



# Informationen zu Lebensmitteln für die ketogene Diät - 1

## Hochwertige Pflanzenöle mit viel Omega-3 Fettsäuren (Linolensäuren):

Leinöl (44-54%), Hanföl (18-24%), Walnussöl (13%), Rapsöl (9%)

**Achtung:** diese Öle werden an Luft und Licht schnell ranzig  
und die Omega-3 Fettsäuren gehen kaputt

**Daher:**

- ➔ Immer nur in **kleinen Flaschen** kaufen
- ➔ Die Flaschen müssen aus **dunklem Glas** oder Metall sein
- ➔ Öl immer **kühl** (Kühlschrank) **und fest verschlossen** lagern
- ➔ Nach Anbruch **schnell verbrauchen** (möglichst innerhalb 4 Wochen)
- ➔ Eventuell **Vitamin E** (aus Kapseln) zugeben: 400 I.E. je 100 ml
  - ➔ das Tocopherol erhält die wichtigen Omega-3 Fettsäuren
- ➔ Öle immer kurz vor dem Verzehr auf/in die Speisen geben

**Achtung:** Ungesättigte Fettsäuren bilden bei Erhitzen schädliche  
Ringfette (sind kanzerogen)

**Daher:**

- ➔ Diese **Öle nie erhitzen**, immer nur für **kalte Speisen** verwenden

**Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass Sie**

**kaltgepresstes (natives) Öl in Bio-Qualität und kleinen Mengen kaufen**

**Öl (vor allem Leinöl) das bitter oder ranzig schmeckt nicht verwenden!**

Leinöl darf nur sehr mild nussig schmecken, damit es wirklich die richtig  
Menge gesunder Fettsäuren hat