Die „bösen Fette“

Inhaltsverzeichnis

- Die „bösen Fette“
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Doch was ist eigentlich so schlimm an diesen Transfetten? – Beitrag zur Todesursache Nummer 1
- Nachhaltige Sicht
- Häufig gestellte Fragen zu Fetten bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren

Transfette kommen ganz natürlich in kleinen Mengen in Milchprodukten und Fleisch vor. Sie entstehen aufgrund von bakteriellen Prozessen beim Käsen, Buttern oder bei der Joghurtherstellung, ebenso im Pansen von Wiederkäuern. In Maßen genossen stellen diese jedoch keine Gefahr für den Menschen dar.

Pflanzliche Öle sind zunächst einmal frei von Transfetten. Vorausgesetzt, sie werden nicht stark erhitzt oder gehärtet. Andernfalls entstehen großen Mengen an Transfetten. Durch diese sind oftmals Fertiggerichte, Chips, Kuchen und andere Süßwaren belastet.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Doch was ist eigentlich so schlimm an diesen Transfetten? – Beitrag zur Todesursache Nummer 1

Das Problem ist vor allem der häufige Verzehr und das massenhafte Angebot von Produkten, in denen billiges Fett und damit Transfette enthalten sind.

Der Konsum großer Mengen solcher Transfette ist die Ursache für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel im Blut, wobei zugleich das nützliche HDL-Cholesterin abgesenkt wird. Die Folge sind Gefäßerkrankungen wie die Arteriosklerose. Ebenso stehen Transfette im Verdacht, hohen Blutdruck auszulösen. Beides bedeutet, sie stehen im direkten Zusammenhang mit der Todesursache Nummer eins in Deutschland: Mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Schlaganfällen, Herzinfarkten

und Embolien.

Transfette stehen zudem im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen, Allergien auszulösen und die Insulinresistenz der Zellen zu fördern. Eine gesteigerte Insulinresistenz bedeutet, dass die Bauchspeicheldrüse immer mehr Leistung bringen muss, um die Körperzellen entsprechend zur Aufnahme von Nährstoffen (speziell Zucker) zu animieren. Auf Dauer steigt der Blutzuckerspiegel, die Bauchspeicheldrüse kann nicht mehr die nötige Leistung erbringen und muss immer mehr Insulin produzieren. Letztlich entsteht daraus ein Diabetes, der die künstliche Gabe von Insulin notwendig macht. Und auch der Diabetes hat wiederum negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, Augen und Nieren werden geschädigt.

Nachhaltige Sicht



Der übermäßige Konsum von Transfetten wirkt sich auch allgemein negativ auf den menschlichen Körper aus. Transfette werden mit den unterschiedlichsten Entzündungsprozessen im Körper in Verbindung gebracht. Zudem besteht der Verdacht, dass der Körper unter bestimmten Umständen Transfette in die Zellwände einbauen könnte. Die Folge wäre eine gestörte Zellfunktion.

Transfette schaden in Verbindung mit einer allgemein ungesunden Lebensweise auch der Darmflora, die wiederum Einfluss auf das Immunsystem hat. Kommt dieses aus dem Takt, entstehen

Autoimmunerkrankungen. Bei diesen greifen die Abwehrzellen körpereigene Zellen an.

Vor diesem Hintergrund ist eine nachhaltige Behandlung einer Autoimmunerkrankung durch eine Darmsanierung angeraten. Denn es gilt nicht, das Symptom zu heilen, sondern die Ursache. Und die sitzt in einem fehlgeleiteten Immunsystem, das wiederum untrennbar mit einer intakten Darmflora verbunden ist. Um eine nachhaltige Behandlung zu gewährleisten, ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung nötig. Der Verzicht auf schädliche Fertigprodukte, die eben auch Transfette enthalten, ist hierbei unausweichlich.



Zudem ist die Verwendung von **Olivenöl, Kokosöl oder Ghee** in der Küche angeraten, da diese Fettarten entzündungshemmende Wirkungen entfalten. Wobei hier auch eine schonende Verarbeitung erfolgen muss, um den Effekt nicht zunichte zu machen oder ihn gar umzukehren.

Häufig gestellte Fragen zu Fetten bei Hashimoto

Was ist der Unterschied zwischen 'guten' und 'bösen' Fetten?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Die bösen Fette“ oben im Artikel – grob gesagt werden natürliche, unverarbeitete Fette von stark verarbeiteten Transfetten unterschieden.

Warum werden Transfette als besonders gefährlich beschrieben?

Im Artikel wird auf die gesundheitlichen Risiken von Transfetten eingegangen – mehr dazu im Abschnitt „Doch was ist eigentlich so schlimm an diesen Transfetten? – Beitrag zur Todesursache Nummer 1“.

Wo verstecken sich Transfette häufig?

Transfette stecken oft in stark verarbeiteten, industriell hergestellten Lebensmitteln, auch wenn man sie dort nicht unbedingt erwartet.

Was bedeutet eine 'nachhaltige Sicht' auf Fette?

Im Abschnitt „Nachhaltige Sicht“ wird ein ganzheitlicherer Blick auf Fette eingenommen, statt Fette pauschal als gut oder schlecht einzustufen.

Worauf sollte ich bei der Verarbeitung von guten Fetten achten?

Laut Artikel sollte die Verarbeitung schonend erfolgen, da eine unsachgemäße Verarbeitung den positiven Effekt guter Fette zunichtemachen oder sogar umkehren kann.

Das könnte dich auch interessieren

Olivenöl bei Hashimoto →
Kokosöl bei Hashimoto →
Ghee bei Hashimoto →