



Konjugierte Linolsäuren (CLA)

Konjugierte Linolsäuren sind wie der Name beschreibt, konjugierte Formen der omega-6-Fettsäure Linolsäure. Dabei verschieben sich die Doppelbindungen im Molekül derart, dass sie nicht mehr voneinander isoliert sind. CLA entstehen im Pansen von Wiederkäuern (Schaf, Ziege) oder werden chemisch aus Linolsäure hergestellt. Das Wirkungsspektrum umfasst krebsvorbeugende, gefäßverschlussvorbeugende, diabetesvorbeugende, muskelaufbauende und fettgewebeabbauende Eigenschaften. Die muskelaufbauenden und fettgewebeabbauenden Effekte konnten jedoch nur im Tierversuch gezeigt werden. Risikoreich und gesundheitsschädigend gelten die durch hohe CLA-Zuführen erzeugten Hydroxid-Radikale im Körper.