

Inhalte:

1. Was sind Fettmoleküle?
2. Was sind Fettsäuren?
3. Was sind Omega-3-Fettsäuren?
4. Essentiell oder nicht?

→ vitamineblog.com

1. Was sind Fettmoleküle?

- Fettmoleküle haben allesamt eine ähnliche Grundstruktur:
 - Ein Molekül Glycerin, an das mehrere Fettsäuren angehängt sind
 - Meist sind es drei Fettsäuren, daher **Triglyceride**

2. Was sind Fettsäuren?

- Fettsäuren bestehen aus Ketten von Kohlenstoffatomen unterschiedlicher Längen und Bindungen:
 - Einfache Bindung = gesättigte Fettsäuren
 - Eine Doppelbindung = einfach ungesättigt
 - Mehrere Doppelbindungen = mehrfach ungesättigte Fettsäuren

2. Was sind Fettsäuren?

- Charakteristika mehrfach ungesättigter Fettsäuren:
 - Mehrere Doppelbindungen
 - Das Fettmolekül ist flexibler.
 - Der Schmelzpunkt ist verringert.
 - Wasserstoff kann sich noch anlagern (daher „ungesättigt“)

3. Was sind Omega-3-Fettsäuren?

- Je nachdem, wo sich die erste Doppelbindung befindet, spricht man von Omega-n-Fettsäuren:
 - Erste Doppelbindung zwischen dem dritten Kohlenstoffpaar = Omega-3
 - Erste Doppelbindung zwischen dem sechsten Kohlenstoffpaar = Omega-6

- Große Auswirkungen auf die Botenstoffe

→ vitamineblog.com

4. Essentiell oder nicht?

- Essentielle Fettsäuren:
 - Omega-3-Fettsäuren → Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA)
 - Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure, Arachidonsäure)
- Nicht-essentielle Fettsäuren:
 - Gesättigte Fettsäuren
 - Omega-9-Fettsäuren (Ölsäure)

→ vitamineblog.com