

## Gute Nachrichten für Fleisch und Wurstesser.....

### Ungesättigte pflanzliche Fette doch nicht „gesünder“ als tierische Fette

Aus umfangreichen Langzeit-Beobachtungsstudien verschiedener internationaler Forschungsinstitute ist nun hervorgegangen, dass ungesättigte Fettsäuren aus beispielsweise Fisch, Oliven oder Nüssen doch nicht gesünder sind für den menschlichen Körper als tierische Fette.

Hierbei wurde der Einfluss unterschiedlicher Fette auf Herz-Kreislaufkrankungen untersucht. An den verschiedenen Studien nahmen insgesamt mehr als 600 000 Menschen teil. Allein diese doch enorm große Zahl, sollte die Seriosität der Untersuchungen unterstreichen.

Fasst man die Ergebnisse kurz zusammen, kommt man zu folgendem Ergebnis

1. Null Risiko durch gesättigte Fettsäuren!
2. Null Schutzeffekt durch die „wertvollen“ pflanzlichen Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)
3. Null Schutzeffekt durch die pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)
4. Am ehesten fand sich ein Schutzeffekt – wie zu erwarten – für die langkettigen tierischen Omega-3-Fettsäuren!

Außerdem schneiden die tierischen gesättigten Fettsäuren sogar besser ab. So war keinerlei negative Wirkung nachweisbar, wohingegen am ehesten bei ihnen ein Schutzeffekt gegen Herz-Kreislaufkrankungen nachgewiesen werden konnte.

Insgesamt also gute Neuigkeiten für Genießer von Fleisch- und Wurstwaren vom heimischen Metzger.

Weitere Informationen zu den Studien selbst und ihren Ergebnissen finden sie hier.....

### [Studie 1](#)

und ein Interview mit dem Experten Dr. Nicolai Worm

<http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/koerper/experte-weist-nach-darum-braucht-gesunder-koerper-fett-14605022.bild.html>

## Toolbox



[Drucken](#)



[PDF](#)

Veröffentlicht am  
20:03:15 24.04.2014

<http://metzgerei-jedowski.de/index.php?section=news&cmd=details&newsid=29&pdfview=1>