
Subject: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [fiffi](#) on Sat, 23 Mar 2019 19:27:08 GMT

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

Interessante Studie...

<https://www.nhs.uk/news/cancer/fish-oil-supplements-linked-to-prostate-cancer/>

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 23 Mar 2019 19:54:59 GMT

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

Hm, also lieber kein Omega 3. So langsam dürfte das Zeug keiner mehr nehmen. Erst die letzten Monate die Meldung, dass es keinen gesundheitlichen Vorteil bringen soll und nun noch die Studie, dass es Prostatakrebs fördern soll....

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [pilos](#) on Sat, 23 Mar 2019 20:20:08 GMT

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

If you are considering taking an omega-3 supplement get medical advice first.

:lol: x(x(x(

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [hallowelt](#) on Sat, 23 Mar 2019 20:45:58 GMT

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

fiffi schrieb am Sat, 23 March 2019 20:27 Interessante Studie...

<https://www.nhs.uk/news/cancer/fish-oil-supplements-linked-to-prostate-cancer/>

Hier noch eine (andere):

<http://suppiversity.blogspot.com/2019/02/high-fish-oil-diet-n3-oxidation-fat.html>

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [romue77](#) on Sun, 24 Mar 2019 07:38:16 GMT

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

Was war jetzt eigentlich noch mal der Grund dafür, dass jahrzehntelang soviel Propaganda für ungesättigte Fettsäuren gemacht wurde, und gesättigte Fettsäuren regelrecht verteufelt wurden?

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 24 Mar 2019 08:32:59 GMT

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

romue77 schrieb am Sun, 24 March 2019 08:38 Was war jetzt eigentlich noch mal der Grund dafür, dass jahrzehntelang soviel Propaganda für ungesättigte Fettsäuren gemacht wurde, und gesättigte Fettsäuren regelrecht verteufelt wurden?

Der Grund ist, dass man jene weitest meiden sollte - es sind leere Fettkalorien mit mög. Nachteilen für die Gesundheit (je nach Verzehrsmenge) des CVS etc.

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 24 Mar 2019 13:26:25 GMT

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

Omega 3 zählt genau wie Omega 6 zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet: Wenn wir sie nicht (mehr) durch die Nahrung zu uns nehmen, werden wir irgendwann krank. Gesättigte Fette hingegen braucht kein Mensch. Sie schaden zwar nicht, sind aber nicht essentiell.

Das Problem ist, dass viele leider auf dumme Ideen kommen und meinen, mit Omega 3/6 auch noch braten zu müssen. Dann oxidiert das Fett und fördert damit Herzerkrankungen, Krebs, Entzündungen etc.

Das wird mit der Studie gemeint sein.

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [GI@tzkopf](#) on Sun, 24 Mar 2019 16:07:28 GMT

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

Welche oil für braten anwenden?

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer

Posted by [pilos](#) on Sun, 24 Mar 2019 17:00:54 GMT

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

hallowelt schrieb am Sun, 24 March 2019 10:32 romue77 schrieb am Sun, 24 March 2019 08:38 Was war jetzt eigentlich noch mal der Grund dafür, dass jahrzehntelang soviel Propaganda für ungesättigte Fettsäuren gemacht wurde, und gesättigte Fettsäuren regelrecht verteufelt wurden?

Der Grund ist, dass man jene weitest meiden sollte - es sind leere Fettkalorien mit mög. Nachteilen für die Gesundheit (je nach Verzehrsmenge) des CVS etc.

so ist das nicht

das Gehirn besteht zu mindestens 10% aus PUFA

alle zellmembranen beinhalten auch pufas

die ganzen prostaglandine und leukotriene sind pufas

usw..usf....

Subject: Aw: Fish oil supplements linked to prostate cancer
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 24 Mar 2019 18:50:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GI@tzkopf schrieb am Sun, 24 March 2019 17:07 Welche oil für braten anwenden?
Entweder gar keins oder Kokosöl.
