

Hanfnüsse & Gesundheit

Die Ernährungswissenschaft hat den hohen Wert der Hanfnüsse erst in den letzten Jahren entdeckt und prophezeit dem Hanf heute eine große Zukunft als gesundheitsfördernde Pflanze!

Text: Mag. Gerda Deuser,
Ernährungsberaterin

Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis Omega 6 : Omega 3 = 3:1
Das Hanföl hat einen auffällig hohen Anteil an der zweifach ungesättigten Linolsäure, gefolgt von der dreifach ungesättigten Alpha-Linolensäure. Diese beiden Fettsäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen ihm somit durch die Nahrung zugeführt werden (= essenziell). Fettsäuren sollten immer im richtigen Verhältnis zueinander aufgenommen werden. Eine ungünstige Kombination der Nahrungsfette, wie sie für unsere Ernährung typisch ist, kann zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Werden Omega-6 Fettsäuren in einem zu hohen Verhältnis aufgenommen, können sie die lebenswichtigen Aufgaben der Omega-3 Fettsäuren unterdrücken. Die Folgen können u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Rheuma, Arthritis, Multiple Sklerose oder Hautprobleme sein. Die in Hanfnussöl enthaltene alpha-Linolensäure trägt außerdem zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2g alpha-Linolensäure ein. Mit einem Esslöffel Hanfnussöl



(15g), decken Sie diese empfohlene tägliche Aufnahme.

Das Fettsäuren-Spektrum von 100ml Hanföl:

- Linolsäure (mehrfach ungesättigte Omega-6 Fettsäure) **53g**
- Alpha-Linolensäure (dreifach ungesättigte Omega-3 Fettsäure) **16g**
- Stearidonsäure (Omega-3 Fettsäure) **930mg**
- Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäure) **13g**
- Gamma-Linolensäure (Omega-6 Fettsäure) **4g**
- gesättigte Fettsäuren **9g**

Hanfprodukte sind die natürliche regionale Quelle von Omega-3 Fettsäuren und der Gamma Linolensäure, ohne begleitende Pestizide, Antibiotika u.a. nicht erwünschte Stoffe.

Hanfnussöl – das beste Öl für die kalte Küche.

Hanfnussöl eignet sich hervorragend

zum Anmachen von Salaten sowie zum Würzen und Verteilern von Saucen und Marinaden, für Aufstriche und Chutneys – oder einfach vor dem Servieren über die gekochten Speisen träufeln – der musige Hanfgeschmack wird Sie begeistern!

Das biologische BIO Hanfnussöl wird aus den Nüssen der Hanfpflanze mit einem schonenden Verfahren kaltgepresst. Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren bleiben dabei in ihrer für dieses Öl einzigartigen Zusammensetzung erhalten. Kaltgepresstes Hanfnussöl besitzt eine grünliche bis bräunliche Farbe, schmeckt würzig und kräftig und erinnert geschmacklich an Nüsse, Kräuter und den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Im Gegensatz zu Leinöl enthält Hanfnussöl viel Vitamin E, ein Antioxidans, welches auch als Radikalfänger fungiert. So ist Hanfnussöl bei optimaler Lagerung (kühl und dunkel) in der geschlossenen Flasche 9-12 Monate haltbar.