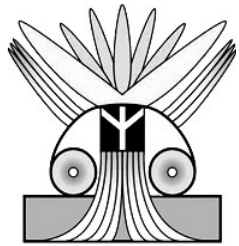




FIGU Studiengruppe Sverige

Fria intresseföreningen för Gräns- och andevetenskaper
och Ufologistudier



*Fetter i vår kost
skadliga
som
hälsosamma*



Fetter i vår kost - Skadliga som hälsosamma

Från FIGU-Sonder-Bulletin nr. 71 - Utdrag ur Kontakt 544 den 1:a September 2012

Översättning: Inger Wiklund

Billy:

Då ännu en fråga, och då gällande transfetterna. Sfath, din far, lärde mig sedan unga år, att jag alltid skulle förse mig med rätt näring och att jag därmed skulle akta mig för, och undvika så kallade transfetter. Att akta sig för sådana fetter är viktigt med avseende på den allmänna hälsan, likväl även när det gäller ett balanserat förhållande, då transfetter, som han förklarade, skulle kunna orsaka aggressiva beteenden och att dessa då kontinuerligt ökar, och som så till den grad, att de är starkare än alkohol. Transfetter resp. transfettsyror kan även orsaka sjukliga förändringar i artärer och ge åderförkalkning likväl som allergier, Alzheimer, diabetes och cancer, där det leder vidare till sjukliga inflammationer osv. och där allt vidare främjas, där sådana saker redan finns närvarande. Men nyligen hävdar människor, som en viss Brigitte Nussbaum, en prof. Josef Krieglstein och en prof, doktor Susanne Klumpp (avliden 2009) att olivolja kan leda till åderförkalkning. Undersökningar vid institut för farmaceutisk och medicinsk kemi vid universitetet i Münster visar att slutsatsen tyder på, att enkelomättade fettsyror helt enkelt uppges ha hälsoskadliga effekter. Kan du ännu en gång förklara något om detta?

Ptaah:

Vad min far lärde dig, är absolut riktigt, emedan påståendet är falskt, att omättade fettsyror sägs ha hälsoskadliga effekter. Transfetsyror är nämligen de, som är ytterst hälsoskadliga och är farliga för hela organismen, också i synnerhet därför, att de leder till övervikt och även till depressioner, gör människan sjuk, och som även väldigt ofta också genererar åderförkalkning och diabetes. Tyvärr är dock inte jordemänniskorna medvetna om detta, varför de tanklöst förtär transfetter och därmed äventyrar sin hälsa och till och med sina liv. Transfetsyror är lika dåliga och hälsoskadliga och livshotande som dioxiner, vilka uppstår i förbränningsprocesser och bildar mycket giftiga ämnen speciellt av klor och kolvätegrupper, vilka förorsakar svåra hälso- och utvecklingsskador. Med transfetsyror avses i folkmun helt enkelt transfetter, vari det emellertid är lite känt bland Jordemänniskornas folk, att det då därvid handlar om ytterst hälsoskadliga fettformer. Speciellt är därav av vikt, att för den normala befolkningen däröver inga uppgifter är kända, om vad som gör det hela så väldigt farligt. Dessa faktum är så därför också, att det existerar en mycket stor fara framför allt för de uppväxande barnen och ungdomarna, eftersom de betydande delarna av den jordiska mänskligheten tillför transfetter i de flesta av i sina livsmedel, som ofta vidare orsakar oåterkalleliga hälsoskador. Transfetsyrorna - dessa är då naturligtvis - så ytterst farliga, att kroppen med yttersta svårighet eller överhuvudtaget inte kan nedbryta dessa

förvandlade kolvätekedjedubbelbindningar. På denna grund blir den fysiskorganiska hälsan oerhört hårt belastad, varmed det uppstår övervikt och det skadliga LDL-kolesterolvärdet stiger högt och arterioskleros resp. åderförkalkning uppstår. Detta betyder alltså, att risken därigenom starkt ökar för hjärtinfarkt och slaganfall. Likt inget annat fett, så är redan små mängder transfetter mycket farliga, därvid redan 2.5 gram om dagen ökar risken för att nämnda sjukdomar, hälsoskador och allvarliga sjukdomar stiger mer än 30 procent, när de regelmässigt inmundigas i nämnda mängder inom en tidsrymd av 4 till 8 år. Blir alltså transfetter dagligen inmundigade, då för de med tiden oundvikligen till allvarliga hälsomässiga problem, detta speciellt då, att ge åderförkalkning i förtid när människan har ett genmässigt anlag. Redan sedan årtionden har jordemänniskor konsumerat övermängder av transfetter, speciellt genom snabbmatsprodukter, genom många färdigprodukter, kex, bakverk, croissanter, kyckling-nuggets, tårter, pommes-frites, kroketter, diverse chips och burgare, popcorn, diverse kvargprodukter likväl som genom liknande fetthaltiga produkter resp. feta maträtter. Härdade eller delvis härdade vegetabiliska fetter innehåller transfetter.

Billy:

Vilka fetter och oljor finns det hos oss på Jorden, som uttryckligen skall användas?

Ptaah:

I princip och huvudsakligen skall bara högvärdiga vegetabiliska oljor användas, vilka som endast och flerfaldigt är rika på omättade fettsyror. Mycket bra är därvid, olivolja, rapsolja, tistelolja, solrosolja, majsolja, mandelolja, sesamolja, valnötsolja, hasselnötsolja, jättenattljusolja, gurkörtolja, vetegroddsolja och hasselnötsolja, då dessa oljor till en god del reducerar de negativa inflytandena från transfetterna i många framställda livsmedel resp. maträtter. Det bör strängt beaktas att man vid tillredning av livsmedel och maträtter, att dessa så mycket som möjligt bara innehåller nyttiga fetter och oljor med endast och flerfaldigt omättade fettsyror. Viktigt är där t.ex. särskilt omega-3-fettsyror, vilka speciellt finns i fiskolja från lax, sill, tonfisk och makrill, vilka även låter sig finnas i krill-olja likväl i oljorna hos diverse oliver, i raps, i nötter, i hampa och i linfrön osv. Det är dock viktigt, att alla dessa oljor är kallpressade, annars är de så gott som värdelösa i avseende på fettsyrorernas enkla och flerfaldiga omättningsgrad. Vid omega-3-fettsyrorerna så är även faktorerna EPA och DHA av stor betydelse, vilka i ramen av en balanserad kost utgör ett betydande bidrag med avseende på en god hälsa, varmed dessa substanser även utövar ett värdefullt inflytande på blodregleringen. Dessutom är DHA en mycket viktig beståndsdel för cellernas funktion likväl som de aktivledande membranerna i hjärnan, för koncentrationen, minnet, inlärningsförmågan och understödandet av den mentala prestationsförmågan. Omega-3-fettsyror är även viktiga för läkning i inflammationsprocesser, vilka inte sällan utlöser kroniska sjukdomstillstånd och för med sig långvariga lidanden. Omega-3-fettsyror måste konsumeras genom kosten, eftersom den mänskliga organismen inte själv kan framställa dessa.

Billy:

Och hur är det ställt med de omtalade margarinerna och linolsyran?

Ptaah:

Margarinerna på Jorden var under lång tid inte harmlösa, dock har de sedan de senaste två årtiondena förändrats till det bättre, följaktligen innehåller det i dagsläget bara endast få transfetter i de normala margarinerna.

Ickedestomindre bör emellertid mer dietmargariner användas, då dessa i regel innehåller många bra fetter. Konjugerade linolsyror finns bara i mjölk, mjölkprodukter och i kött från idisslare. De har den egenskapen, att de sänker kolesterolspegeln och förebygger åderförkalkning, i vilket de även stärker immunsystemet och dessutom stödjer uppbyggnaden av muskelvävnaden och benbildningen. På grund av sina värdefulla beståndsdelar hör mjölk och mjölkprodukter ihop med den hälsosamma kosten, men dock för de människor, som lider av en intolerans för mjölk och mjölkprodukter, gäller speciella uppmärksammanden, som måste följas.

Anm. från Billy = Framställd enligt förklaringar ur en fackskrift. Obsevera:

Ptaahs förklaringar gäller bara för människor, som inte lider av en

laktosintolerans eller av en mjölkallergi resp. komjölksproteinallergi.

Laktosintolerans är inte harmlöst och måste tas på allvar. Laktosintoleransen är en överkänslighetsreaktion mot mjölksocker, varigenom denna uppstår, när tunntarmen producerar för lite utav matsmältningsenzymet laktas. Lyckligtvis lider heller inte varje människa, som lider av laktosintolerans, i stora mått av denna mjölksockeröverkänslighet. För människor, som dock lider därunder, finns det förvisso möjligheter, att de kan inmundiga en balanserad kost och så utan att avstå från mjölk och mjölkprodukter, följaktligen betyder alltså inte laktosintolerans, att man grundligt och fullständigt helt måste avstå från mjölk. I mjölken finns det mjölksocker, alltså laktos, varmed det för ca. 20 procent av den europeiska befolkningen föreligger en laktosöverkänslighet och där mjölksocker är svårt att smälta för dem. När dessa människor trots allt njuter mjölk, då uppträder typiska symptom på en laktosintolerans, vilka uttrycker sig genom olika besvär, som t.ex. magsmärtor, uppblåshet eller diarré osv., varmed även faktiskt också starka hälsoförsämrande lidanden kan uppstå. Naturligtvis kan toleransgränsen för mjölkåtnjutande vara mycket olika hos varje person, likväl som i avseende på fallet med matsmältningsbesvären. För att förstå detta så måste det sägas, att en laktosintolerans resp. en mjölksockeröverkänslighet inte har något att göra med en mjölkallergi, som nämligen är av annan art och bygger på en komjölksproteinallergi. Följaktligen måste det beaktas, att dessa båda olika faktorer inte blir förväxlade. En mjölkallergi grundar sig i en immunsytemsreaktion, som reagerar negativt på bestämda delar av proteinet i komjölken.

Naturligtvis finns det även mjölklivsmedel, som är fria från laktos, som t.ex. följande ostsorter: Emmentaler, Gruyère, och Sbrinz. På Internet och i hälsotidningar låter ett stort antal livsmedel sig finnas, vilka är fria från laktos. Mjölk och mjölkprodukter innehåller mycket värdefulla näringsämnen och

tillhör de viktigaste baslivsmedlen för majoriteten av människorna. Beträffande laktosintolerans så måste man emellertid inte omfattande avstå dessa livsmedelsleverantörer, ty de trots detta kan falla tillbaka på mjölk och mjölkprodukter, när man beaktar sin personliga toleransgräns, då de bara innehåller lite eller ingen laktos.

Billy:

Hur kan man vid t.ex. köp av livsmedel upptäcka, om en produkt innehåller många transfetter?

Ptaah:

När en produkt innehåller mycket fett och har lång hållbarhetstid, då är detta i regel ett tecken på, att den innehåller många transfettsyror.

Billy:

HDL-kolesterolet är också bra och skyddar blodådrorna från det skadliga LDL-kolesterolet. Detta LDL-kolesterol upplagrar sig alltså ökat i kärlen och leder därmed till åderförkalkning resp. artieroskleros. Och när detta främjas i ett tidigt skede, så stiger därmed faran för hjärtinfarkt och slaganfall.

Ptaah:

Det kan också vara mycket försämrande för hälsan hos gravida kvinnor, och kan leda till missfall och dödfödsel likväl som till hälsoskador på bebisarna. I grunden är speciellt även alla människor utsatta för fara, vilka tenderar att ha artieroskleros; vidare även också människor, som uppvisar en hög risk för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och allergier osv.

Billy:

Du nämnde även barnen.

Ptaah:

Riktigt, då det för dessa består en speciellt stor fara, när de genom en felaktig kost, däri bland annat genom delvisa eller helt mättade fettsyror då förfaller till övervikt och då även med avseende på försämrade medvetandemässig koncentration. De blir överviktiga och får problem med den medvetandemässiga koncentrationen. Ett exempel: Ett 5- till 6-årigt barn skall inte inta mer än 1.5 gram transfettsyror per dag. När detta barn då till frukost äter en brödskiva med lite margarin och på förmiddagen äter en kvargportionsburk, till middag så pommefrites och sedan konsumerar en doughnut och till eftermiddagen ett halvt paket med chokladkex och till kvällen förbrukar fabriksfärdig vaniljpudding, då kommer det så redan upp i vansinnesmängden 6,5 gram transfettsyror.

Billy:

Vad finns då egentligen att förstå angående delvis eller helt härdade fetter resp. Transfetter?

Ptaah:

Fetterna försätts i ett konstgjort tillstånd under den så kallade härdningen. Sagt med andra ord så betyder det, att fetter som är konstgjort härdade, varmed fetterna utvinns från vegetabiliska oljor och fiskoljor genom kemiska ingrepp. I princip låter sig i livsmedlen de förekommande fettsyrorerna i enlighet med deras kemiska struktur uppdelas i de två grupperna mättade och omättade fettsyror. De kemiskt behandlade och alltså de mättade fettsyrorerna kan indelas i korta, medel och långa kedjor, emedan de omättade fettsyrorerna betecknas som enkel- eller fleromättade fettsyror.

Billy:

Och varför härdas dessa? Jag förstår inte, då ju dessa härdade transfetter är så hälsoskadliga.

Ptaah:

Saken är helt enkelt den, att på grund av den så kallade härdningen av fetterna till motsvarande livsmedel så blir de längre hållbara och härsknar inte. Dessutom är transfetter billiga, som för framställaren ger stora vinstgivande fördelar. För människorna däremot, som äter dessa transfetter, är det hela mycket dåligt, så av alla fetter är dessa de, som till det största orsakar hälsoskador hos människorna. Det finns även transfetter i naturen, såsom t.ex. hos idisslarna, som t.ex. i fett hos nötkreatur, hos vilka transfettsyrorerna bildas genom bakterierna i våmmen. Även kalvar såväl som får och getter osv. är biokemiskt sett naturliga transfettsyreproducenter, där dessa transfetter är av helt annan natur och hälsomässigt är helt ofarliga.

Billy:

Sfath, din far, sade dock, att såväl mättade som omättade fettsyror från växter och djur är nödvändiga i kosten hos människorna. Mättade och omättade fettsyror förekommer alltså kontinuerligt i vår kost. Därvid talade han också om smöret och mjölksyra, vilka är mycket värdefulla, då den nödvändiga enzymproduktionen ges genom dessa livsmedel för människorna.

Ptaah:

Det är riktigt, men i fettrika livsmedel och vid deras avnjutande så krävs det alltid ett hälsosamt sunt doserat förhållande. Faktiskt har såväl mättade som även omättade vegetabiliska och animaliska fettsyror sitt berättigande i en sund kost. Mjölkfettet i animaliska produkter är unikt, då dessa uppvisar ett ovanligt rikt spektrum av mycket värdefulla fettsyror, varför de med sina sammansättningar för människorna är mycket ideala, i vilka toleransen dock

måste bli beaktad, då den motsvarande nödvändiga enzymproduktionen felar hos vissa människor, för dem där mjölk och mjölkprodukter är uthärdliga. Är denna enzymproduktion bristfällig, då är mjölk och mjölkprodukter inte rekommendabla och under omständigheterna mycket hälsoskadliga.

Billy:

Och vilka fetter kan nu bli betecknade som sunda, är det vegetabiliska eller animaliska?

Ptaah:

De vegetabiliska är de värdefullaste, då de innehåller mer omättade fettsyror, animaliska uppvisar mer mättade. Fetternas ursprung är även auktoritativ, varmed dock alla kostfetter innehåller mättade och omättade fettsyror. De högvärdigast innehållande fetterna är de naturliga i smör och i kallpressade vegetabiliska oljor likt i raps och nötter.

Billy:

Ofta hävdas det, att mjölk och mjölkprodukter är skadliga, sålunda alltså även mjölksyror.

Ptaah:

För många människor - barn och vuxna - så är mjölk och mjölkprodukter mer eller mindre hälsoskadliga, men vilket dock inte kan generaliseras. Skadligheten tilldrabbar bara de människor, vars enzymproduktion med avseende på matsmältningsförmåga av mjölk och mjölkprodukter mer eller mindre är bristfällig eller saknas helt.

Billy:

Mjölk och mjölkprodukter, just speciellt från kor, är skadligt, därom har vi redan en gång talat, dock har du inga ytterligare förklaringar lämnat däröver. Även med Quetzal genomfördes i detta avseende en gång ett samtal. Alltså ser saken ut på helt annat sätt, när enzymproduktionen felar eller brister, vilken är nödvändig för matsmältningen.

Ptaah:

Ja, därom har vi talat, men det är så länge sedan. Men faktiskt var därvid dock enzymproduktionen med avseende på mjölk och mjölkprodukts-kompatibilitet inte behandlad. (Se Kontaktrapport 216 den 16:e Mars 1987, sats 127; Kontaktrapport 217 den 8:e Maj 1987, från sats 30; Kontaktrapport 301 den 24:e April 2001, från sats 60; Kontaktrapport 326 den 15:e April 2002, från sats 56; Kontaktrapport 447 den 20:e April 2007, från sats 38.)

Billy:

Att bara vegetabiliska fetter är nyttiga, då för att alla dessa innehåller flera omättade fettsyror, stämmer alltså absolut inte.

Ptaah:

Det stämmer verkligen inte. Så innehåller t.ex. kokos- och palmfett trots vegetabilisk härkomst till största delen mättade fettsyror av alla livsmedelsfetter. Vegetabiliska fetter kan alltså inte helt över betraktas som sunda, eftersom det även inom dessa finns olika mättnad.

Billy:

Men mjölkfettet innehåller många sunda fetter följaktligen är det sunt. Hur kommer sig allt detta?

Ptaah:

Särskilt i mjölken och i smör, som även i ost och andra förekommande mjölkprodukter så är mjölkfett ett alldeles speciellt fett, då det i sin sammansättning varken liknar de vegetabiliska oljorna eller de animaliska fetterna. Sammantaget innehåller mjölkfett praktiskt taget alla mättade, omättade, kort-, medel- och långkedjade fettsyror. Sammantaget är det över 400 olika fettsyrearter, såsom inga andra livsmedel uppvisar. Då dessa mångfald är rika på fettsyror så är mjölkfett idealt skräddarsytt för mänskliga behov. Vissa fettsyror uppvisar särskilt positiva effekter med avseende på hälsosamhet. Så har t.ex. de kortkedjiga smörsyrorna vilka nästan enbart förekommer i mjölkfett, en stor cancerhämmande effekt, varmed i synnerhet risken för tjocktarmscancer och bröstcancer blir reducerad. Mjölkfett innebär heller ingen kolesterolfara, tvärtom så sänker det hjärtinfarktsrisken. På kolesterolspegeln har mättade fettsyror i mjölkfettet mycket olika verkan, varmed övergripande emellertid är att ingen höjning av kolesterolspegeln kommer till stånd sett genom detta.

Billy:

Tack för dina viktiga förklaringar. Det bör egentligen vara tillräckligt och klarlägga allt.

Billy:

Dann nochmals eine Frage, und zwar bezüglich der Transfette. Spath, dein Vater, lehrte mich schon in jungen Jahren, dass ich mich immer richtig

ernähren und dabei darauf achten soll, sogenannte Transfette zu vermeiden. Die Vermeidung solcher Fette sei wichtig in bezug auf die allgemeine Gesundheit, wie aber auch hinsichtlich eines ausgeglichenen Verhaltens, denn Transfette, so erklärte er, würden aggressive Verhaltensformen hervorrufen und diese laufend steigern, und zwar in einem Mass, das stärker sei als Alkohol. Auch würden Transfette resp. die Transfettsäuren krankhafte Veränderungen der Arterien und Arterienverkalkung sowie Allergien, Alzheimer, Diabetes und Krebs, wie aber auch krankhafte Entzündungen usw. hervorrufen und alles weiter fördern, wenn solche Dinge bereits vorhanden seien. Allerdings behaupten neuerdings Leute, wie eine gewisse Brigitte Nussbaum, ein Prof. Josef Krieglstein und eine Prof. Dr. Susanne Klumpp (2009 verstorben), dass Olivenöl zu Arteriosklerose beitragen könne. Untersuchungen am Institut für Pharmazeutische und Medizinische Chemie der Universität Münster sollen den Schluss nahelegen, dass einfach ungesättigte Fettsäuren gesundheitsschädliche Wirkungen haben sollen. Kannst du dazu einmal etwas Aufklärendes sagen?

Ptaah:

Was dich mein Vater lehrte, ist absolut richtig, wogegen die Behauptung falsch ist, dass ungesättigte Fettsäuren gesundheitsschädliche Wirkungen haben sollen. Transfettsäuren sind es nämlich, die äusserst gesundheitsschädlich und für den ganzen Organismus gefährlich sind, insbesondere auch deshalb, weil sie zu Fettleibigkeit und auch zu Depressionen führen, krank machen, wie aber auch sehr häufig Diabetes, Arteriosklerose und Krebs erzeugen. Leider sind sich das die Erdenmenschen jedoch nicht bewusst, weshalb sie bedenkenlos Transfette zu sich nehmen und damit ihre Gesundheit und gar ihr Leben gefährden. Transfettsäuren sind so schlimm und gesundheitsschädlich und lebensgefährdend wie Dioxine, die bei Verbrennungsprozessen entstehen und sehr giftige Verbindungen besonders von Chlor und Kohlenwasserstoff bilden, die schwere Gesundheits- und Entwicklungsschäden verursachen. Die Transfettsäuren werden volksmündlich einfach als Transfette bezeichnet, wobei jedoch den wenigsten Erdenmenschen im allgemeinen Volk bekannt ist, dass es sich dabei um äusserst gesundheitsschädliche Fettformen handelt. Besonders fällt dabei ins Gewicht, dass der normalen Bevölkerung darüber keine Einzelheiten bekannt sind, was das Ganze besonders gefährlich macht. Diese Tatsache ist es daher auch, dass insbesondere für die heranwachsenden Kinder und Jugendlichen eine sehr grosse Gefahr existiert, weil besonders Teile der irdischen Menschheit mit Nahrungsmitteln die grössten Mengen an Transfetten zu sich nehmen, die oft nicht wieder gutzumachende Gesundheitsschäden verursachen. Die Transfettsäuren – diese sind es natürlich – sind äusserst gefährlich, denn der Körper kann ihre transfigurierten Kohlenwasserstoff-Doppelbindungen nur äusserst schwer oder überhaupt nicht abbauen. Aus diesem Grunde wird die körperlich-organische Gesundheit ungemein stark belastet, wobei auch Fettleibigkeit entsteht und die schädlichen LDL-Cholesterinwerte hoch ansteigen und Arteriosklerose resp. Arterienverkalkung hervorrufen. Dies aber bedeutet, dass sich dadurch das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall stark erhöht. Wie kein anderes Fett, sind schon geringe Mengen Transfette sehr gefährlich, wobei bereits 2,5

Gramm pro Tag das Risiko der genannten Leiden, Gesundheitsschäden und effectiven Krankheiten um mehr als 30 Prozent steigern, wenn sie im genannten Mass über einen Zeitraum von 4–8 Jahren regelmässig eingenommen werden. Werden also täglich Transfette eingenommen, dann führt das mit der Zeit unweigerlich zu gravierenden gesundheitlichen Problemen, dies insbesondere dann, wenn der Mensch genmässig zu frühzeitiger Arteriosklerose veranlagt ist. Schon seit Jahrzehnten werden von den Erdenmenschen Übermengen an Transfetten konsumiert, insbesondere durch Fastfood-Produkte, durch viele Fertigprodukte, Kekse, Backwaren, Croissants, Hühner-Nuggets, Kuchen, Pommes frites, Krokette, diverse Chips und Burger, Popcorn, diverse Quarkprodukte sowie durch sonstige fetthaltige Produkte resp. Fettspeisen. Gehärtetes oder teilweise gehärtetes Pflanzenfett beinhaltet Transfette.

Billy:

Welche Fette und Öle gibt es bei uns auf der Erde, die speziell verwendet werden sollten?

Ptaah:

Grundsätzlich und hauptsächlich sollten nur hochwertige Pflanzenöle verwendet werden, die reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Sehr gut sind dabei Olivenöl, Rapsöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Sesamöl, Wallnussöl, Haselnussöl, Nachtkerzenöl, Borretschöl, Weizenkeimöl und Erdnussöl, denn diese Öle reduzieren zu einem guten Teil den negativen Einfluss von Transfettsäuren in vielen zubereiteten Nahrungsmitteln resp. Speisen. Es sollte bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln und Speisen sehr streng darauf geachtet werden, dass diese so viel wie möglich nur gesunde Fette und Öle mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten. Wichtig sind dabei z.B. besonders Omega-3-Fettsäuren, die sich speziell in Fischölen von Lachs, Forelle, Hering, Thunfisch und Makrele, wie aber auch im Krill-Öl sowie in den Ölen von diversen Oliven, im Raps, in Nüssen, im Hanf und in Leinsamen usw. finden lassen. Wichtig ist dabei aber, dass all diese Öle kalt gepresst werden, ansonsten sie so gut wie wertlos werden in bezug auf die einfache oder mehrfache Ungesättigtheit der Fettsäuren.

Bei den Omega-3-Fettsäuren sind auch die Faktoren EPA und DHA von grosser Bedeutung, denn im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung leisten sie einen erheblichen Beitrag in bezug auf eine gute Gesundheit, wobei diese Stoffe auch einen wertvollen Einfluss auf die Blutregulation ausüben. Ausserdem ist DHA ein sehr wichtiger Bestandteil für die Funktion der Sehzellen sowie für die reizleitenden Membranen des Gehirns, für die Konzentration, das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Unterstützung der mentalen Leistungsfähigkeit. Omega-3-Fettsäuren sind auch wichtig zur Heilung von Entzündungsprozessen, die nicht selten chronische Erkrankungen auslösen und also langzeitige Leiden mit sich bringen. Omega-3-Fettsäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, denn der menschliche Organismus kann sie selbst nicht herstellen.

Billy:

Und wie steht es mit der vielgepriesenen Margarine und der Linolsäure?

Ptaah:

Margarine war auf der Erde lange Zeit nicht harmlos, doch hat sich das in den letzten zwei Jahrzehnten zum Besseren verändert, folglich in der heutigen Zeit in der normalen Margarine nur noch wenige Transfette enthalten sind. Nichtsdestoweniger jedoch sollte mehr eine Diätmargarine verwendet werden, weil diese in der Regel viele gute Fette enthält. Konjugierte Linolsäuren kommen nur in Milch, Milchprodukten und im Fleisch von Wiederkäuern vor. Sie haben die Eigenschaft, den Cholesterinspiegel zu senken und Arteriosklerose vorzubeugen, wobei sie auch das Immunsystem stärken und ausserdem den Aufbau des Muskelgewebes und die Knochenbildung unterstützen. Aufgrund ihrer vielen wertvollen Bestandteile gehören Milch und Milchprodukte zur gesunden Ernährung, wobei jedoch für jene Menschen, die an einer Milch- und Milchprodukte-Unverträglichkeit leiden, besondere Beachtungen gelten, die zu befolgen sind.

Anm. Billy = Ausgearbeitet gemäss Erklärungen aus einer Fachschrift.

Achtung: Ptaahs Erklärung gilt nur für Menschen, die nicht an einer Laktoseintoleranz oder an einer Milchallergie resp. Kuhmilch-Eiweissallergie leiden.

Laktoseintoleranz ist nicht harmlos und muss ernst genommen werden. Die Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeitsreaktion auf Milchzucker, wobei diese entsteht, wenn der Dünndarm zu wenig des Verdauungsenzyms, Laktase produziert. Glücklicherweise leidet auch nicht jeder Mensch, der an Laktoseintoleranz leidet, im gleichen Mass unter dieser Milchzuckerunverträglichkeit. Für Menschen, die jedoch darunter leiden, gibt es durchaus Möglichkeiten, dass sie sich ausgewogen und ohne Verzicht auf Milch und Milchprodukte ernähren können, folglich also Laktoseintoleranz nicht bedeutet, dass durchaus und restlos auf Milch verzichtet werden muss. In der Milch ist Milchzucker enthalten, eben Laktose, wobei für etwa 20% der europäischen Bevölkerung eine Laktoseunverträglichkeit gegeben und Milchzucker für sie schwer verdaulich ist. Wenn diese Menschen trotzdem Milch geniessen, dann treten typische Symptome einer Laktoseintoleranz auf, die sich durch verschiedene Beschwerden äussern, wie z.B. Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall usw., wobei aber tatsächlich auch starke gesundheitsbeeinträchtigende Leiden hervorgerufen werden können. Natürlich kann die Toleranzgrenze beim Milchgenuss bei jedem Menschen sehr unterschiedlich sein, wie das auch in bezug auf die Verdauungsbeschwerden der Fall ist.

Zum Verständnis muss gesagt sein, dass eine Laktoseintoleranz resp. Milchzuckerunverträglichkeit nichts mit einer Milchallergie zu tun hat, die nämlich anderer Art ist und auf einer Kuhmilch-Eiweissallergie beruht. Folglich ist darauf zu achten, dass diese beiden verschiedenen Faktoren nicht verwechselt werden. Eine Milchallergie fundiert in einer Reaktion des Immunsystems, das auf bestimmte Teile des Eiweisses der Kuhmilch negativ reagiert.

Natürlich gibt es auch Milch-Nahrungsmittel, die frei von Laktose sind, so z.B. folgende Käsesorten: Emmentaler, Gruyère und Sbrinz. Im Internet und in Ernährungsschriften lassen sich eine grosse Anzahl Lebensmittel finden, die von Laktose frei sind.

Milch und Milchprodukte enthalten sehr wertvolle Nährstoffe und gehören für das Gros der Menschen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Von Laktoseintoleranz Betroffene müssen jedoch nicht umfänglich auf diese Nährstofflieferanten verzichten, denn sie können trotzdem auf Milch und Milchprodukte zurückgreifen, wenn sie die persönliche Toleranzgrenze beachten, ob nur wenig oder keine Laktose enthalten ist.

Billy:

Woran kann man denn z.B. beim Kauf von Nahrungsmitteln erkennen, ob ein Produkt viele Transfettsäuren enthält?

Ptaah:

Wenn ein Produkt viel Fett enthält und lange haltbar ist, dann ist das in der Regel ein Zeichen dafür, dass viele Transfettsäuren enthalten sind.

Billy:

Das HDL-Cholesterin ist also gut und schützt die Arterien vor dem schädlichen LDL-Cholesterin. Dieses LDL-Cholesterin lagert sich also verstärkt in den Gefässen ab und führt somit zur Arterienverkalkung resp. Arteriosklerose. Und wenn diese frühzeitig gefördert wird, dann steigt damit die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Ptaah:

Es kann auch sehr die Gesundheit von schwangeren Frauen beeinträchtigen, zu Fehl- und Totgeburten sowie zu Gesundheitsschäden des Babys führen. Grundsätzlich sind aber besonders alle Menschen gefährdet, die zu Arteriosklerose neigen; weiter aber auch Menschen, die ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Allergien usw. aufweisen.

Billy:

Du erwähntest auch die Kinder.

Ptaah:

Richtig, denn für diese besteht eine besonders grosse Gefahr, weil sie durch eine falsche Ernährung, eben insbesondere durch teilweise oder ganz gesättigte Fettsäuren der Übergewichtigkeit verfallen und auch in bezug auf die bewusstseinsmässige Konzentration beeinträchtigt werden. Sie werden übergewichtig und haben auch Probleme mit der bewusstseinsmässigen Konzentration. Ein Beispiel: Ein 5- bis 6jähriges Kind sollte täglich nicht mehr

als 1,5 Gramm Transfettsäuren aufnehmen. Wenn dieses Kind aber zum Frühstück ein Stück Brot mit etwas Margarine und am Vormittag eine Quarktasche isst, mittags dann Pommes und danach einen Donut (Doughnut) konsumiert und am Nachmittag eine halbe Packung Schoko-Kekse und abends Vanille-Fertigpudding verzehrt, dann nimmt es bereits die Wahnsinnsmenge von 6,5 Gramm Transfettsäuren auf.

Billy:

Was ist eigentlich unter teils oder ganz gehärteten Fetten resp. Transfetten zu verstehen?

Ptaah:

Die Fette werden künstlich in den Zustand der sogenannten Härtung versetzt. Mit anderen Worten gesagt bedeutet das, dass Fette künstlich gehärtet werden, wobei die Fette durch einen chemischen Eingriff aus Pflanzen- und Fischöl gewonnen werden. Grundsätzlich lassen sich die in der Nahrung vorkommenden Fettsäuren gemäss ihrer chemischen Struktur in die zwei Gruppen gesättigte und ungesättigte Fettsäuren aufteilen. Die chemisch behandelten und also gesättigten Fettsäuren können in kurze, mittlere und lange Ketten unterteilt werden, während die ungesättigten Fettsäuren als einfache oder mehrfach ungesättigte bezeichnet werden.

Billy:

Und warum werden sie gehärtet? Verstehe ich nicht, wenn die gehärteten Transfette doch so gesundheitsschädlich sind.

Ptaah:

Die Sache ist ganz einfach die, weil durch die sogenannte Härtung der Fette die entsprechenden Nahrungsmittel viel länger haltbar bleiben und nicht ranzig werden. Zudem sind Transfettsäuren billig, was für den Hersteller von grossem profitablen Nutzen ist. Für die Menschen aber, die diese Transfette essen, ist das Ganze sehr schlecht, denn von allen Fetten sind diese jene, welche bei den Menschen am meisten gesundheitliche Schäden hervorrufen. Es gibt aber auch Transfettsäuren in der Natur, wie z.B. bei den Wiederkäuern, wie z.B. im Fett von Rindern, bei denen die Transfettsäuren durch Bakterien im Pansen gebildet werden. Auch Kälber sowie Schafe und Ziegen usw. sind biochemisch gesehen natürliche Transfettsäureproduzenten, wobei diese Transfettsäuren ganz anderer Natur und gesundheitlich absolut ungefährlich sind.

Billy:

Sfath, dein Vater, sagte aber, dass sowohl gesättigte und ungesättigte Fettsäuren von Pflanzen und Tieren für die Ernährung des Menschen notwendig seien. Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren kommen also durchwegs in unserer Nahrung vor. Dabei sprach er auch von der Butter und Milchsäure, die

sehr wertvoll seien, wenn beim Menschen die notwendige Enzymproduktion für diese Nahrungsmittel gegeben sei.

Ptaah:

Das ist richtig, aber bei fettreichen Lebensmitteln und deren Genuss ist immer ein gesundes Mass Voraussetzung. Zwar haben in einer gesunden Ernährung sowohl gesättigte wie auch ungesättigte pflanzliche und tierische Fettsäuren ihre Berechtigung. Einzigartig ist bei tierischen Produkten das Milchfett, denn dieses weist ein ungewöhnlich reiches Spektrum sehr wertvoller Fettsäuren auf, weshalb es für den Menschen mit seiner Zusammensetzung sehr ideal ist, wobei jedoch die Verträglichkeit beachtet werden muss, weil bei gewissen Menschen die notwendig entsprechende Enzymproduktion fehlt, die ihnen Milch und Milchprodukte erträglich macht. Ist diese Enzymproduktion mangelhaft, dann sind Milch und Milchprodukte nicht empfehlenswert und unter Umständen sehr gesundheitsschädlich.

Billy:

Und welche Fette können nun als gesünder bezeichnet werden, sind es pflanzliche oder tierische?

Ptaah:

Pflanzliche Fette sind am wertvollsten, denn sie enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren, tierische weisen mehr gesättigte auf. Die Herkunft der Fette ist also massgebend, wobei jedoch alle Nahrungsfette gesättigte und ungesättigte Fettsäuren enthalten. Hochwertigste Fette sind die natürlichen in Butter und in kaltgepressten Pflanzenölen wie in Raps und Nüssen enthalten.

Billy:

Oft wird behauptet, dass Milch und Milchprodukte allgemein schädlich seien, somit also auch die Milchsäuren.

Ptaah:

Für viele Menschen – Kinder und Erwachsene – sind Milch und Milchprodukte mehr oder weniger gesundheitsschädlich, was aber nicht verallgemeinert werden kann. Die Schädlichkeit trifft nur auf Menschen zu, deren Enzymproduktion in bezug auf die Verdauungsmöglichkeit der Milch und Milchprodukte mehr oder weniger mangelhaft oder gar gänzlich fehlend ist.

Billy:

Dass Milch und Milchprodukte, eben speziell von Kühen, schädlich sind, darüber haben wir schon einmal gesprochen, doch hast du keine weitere Erklärung darüber abgegeben. Auch mit Quetzal wurde diesbezüglich einmal

ein Gespräch geführt. Also sieht die Sache etwas anders aus, wenn die Enzymproduktion fehlt oder mangelt, die zur Verdauung notwendig ist.

Ptaah:

Ja, darüber haben wir gesprochen, doch ist es schon länger her. Tatsächlich wurde dabei aber die Enzymproduktion in bezug auf die Milch- und Milchprodukte-Verträglichkeit nicht angesprochen. (Siehe 216. Kontaktgespräch vom 16. März 1987, Satz 127; 217. Kontaktgespräch vom 8. Mai 1987, ab Satz 30; 301. Kontaktgespräch vom 24. April 2001, ab Satz 60; 326. Kontaktgespräch vom 15. April 2002, ab Satz 56; 447. Kontaktgespräch vom 20. April 2007, ab Satz 38.)

Billy:

Dass nur pflanzliche Fette gesund seien, da vor allem diese viele ungesättigte Fettsäuren enthalten, das stimmt also nicht ganz.

Ptaah:

Das stimmt wirklich nicht. So enthalten z.B. Kokos- und Palmfette trotz pflanzlicher Herkunft am meisten gesättigte Fettsäuren von allen Nahrungsfetten. Pflanzliche Fette können also nicht einfach als gesund betrachtet werden, weil auch unter diesen diverse gesättigte sind.

Billy:

Aber das Milchfett enthält viele gesunde Fettsäuren, folglich es gesund ist. Wo kommt es überall vor?

Ptaah:

Vor allem das in der Milch und in Butter, wie auch in Käse und anderen Milchprodukten vorkommende Milchfett ist ein ganz spezielles Fett, denn in seiner Zusammensetzung gleicht es weder pflanzlichen Ölen noch tierischen Fetten. Gesamthaft enthält Milchfett praktisch alle gesättigten, ungesättigten, kurz-, mittel- und langkettigen Fettsäuren. Gesamthaft sind es über 400 verschiedene Fettsäurearten, wie dies keine andere Nahrungsmittel aufweisen. Mit dieser reichen Vielfalt an Fettsäuren ist Milchfett ideal auf die menschlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Einige Fettsäuren weisen besonders positive Wirkungen in bezug auf die Gesundheit auf. So hat z.B. die kurzkettige Buttersäure, die fast nur in Milchfett vorkommt, eine grosse krebshemmende Wirkung, wobei insbesondere das Risiko für Dickdarmkrebs und Brustkrebs verringert wird. Milchfett bedeutet auch keine Cholesteringefahr, gegenteilig senkt es das Herzinfarkttrisiko. Auf den Cholesterinspiegel wirken sich gesättigte Fettsäuren aus dem Milchfett sehr unterschiedlich aus, wobei jedoch gesamthaft gesehen durch diese keine Erhöhung des Cholesterinspiegels zustande kommt.

Billy:

Danke für deine wichtigen Erklärungen. Das sollte eigentlich genügen und alles klarlegen.