

dr. ulrich andreas
strunz+jopp

**fit mit
fett**

Die Omega-3-Revolution

**Wilhelm Heyne Verlag
München**



Inhalt

Vorwort zur Neuauflage von fit mit fett	7
Länger leben – mit den richtigen Fetten	9
Fett ist nicht gleich Fett	16



einfach ungesättigte fette 30

Oliven – flüssiges Gold des Mittelmeeres	31
Olivenöl und Herzgesundheit	32
<i>special: So kaufen Sie Olivenöl</i>	<i>34</i>
So bleiben Ihre Blutgefäße jung	37
Hohe Blutfette – zwei Drittel der Deutschen betroffen	40
Einfach ungesättigtes Fett senkt Cholesterin	40
Das sagen Ihre Blutfette aus	46
<i>special: Buttergeschmack ohne Reue</i>	<i>51</i>
<i>special: Den Süden aufs Brot</i>	<i>53</i>
Nüsse – konzentrierte Nährstoffpakete	56
Nüsse senken Cholesterin und Herz-Kreislauf- Erkrankungen	59



omega-6-fette 64

Gewebehormonchaos durch Omega-6-Fette	65
Beeinflussen Sie Ihre Hormone	67
AA (Arachidonsäure) – die Fleischconnection	75
Fette und Autoimmunerkrankungen	76
Margarine oder Butter? – mehr Werbung als Wirkung	80
Die ungesündesten Lieblingsmargarinen der Deutschen	84

pflanzliche omega-3-fette **88**

Das Geheimnis der 100-Jährigen	89
74 % weniger Herzinfarkte – die Lyon-Herz-Studie	90
Ungesättigte Fette gegen Diabetes	95
<i>Interview mit Dr. Michel de Lorgeril, Universität Grenoble: Mediterrane Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>	<i>102</i>
Öle und Ölherstellung	107



langkettige omega-3-fette **114**

DHA – lebenslanger Baustoff für Nerven und Gehirn	115
Unser Gehirn besteht zu 60 % aus Fett	115
Größere Festplatte: Omega 3 verbessert Ihr Gedächtnis	117
Omega 3 gegen Gehirnalterung	118
ADHS – Studien beweisen Omega-3-Defizit	121
ADHS – Milliardengeschäft für die Pharmaindustrie	121
DHA gegen Stress	123
Omega 3 und Brustkrebs	126
<i>special: Ihr Ölwechsel mit Omega-3-Kapseln</i>	<i>127</i>
<i>special: Schwangerschaft: Smart-Fette für das Gehirn</i>	<i>130</i>
<i>Interview mit Prof. Carol Greenwood: Wie Sie mit Fetten das Gehirn fit halten</i>	<i>134</i>
EPA – Fettbaustein für Gewebehormone	139
Fisch gegen Schlaganfall und Herzinfarkt	141
Herzrhythmusstörungen mit Omega 3 vermindern	144
<i>Interview mit Prof. Werner Richter: Kardiologen empfehlen viel zu selten Omega-3-Fette</i>	<i>145</i>
Omega 3 senkt hohen Blutdruck	147
<i>special: Der HS-Omega-3-Index</i>	<i>149</i>
Depressionen durch Omega-3-Mangel	152



So vermindert EPA Autoimmunerkrankungen.....	158
Anti-Aging mit Omega 3 – die Telomere.....	159
<i>Interview mit Artemis Simopoulos:</i>	
<i>Omega-3-Mangel und die Folgen</i>	162
Vitamin E schützt ungesättigte Fette.....	166

transfette – die killerfette **170**



Tödliche Killerfette – einer der größten Lebensmittelskandale.....	171
Killerfette – boykottieren Sie die Produkte.....	174
Halbieren Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	177
So erhöhen Transfette Ihr Risiko für Diabetes.....	180
<i>Interview mit Prof. Eric Rimm, Harvard University:</i>	
<i>So erging es 167 000 Menschen in den letzten 14 Jahren</i>	185

gesättigte fette **190**



Vermindern Sie den unnötigen Fettschmodder.....	191
Bleiben Sie schlank.....	191
<i>special: Gegen den Käse-Wurst-Butter-Alltag</i>	198
Was macht uns dick und krank?	
Fett oder Kohlenhydrate?.....	202

Anhang	
Weitere Informationen.....	206
Quellen.....	207
Sachwörterverzeichnis.....	216
Impressum.....	223
Danksagung, Autoren.....	224