

# ESSENTIELLE FETTSÄUREN

## FETTSÄUREN:

### Gesättigte FS

### Ungesättigte FS

#### Essentielle FS

**essentiell** (vom lat. Begriff „essentia“ = „Wesen“) in der Biologie bedeutet **lebensnotwendig**

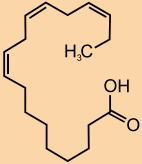
Einfach ungesättigte

Mehrfach ungesättigte ▶

**Diese FS können nicht im menschlichen Stoffwechsel gebildet werden, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden!**

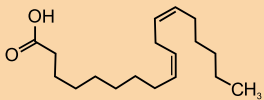
Zwei essentielle Fettsäuren sind:

#### OMEGA-3 ( $\omega 3$ )



$\alpha$ -Linolensäure  $C_{18}H_{30}O_2$

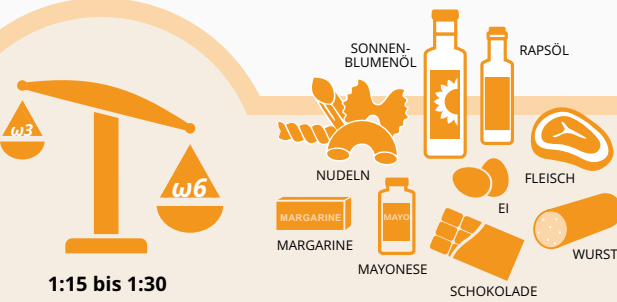
#### OMEGA-6 ( $\omega 6$ )



Linolsäure  $C_{18}H_{32}O_2$

#### Realer Konsum

#### Lebensmittel mit viel Omega-6:



**Entzündungsfördernde Eigenschaften**

#### Nahrungsmittel mit günstigen Verhältnis:

#### Empfohlenes Verhältnis



**1:1 bis 1:5**

**Entzündungshemmende Eigenschaften**

## OMEGA-3 FETTSÄUREMANGEL

Erhöhtes Krebsrisiko

Sehkraftprobleme

verminderte Leberfunktion

Erhöhung von Entzündungen

verschlechterte Wundheilung

Weitere mögliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Unruhegefühl
- Müdigkeit
- Fettstoffwechselstörungen

Funktionsstörungen des Gehirns

Herzprobleme und erhöhtes Schlaganfallrisiko

Nierenerkrankungen

Schwächung des Immunsystems

Hautprobleme