



LEUKOTRIENSTOFFWECHSELPROBLEME (Prostaglandinstoffwechselprobleme)

PGE 1 und PGE 3 entzündungseindämmend <u>positiv</u>	PGE 2 entzündungsfördernd <u>negativ</u>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ kaltgepresste Pflanzenöle 1. EPA/DHA 2. Leinsamen- oder Fischöle 3. Hanföl ✓ Vit. E ✓ Zink / Selen ✓ Vit C ✓ Vit. B3 / B6 ✓ Olibanum ✓ Magnesium ✓ weitere gute Nahrungsmittel ✓ sämtliches Gemüse ✓ alle Obstsorten ✓ alle Getreidesorten 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Alkohol jeder Art ⊗ tierisches Eiweiß vor allem rote Fleischsorten, auch Milch- und Milchprodukte Hühnerei ⊗ tierisches Fett v.a. Schweinefett ⊗ halbgehärtete Fette wie: Margarine, RAMA!, Ceres und alle künstlichen Diätmargarinen ⊗ Fritieröl Achtung: Keine Pommes frites oder Würstel von Würstelbuden oder in schlechten Gaststätte ⊗ Keine Krusten-, Schalentiere ⊗ Keine panierten Nahrungs- mittel! ⊗ Keine omega-6-Öle: Sonnenblumenöl, Kürbiskern-, Maiskeim-, Weizenkeimöl...

PS: Zum Braten nehmen Sie warmgepresstes Olivenöl oder Mazola (ist am meisten hitzeresistent) nur einmal verwenden! Das Öl verwerfen und kaltgepresstes Pflanzenöl über das Gebratene geben!