

## Umgang mit Ölen

- Nutze kaltgepresste Öle, weil sie deutlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe enthalten!
- Lagere Öle immer kalt und dunkel (Kühlschrank) und geöffnet maximal acht Wochen! (Kleine Flaschen sind oft sinnvoller.)
- Kaltgepresste Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren (Leinöl, Fischöl, Lebertran) werden schnell ranzig und deswegen häufig durch Vitamin E geschützt.
- Bei der Oxidation von Ölen (Ranzigwerdung) entstehen Freie Radikale, die krebsfördernd sind.

## Umgang mit Ergänzungspulvern

- Lagere Pulver trocken!
- Ergänze sie immer frisch auf die zimmerwarme (abgekühlte) Mahlzeit!
- Ersetze nicht einfach ein Pulver durch ein anderes, ohne dir Inhaltsstoffe genau anzuschauen und die Ration neu berechnen zu lassen!