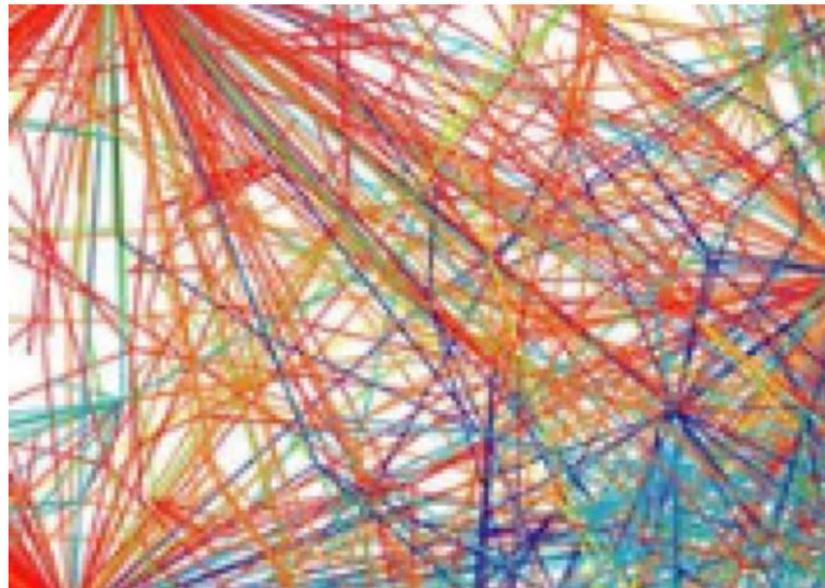


# Amuse bouche vom 7. Juni 2021

## Daniela Specht



# Polyphenole



# Warum Polyphenole?



- Zur Prävention von alters- und ernährungsbedingten Erkrankungen

# Wo finden wir Polyphenole?



- Obst und Gemüse: Äpfel, Beeren, Oliven, Trauben, Zwiebeln
- Nüsse
- Tee

→ Diese Art von Pflanzenstoffen können nicht in Tabletten verpackt werden, darum Genuss pur empfehlenswert.

# Wie?

- 5x Früchte und Gemüse am Tag
- 1 Handvoll Nüsse täglich
- Mit Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch würzen
- Schwarz- und Grüntee
- Oliven- und Rapsöl



# Gesundheitsfördernde Wirkung



„Diabetes mellitus  
Typ 2“

„Entzündungshemmend“

„Krebs“

„Anti-Aging“

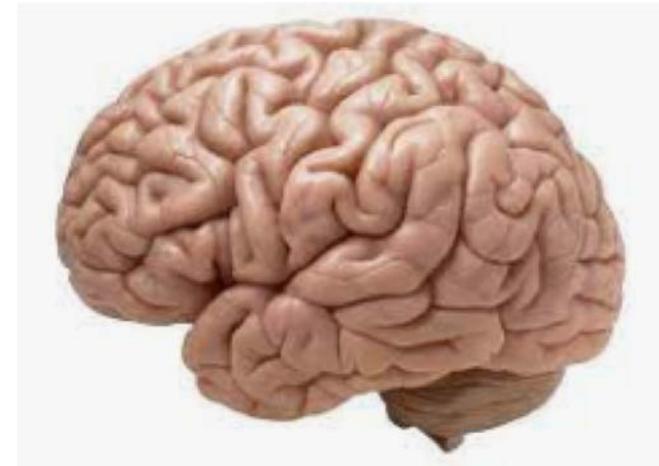
„Blutdrucksenkend“

„Herz-Kreislauf-  
erkrankungen“

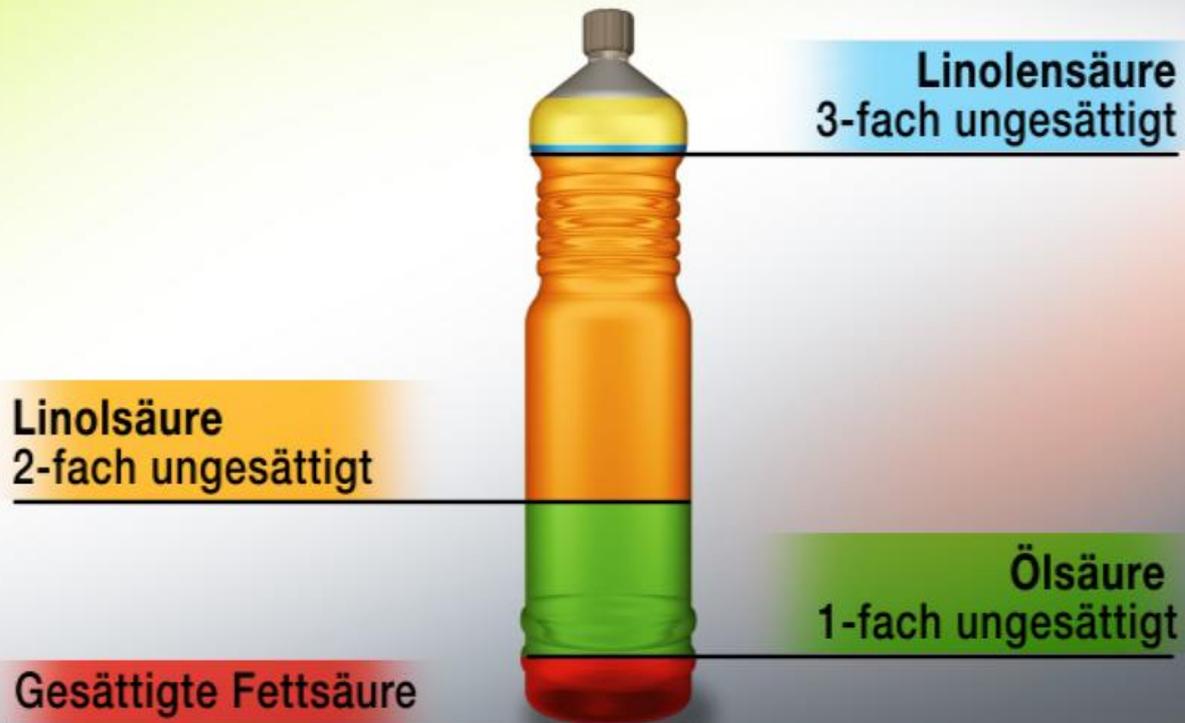
„Immunsystem“

# Weitere Effekte auf das Hirn

- Steigerung der Hirndurchblutung
- Verminderung von Entzündung der Nervenzellen
  
- ? Anti-Parkinson
- ? Anti-Alzheimer
- ? Anti-Schlaganfall



## Sonnenblumenöl



# Sonnenblumenöl – ein „no go“



- Reich an Linolsäure
  - \* thromogen – fördert Bildung von Blutgerinnsel
  - \* fördert Entzündungen
- LDL-Cholesterin
- **ABER:** HDL-Cholesterin↓
- Nicht hitzestabil↓

## Olivenöl

Linolsäure  
2-fach ungesättigt

Linolensäure  
3-fach ungesättigt

Ölsäure  
1-fach ungesättigt

Gesättigte Fettsäure



# Olivenöl – ein „go“



- Wenig Wirkung auf Cholesterin
- Hitzestabil
  
- Sekundäre Pflanzenstoffe
  - \* Vitamin E
  - \* Polyphenole

## Rapsöl

Linolsäure  
2-fach ungesättigt

Linolensäure  
3-fach ungesättigt  
(Omega-3-Säure)

Ölsäure  
1-fach ungesättigt

Gesättigte Fettsäure



# Rapsöl – ein „super go“



- Alpha Linolensäure:
  - \*Herzschutz: antiarrhythmisch
- Nicht hitzestabil
- Sekundäre Pflanzenstoffe
  - \* Vitamin E
  - \* Polyphenole

# Fragen?



# Vielen Dank und viel Freude beim Geniessen!





# **Ausblick: 5. Juli 2021, 15.00 – 16.00 Uhr: Sommerliche Cocktail-Stunde mit Sarah Stidwill und Daniela Specht**