



Olivenöl bietet eine optimale Fettsäurezusammensetzung und kurbelt die Fettverbrennung an.

# Flüssiges Gold für die Gesundheit!

Öl ist in unserer Ernährung omnipräsent. In der **MEDITERRANEN KÜCHE** geht gar nichts ohne Öl. Aber welches Öl hat den gesundheitlich besten Nutzen, und welches macht uns krank?

TEXT VERENA THURNER

Die einen schwören auf Olivenöl, andere stehen auf Sonnenblumen- oder Rapsöl, und wieder andere verwenden für ihre Salatsauce nur Nuss- oder Distelöl. Marokko-Reisende schwärmen vom Arganöl, das mit seinem 80-prozentigen Anteil von ungesättigten Fettsäuren und einem hohen Anteil Vitamin E das ultimative Lebenselixier sein soll. In den Regalen findet man Lein-, Kürbiskern-, Sesam- oder Traubenkernöl. Die Auswahl ist verwirrend und lässt viele ratlos zurück. Welches Öl ist gut für die Gesundheit? Und welche Faktoren machen ein Öl zu einem wertvollen Nahrungsmittel?

Das Schlüsselwort heisst Fettsäuren. Das sind kürzere oder längere Molekülketten, mehrheitlich aus Kohlenstoff. Wir unterscheiden zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besteht zwischen allen Bausteinen eine einfache chemische Verbindung, ergeben sich gesättigte Fettsäuren. Sie kommen vor allem in tierischen Produkten, aber auch in einigen Pflanzen vor, zum Beispiel in Kokos- und Palmfett. Bewohner in den mediterranen Gebieten, deren Nahrung weniger auf der Basis von gesättigten Fettsäuren be-

ruht, weisen seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Gesättigte Fettsäuren stammen auch oft von eher minderwertigen Nahrungsmitteln, die dick machen können.

Bei den einfach ungesättigten Fettsäuren ist die chemische Verbindung zwischen zwei Kohlenstoffatomen an einer Stelle zweifach statt einfach. Olivenöl, Raps- oder Erdnussöl enthalten viele einfach ungesättigte Fettsäuren. Diese Fette haben einen positiven Einfluss auf den Blutzucker, die Blutcholesterinwerte und auf den Blutdruck. Bei mehreren doppelten Verbindungen innerhalb der Kohlenstoffkette spricht man von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dazu gehören Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sind in Raps-, Walnuss- und Leinöl enthalten. Sie senken das Risiko für Arteriosklerose, reduzieren den Triglyceridspiegel im Blut und wirken entzündungshemmend. Omega-6-Fettsäuren, also Linolsäure, findet man in Pflanzenölen wie Soja-, Maiskeim-, Weizenkeim- oder Distelöl. Auch Sonnenblumenöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Allerdings überwiegen beim Sonnenblumenöl die Omega-6- gegenüber den Omega-3-Fettsäuren erheblich, was die positiven Effekte der Omega-3-Fettsäuren wieder aufhebt. Auch die oben erwähnten Maiskeim- und Distelöle sowie Traubenkern- und

Kürbiskernöle sollten nicht täglich genossen werden. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für unsere Gesundheit wichtig, der Körper kann sie nicht selber produzieren. Sie müssen also ganz allein über die Nahrung zugeführt werden.

Die schädlichste aller Fettsäuren ist die Transfettsäure. Sie entsteht vor allem dann, wenn die doppelten Verbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen entfernt werden, um Öle fest zu machen, beispielsweise Pflanzenöl zu Margarine. Diese «Sättigung» von Fettsäuren – Experten nennen sie «Härtung» – macht sie länger halt- und formbar sowie hitzestabil. Transfettsäuren können bei der Herstellung verschiedener Fertigprodukten wie Süssigkeiten, Chips, Pommes frites, Pizza oder Backwaren entstehen. Viele Studien belegen die gesundheitsschädliche Wirkung. Sie erhöhen den Bauchumfang und die Blutfettwerte und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfettsäuren sind in der Schweiz gesetzlich reglementiert. In einem Produkt dürfen nur zwei Gramm Transfettsäuren pro 100 Gramm Fett sein.

Zurück zu den Ölen: Liest man all die Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Öl, führt ein Öl die Hitliste an. Olivenöl wird in zahlreichen Arbeiten als das Produkt angepriesen, das sowohl für die kalte als auch für die warme Küche einen grossen Nutzen

Fotos xxx

## Check Das müssen Sie wissen

→ **Olivenöl extra vergine**  
Dieser Bezeichnung verspricht höchste Qualität und Genuss.

→ **Olivenöl vergine**  
Dieses Öl ist nicht makellos. Es hat sowohl qualitative wie auch geschmackliche Fehler.

→ **Olivenöl**  
Mischung aus raffiniertem Olivenöl und einem variablen Anteil an «extra vergine».

für unsere Gesundheit bietet. Olivenöl ist ein wesentlicher Faktor in der Mittelmeerküche. Geringe Dosen von Oleocanthal sollen eine entzündungshemmende Wirkung besitzen. Das kaltgepresste Olivenöl extra vergine besteht hauptsächlich (zu 70–80 %) aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Der Rest besteht aus gesättigten (10–15 %) und aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren (5–10 %). Und last but not least: Gutes Olivenöl schmeckt hervorragend!

Fachberatung: Dr. David Fäh

### SPEISEÖL

## «Olivenöl hilft, das Gewicht im Lot zu halten»

### Mediterrane Ernährung bedeutet auch Olivenöl. Ist es denn wirklich so gesund?

Studien deuten darauf hin. Olivenöl bietet eine optimale Fettsäurezusammensetzung. Es enthält auch Stoffe, die sättigen und welche die Wärmeproduktion und Fettverbrennung nach der Einnahme von Olivenöl ankurbeln. Deshalb ist der Konsum von Olivenöl gemäss Studien auch nicht mit einer Gewichtszunahme verbunden, sondern hilft, das Gewicht zu halten.

### Woran erkenne ich gutes Olivenöl?

An der goldenen Folie, mit der es umwickelt ist. Der Hersteller schützt damit die hochwertigen, aber empfindlichen Stoffe vor dem Licht. 15 Franken pro Liter oder mehr dürfen es schon sein. Gutes Öl kommt aus der ersten Kaltpressung von hochwertigen Oliven. Darin sind besonders viele der wertvollen Stoffe enthalten. Ich selbst bevorzuge Olivenöl aus Italien, weil ich es für das hochwertigste halte. Allerdings muss man darauf achten, dass die Oliven tatsächlich aus Italien stammen.

### Was passiert mit dem Öl beim Erhitzen?

Hitze wird eingesetzt, um das letzte Quäntchen Öl aus den Oliven zu holen. Das sind meist minderwertige Öle, weil die gesunden Stoffe schon bei der ersten Pressung gewonnen wurden. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ungewollte Stoffe im Öl entstehen oder aus der Frucht gepresst werden. Auch bei der «kalten» Pressung entsteht etwas Wärme, alleine durch die Reibung, was aber kein Problem ist.

### Viele Leute schwärmen vom Arganöl. Zu Recht?

Im Gegensatz zu Olivenöl gibt es zu Arganöl kaum Studien, die dessen gesundheitlichen Nutzen bestätigen. Auch die Fettsäurezusammensetzung ist weniger günstig als beim Olivenöl. Arganöl enthält weniger

gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren und da-für mehr gesättigte und mehr Omega-6-Fettsäuren, die eher als ungünstig eingestuft werden.

### Welches Öl ist denn für Sie das beste und warum?

Ganz klar: Olivenöl. Es ist das ideale Universalöl für die kalte und warme Küche. Unzählige Studien bestätigen dessen Nutzen. Und es schmeckt spannend, ähnlich wie Rotwein: mal scharf, bitter, süsslich, mal herb, zitrusartig, nussig oder würzig ...

### Öl bedeutet auch Fett. Wie viel darf es denn sein?

Die offizielle Empfehlung lautet, dass etwa 30 Prozent der eingenommenen Kalorien aus Fett bestehen sollen. Konkret etwa ein Gramm pro Kilo Körpergewicht. Ich halte diese Empfehlung für wenig sinnvoll. Kaum ein normaler Mensch misst, wie viel Fett er täglich zu sich nimmt. Viel wichtiger als auf die Menge sollte man auf die Qualität achten.

### Welch Wirkung hat ein gesundes Öl?

Gesundes Fett wie Olivenöl hilft, den Blutzucker unter Kontrolle zu halten, und verbessert die Blutfettwerte, wenn es Kalorien aus Kohlenhydraten ersetzt. Bei einer mediterranen Ernährung mit verschiedenen anderen Komponenten hilft ein gesundes Öl, das Gewicht im Lot zu halten, den Blutdruck zu senken sowie das Risiko, an Hirnschlag, Herzinfarkt, aber auch an Diabetes zu erkranken.



PD Dr. med. David Fäh  
Wissenschaftler,  
Dozent und Buchautor.