

Gute Fette

Zu Beginn dieses kurzen Artikels empfehle ich dringendst, das Buch „Ran an das Fett“ von Dr. med Anne Fleck zu lesen! Der Untertitel des Buches lautet „Heilen mit dem Gesundheitsmacher Fett“.

Nach der Lektüre des Buchs möchte ich ergänzen: Heilen wird gar nicht nötig sein, wenn man rechtzeitig beginnt, seine Ernährung „fetter“ zu machen, im Sinne dieses Buchs und im Sinne der Erkenntnisse der modernen Ernährungsmedizin.

>> *Dr. Anne Fleck erklärt, wie der Fettschwindel in unsere Köpfe kam und wie wir selbst ganz einfach mit gesundem Fett unseren Körper stärken und heilen können.* << (Zitat aus dem Kapitel „Über dieses Buch“)

Dr. Fleck ist Präventiv- und Ernährungsmedizinerin und Mitglied im Team der *Ernährungsdocs*. Die *Ernährungsdocs* ist eine Sendereihe des NDR, die auch auf Youtube zu finden ist. **Absolut sehenswert!**

Zwar haben meine Frau und ich *Kokosöl* schon vor einigen Jahren zum Bestandteil unserer Küche gemacht – in Kokosöl gebratene Spiegeleier schmecken doppelt gut! Und *Olivenöl* benutzen wir sowieso schon immer für Salate, über gebratenem und gekochtem Fisch und auch zu gekochten Kartoffeln und diversen Gemüsesorten. Sogar in mein morgendliches Müsli kommt ein Esslöffel Olivenöl!

Leinöl, *Hanföl* und *MCT-Öl* aber finden sich in unserem Kühlschrank erst, seitdem ich Anne Flecks „Fettbuch“ gelesen habe.

Wie wichtig Omega-3-Säuren sind, war mir bisher nicht klar. Jetzt weiß ich es und handle entsprechend. Omega-3-Säuren sind essentiell für unser Gehirn, fürs Herz und für unsere Sehkraft, sie wirken entzündungshemmend.

Im Internet finden Sie eine große Anzahl informativer Artikel zum Thema gesunde Fette. Einen sehr lesenswerten Artikel habe ich hier gefunden: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/omega-3-fettsaeuren/omega-3-fettsaeuren>

