

Das sagen die Befürworter:

- Leinöl ist für Vegetarier und Veganer interessant, da es eine pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist.
- Leinöl enthält fast doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren wie Fischöl.
- Die in Leinöl enthaltene Alpha-Linolensäure verwandelt sich sowieso in die im Fischöl enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA.
- Schlussendlich kann ich Leinöl sogar im Supermarkt kaufen und es ist günstiger als Fischöl.

→ vitamineblog.com

Fakten zum Leinöl (1)

- Leinöl besteht zu fast 60 % aus Omega-3-Fettsäuren (Fischöl „nur“ zu 30 %)
 - Allerdings enthält Leinöl Alpha-Linolensäure.
 - Fischöl enthält EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure).
- Alpha-Linolensäure entfaltet eine kardioprotektive Wirkung:
 - Es wirkt fibrinolytisch (= es reduziert Fibrinogen)
 - Es wirkt aber weniger stark entzündungshemmend als Fischöl.

Fakten zum Leinöl (2)

- Leinöl liefert keinen Nutzen in Hinblick auf entzündlich geprägte Erkrankungen und neurologische sowie psychische Erkrankungen.
- Der Grund, warum Leinöl nur in punkto Herzgesundheit Wirkungen entfaltet:
 - Alpha-Linolensäure verwandelt sich nur zu maximal 5 bis 10 % in EPA und zu maximal 1% in DHA.
 - Leinöl ist daher keine Alternative zu Fischöl!
 - Leinöl kann aber eine Ergänzung sein zu Fischöl.

Fakten zum Leinöl (3)

- Man kann Leinöl zwar im Supermarkt kaufen, allerdings würde ich davon abraten:
 - Leinöl gehört von Beginn an in den Kühlschrank, da es schneller zur Oxidation neigt. Es ist nämlich nicht mit Antioxidantien wie Vitamin E und Olivenöl angereichert.
- Leinöl kauf man daher besser in einem guten Reformhaus.

Algenöl ist die bessere Alternative

- Vegetarier und Veganer müssen nicht zum Fischöl greifen. Algenöl liefert nämlich den gleichen Nutzen!
- Algenöl besteht zu etwa 60 % aus Omega-3-Fettsäuren in Form von EPA und DHA.
- Herzkrankte können aber zusätzlich vom Leinöl profitieren, da es stark fibrinolytisch wirkt.
- Gutes Algenöl hat einen geringen TOTOX-Wert und ist ebenfalls mit Antioxidantien angereichert.

→ vitamineblog.com