

## Studie belegt positive Wirkung pflanzlicher Fette auf Cholesterinspiegel

Wien (OTS) - Eine aktuelle Studie aus Spanien untersuchte die Wirkung verschiedener Fette auf den Cholesterinspiegel. Fazit der Studie: Nur ein Frühstück mit pflanzlichen Fetten aus Margarine (60% Fett) hat eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Über einen Interventionszeitraum von drei Monaten wurde die Wirkung eines Frühstücks mit jeweils 10 g Margarine (60% Fett), Butter oder Olivenöl auf den Cholesterinspiegel untersucht. In die Studie flossen die Daten von 53 Frauen zwischen 23 und 65 Jahren ein.

Positiver Effekt mehrfach ungesättigter Fettsäuren

Nach dem "Margarinemonat" war der LDL-Cholesterinspiegel der Probandinnen um 10,9 Prozent gesunken. Während des "Buttermonats" stieg das schlechte LDL-Cholesterin um 1,9 Prozent. Nach einmonatigem Verzehr von Olivenöl kam es zu keinen nennenswerten Veränderungen der Cholesterinwerte. "Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass sich bereits kleine Änderungen beim Fettkonsum, die man sehr leicht im Alltag umsetzen kann, günstig auf die Cholesterinwerte auswirken.", betont der Stoffwechselexperte Univ.Doz.Dr. Bernhard Paulweber (Salzburg).

Schon marginale Änderungen zeigen Wirkung

Die aktuelle Untersuchung aus Spanien zeigt erneut den Nutzen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf den Cholesterinspiegel. Schon ein tägliches Frühstück mit hochwertiger Markenmargarine kann dazu beitragen, die Blutfettwerte positiv zu verändern.

Rückfragehinweis:

Unilever-Wissenschaftsdienst, Mag. Bernadette Arnoldner

Tel: +43 (0)1 60535-435, Email: bernadette.arnoldner@unilever.com

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/6190/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

051237 Okt 10

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20101005\\_OTS0200](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20101005_OTS0200)