

Essentiella fettsyror

Viktiga ord och förklaringar

Mättade fettsyror

förser kroppen med mycket energi men är inte livsnödvändiga. De har inga dubbelbindningar och är därmed stabila och okänsliga.

Omättade fettsyror

finns i två olika typer: Enkelomättade fettsyror och fleromättade fettsyror. Den förstnämnda innehåller endast en dubbelbindning, den andra innehåller två eller flera dubbelbindningar. Omättade fettsyror är instabila och känsliga för yttre påverkan såsom temperatur eller tryck. Essentiella omättade fettsyror är nödvändiga för organismen och måste upptas med kosten, eftersom kroppen inte kan tillverka dem själv. Icke essentiella fettsyror kan kroppen däremot producera själv ur andra näringsbeståndsdelar.

Omega 3-fettsyror

är en speciell grupp inom de omättade fettsyrorerna. De hör till de essentiella fettsyrorerna, är alltså livsnödvändiga och kan inte tillverkas av den egna kroppen. Beteckningen omega 3 betecknar dubbelbindningens plats molekylens; nämligen att den sista dubbelbindningen i fettsyrens fleromättade kedja ligger på tredje plats bakifrån räknat. Omega 3-fettsyror är beståndsdelar i friska cellmembran och påverkar funktionen av en mängd olika celler. Därför har omega 3-fettsyror inte bara en verkningsmekanism utan flera.

Påverkar

- cellmembran
- blodkärlens funktion
- blodtryck
- inflammationer

Omega 6-fettsyror

Linolsyra är en viktig omega 6-fettsyra som organismen inte kan tillverka själv. Den anses vara den viktigaste fleromättade fettsyran, för den främjar energibildningen i kroppen och kan förkorta musklernas återhämtningstid efter intensiva kroppsövningar. Linolsyra är involverad i syreomsättningen och hjälper till att generera elektriska strömmar som får hjärtat att slå regelbundet.

Linolsyra är en essentiell komponent i cellmembranen (cellväggarna), där den bidrar till vätskeförsörjningen. Linolsyra är också allmänt viktig för hudens hälsa. Förutom detta deltar den i bildandet av prostaglandiner. Förutom att de är nödvändiga för tillväxten och regenerationen av cellerna, hjälper de även till att reglera kolesterolet. En annan uppgift är att stödja blodplättarnas funktion. Linolsyra transporterar dessutom fettlösliga toxiner till huden, lungorna, njurarna och tarmen där de kan utsöndras (förutom över huden).

Omega 6-fettsyror

Påverkar

- cellmembran
- energibildningen
- musklernas återhämtningstid
- syreomsättningen
- cellernas regeneration
- utsöndring av toxiner

Omega 7-fettsyror

Omega 7-fettsyror som intas oralt (exempelvis palmitoleinsyra) kan effektivt regenerera och läka angripna slemhinnor i munhålan, andningsvägarna, matstrupen eller mag-tarmkanalen.

Effekt på slemhinnorna i

- munhålan
- andningsvägarna
- matstrupen
- mag-tarmkanalen

Omega 9-fettsyror

Den mest kända omega 9-fettsyran är oljesyra, även kallad olein. Den är inte essentiell, men har obestridligt en positiv betydelse för hälsan. Till exempel har bofasta i länder kring medelhavet ovanligt starka artärer. Grunden till detta anses härröra från den typiska kosten i dessa trakter, den så kallade medelhavsdieten, där olivolja är en mycket vanlig ingrediens. Den kolesterolsänkande effekten kan också vara gynnsam för våra hundar, som lever allt längre med en kost som ofta inte är optimalt anpassad till deras behov.

Effekt

- sänker kolesterolhalten
- mot arterioskleros