl (leider).
Beste Quellen sind auch Walnüsse (4:1 LA:aLNA) oder auch Hanfsamen (2-3:1 LA:aLNA).
Wobei Hanf auch gamma-LNA enthält.
Auch Rapsöl ist vom Verhältnis der MUFS her sehr gut (2:1 LA:aLNA) aber insgesamt nur ca 30% MUFS.
Olivenöl enthält >10% LA, praktisch keine aLNA.

Bei Alnatura oder auch in Internet-Shops gibts schon noch naturbelassenes Distelöl, was 70% Linolsäure beinhaltet.

Ich selbst konsumiere aber Sonnenblumenöl, da es wesentlich günstiger ist.

Beim DM gibts einen halben Liter für nur 1,65 €.

Noch dazu in BIO!

Für einen halben Liter Distelöl zahlt man 7 €.

Ich trinke abends 50 ml Sonnenblumenöl und morgens 50 ml Leinöl. Das ist mit 5,50 pro halber Liter auch recht günstig.

Ich würde beide immer zeitversetzt einnehmen, weil Omega 3 und Omega 6 brauchen beide das selbe Enzym zur weiteren Konvertierung zu Prostaglandinen.

Und nicht, dass die sich in die Quere kommen...

Subject: Aw: Wie Omega-6 Fettsäuren / Arachidonsäure vermeiden?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Sep 2017 09:10:26 GMT

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

Aber auch beim Sonnenblumenöl muss man drauf achten, dass es nicht das mit der hohen Ölsäure ist.

Wenn es mindestens 50% mehrfach ungesättigte Fettsäuren hat, ist es das Richtige. Also immer das Kleingedruckte lesen.

So einfach ist das heutzutage nämlich nicht mit dem Öl-Kauf!