

Das Fett

Fett ist im Dotter in Verbindung mit Lezithin und Cholesterin reichlich vorhanden. Im Eiklar findet man es nur in Spuren.

Zusammensetzung des Fettes im Ei

- 38 % einfach ungesättigte Fettsäuren
- 14 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- 32 % gesättigte Fettsäuren u. a.



Fett ist allgegenwärtig, in fast allen Lebensmitteln vorhanden, und gerade bei Fett sollte man ausgesprochen wählerisch sein. Alles, was wirklich gut mundet, hat ziemlich hohe Fettanteile, denn Fett transportiert die Geschmacksstoffe.

Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sind für unseren Körper wertvoll, gesättigte Fettsäuren sind weniger stoffwechselaktiv. Einen Mangel an ungesättigten Fettsäuren erkennt man an den rötlichen Hautveränderungen mancher Menschen (Wangen).

Bei einer Überprüfung des Wachteleis in einem oberösterreichischen bioanalytischen Laboratorium kam man zu folgendem Schluss:

- Das Fettsäuremuster der überprüften Eiprodukte (Gegenüberstellung Hühnerei und Wachtelei) ist einfach zusammengesetzt.
- Die Kettenlängen betragen 16 und 18 C-Atome.
- Die Zusammensetzung der für den Organismus wertvollen

ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure, Linolsäure und Linolensäure) ist deutlich unterschiedlich.

- Das Wachtelei weist gegenüber dem Hühnerei den höchsten Wert an Linolsäure und Linolensäure auf.

Linolsäure und Linolensäure

Unser Körper kann alle Fettsäuren, die er braucht, selbst herstellen; eigentlich müssten wir ihm also gar kein Fett zuführen – mit der Ausnahme von Linolsäure und Linolensäure. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren müssen aus der Nahrung stammen. Die beiden essenziellen Fettsäuren machen die Zellwände geschmeidig. Sind sie nicht ausreichend vorhanden, nimmt der Körper stattdessen gesättigte Fettsäuren und lagert sie in den Zellwänden ein; die Wände werden starr, und ihre Funktion nimmt ab. Für eine gesunde Haut, für die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit und für eine verminderte Entzündungsneigung sind die beiden Fettsäuren unbedingt notwendig. Weitere Folgen von Mangelzuständen sind gestörte Sehkraft, Haarausfall, Nierenschäden und Leberstörungen. Die besten Lieferanten sind kaltgepresste Pflanzenöle, aber auch das Wachtelei versorgt mit den lebensnotwendigen Stoffen.

Linolsäure



➤ Hühnerei: 14,1 % | Wachtelei: 24,4 %

Linolsäure ist ein essentieller, also lebensnotwendiger Stoff und muss über die Nahrung zugeführt werden. Aus Linolsäure werden im Körper die in Entzündungsprozessen wichtigen Stoffe hergestellt. Linolsäure ist ein Bestandteil unserer Haut und wird deshalb häufig in kosmetischen Produkten eingesetzt, denn sie ermöglicht der Haut, starke Barrieren gegen das Eindringen schädlicher Keime zu bilden.



➤ Hühnerei: 0 % | Wachtelei: 1,8 %

Linolensäure (ALA) ist ein lebensnotweniger Stoff, der zur Bildung der Omega-3-Fettsäuren nötig ist. Im Stoffwechsel eines Menschen haben die Fettsäuren wichtige Aufgaben. Sie sind Bestandteile der Zellmembran und stellen Energie für den Bau von Hormonen oder anderen Stoffwechselprodukten zu Verfügung. Ein Mangel an essenziellen Fettsäuren kommt häufiger vor, als angenommen wird – trotz oder gerade wegen unseres hohen Fleischkonsums.

Die von Uzejir Imsirovic kolportierten Heilerfolge bei asthman-
älligen und immunschwachen Personen lassen sich wahrschein-
lich nicht durch das Vorhandensein der Fettsäuren (im idealen
Verhältnis) erklären, eher schon durch die für den Menschen
möglich optimale Zusammensetzung der Aminosäuren. Aber
in Zusammenspiel aller Komponenten kann nicht ausgeschlossen
werden. Hier hat die Forschung noch ein weites Feld zu bearbeiten,
und letztlich wird vielleicht herauskommen, was sich bei vielen
Menschen, die regelmäßig Wachteleier konsumieren, bereits beob-
achten lässt – die Bestätigung der Erhöhung der geistigen Leistungs-
fähigkeit, Vitalität und Immunabwehr.