

Ölinformation für Patienten mit Herz- Kreislauferkrankungen

Richtige Verwendung von Speiseölen. Alle Öle müssen kaltgepresst und unraffiniert sein!

Erica Bänziger www.ericabänziger.ch

Erdnussöl und Maiskeimöl empfehle ich nicht wegen der Ökologie und der Herkunft, das gilt auch für Sojaöl, wenn es nicht aus CH Produktion kommt. Maiskeimöl auch nicht wegen der vielen Omega 6-Fettsäuren.

Kalte Küche	Fürs Herz ♥	Warme Küche	Erhitzbar bis	Fürs Herz ♥
Walnussöl	♥	Olivenöl *	180 °C	♥♥♥♥
Hanföl	♥	Holl- Rapsöl	180 °C	♥
Rapsöl	♥	Holl- Sonnenblumenöl	180 °C	♥
Sonnenblumenöl	meiden	Haselnussöl	180 °C	♥
Leinöl	♥♥♥♥	Kokosfett, vergine	180 °C	neutral
Distelöl	meiden	Sesamöl	180 °C	neutral
Mohnöl	meiden	Bratbutter	175-180 °C	eher meiden
Kürbiskernöl	selten	Schweinefett	160 °C	???
Weizenkeimöl**	♥	Erdmandelöl	180 °C	♥♥
		Mandelöl	180 °C	♥
		Traubenkernöl	180 °C	♥
		Avocadoöl	180 °C	♥
		Schwarzes Sesamöl	180 °C	gut für die Knochen

* Das Olivenöl sollte man in der Ernährung für Herzerkrankungen den anderen Speiseölen vor allem wegen den sehr guten sekundären Begleitstoffen bevorzugen. Phenole und weitere Inhaltsstoffe die als Antioxidanzien wirken. Olivenöl erhöht das HDL Cholesterin und senkt das LDL Cholesterin und schützt das Cholesterin vor einer unerwünschten Oxidation durch Phenole und andere Inhaltsstoffe. (Mehr Infos www.oliven-baum-kraft.ch)

** Weizenkeimöl enthält viel Vitamin E und kann daher eigentlich gut erhitzt werden, gemäss Aussagen von Herstellern, ich finde es aber zu wertvoll zum Erhitzen, daher besser nur für die kalte Küche.

Medizinöle = Nahrungsergänzung

Nachtkerzenöl (Gamma Linolemsäure)

Boretschsamensöl (Gamma Linolensäure)

Schwarzkümmelöl (Gamma Linolensäure)

Sanddornöl (div. sekundäre Substanzen Polyphenole)

Chia (ALA) (Ökologie wegen Herkunft ?)

Sacha- Inchi Inkanuss (ALA) (Ökologie wegen Herkunft ?)

Statt Chia und Sacha Incha kann Leinöl aus heimischer Produktion empfohlen werden.

Schwarzkümmelöl wird besonders wegen der Gamma- Linolensäure auch bei Allergien und Hautbeschwerden und Wechseljahrsbeschwerden zur Hormonregulierung mit Erfolg empfohlen. (Gilt auch für Nachtkerzen und Borretschsamensöl) Flyer über Wirkungen von Schwarzkümmelöl und Sanddornöl siehe auch www.ericabänziger.ch Ernährungsinfos.

ALA=alpha- Linolensäure Vorstufe der langkettigen Omega 3 Fettsäuren enthalten auch im Leinöl.