

Raps- oder Olivenöl für ein gesundes Herz?

Utl.: Presseinformation des forum. ernährung heute =

Wien (OTS) - Mediterrane Kost gilt weltweit als besonders gesund und zählt sogar zum immateriellen Weltkulturerbe. Dabei kommt natives Olivenöl großzügig auf den Teller. Es schmeckt und hat den Ruf, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Könnte in der österreichischen Küche verwendetes Rapsöl eine Alternative sein? Das forum. ernährung heute macht den Qualitätsvergleich zwischen den beiden Ölen.

Wenn der Raps im Mai blüht, sorgt die Farbe Gelb für gute Laune und macht glücklich. In Sachen Herzgesundheit fragt sich jedoch, ob Rapsöl dem Olivenöl das Wasser reichen kann? Fest steht: Olivenöl punktet mit einem hohen Gehalt an Ölsäure. Der Konsum dieser einfach ungesättigten Fettsäure sowie jener von mehrfach ungesättigten Fettsäuren verbessert die Blutfettwerte und wirkt entzündungshemmend. Rapsöl enthält vergleichbare Mengen an Ölsäure und etwa neun Mal so viel mehrfach ungesättigte Alpha-Linolensäure. Müsste es also nicht noch günstiger auf das Herz wirken?

Eine kürzlich veröffentlichte Studie* nahm die beiden Öle unter die Lupe und lies aufhorchen: Täglich 50 Gramm Rapsöl (rund 4 EL) auf dem Speiseplan senkten bei schwer übergewichtigen Studienteilnehmern sowohl das Gesamt-Cholesterin als auch das ungünstige LDL-Cholesterin - beides Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die gleiche Menge Olivenöl löste keinen vergleichbaren Effekt aus. „Klingt vielversprechend. Doch während Olivenöl seit vielen Jahren intensiv erforscht wird, reicht die Datenlage für eine eindeutige Empfehlung von Rapsöl zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch nicht aus“, bleibt Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des f.eh, zurückhaltend. Besagte Rapsöl-Studie wurde mit nur neun Männern durchgeführt und bisherige Ergebnisse größerer Studien zeigen ein anderes Bild.

Antioxidative Begleiter

Darüber hinaus scheint der hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure in Rapsöl, nur ein vermeintlicher Bonus für die Herzgesundheit zu sein. Denn diese Fettsäure reagiert besonders leicht mit Sauerstoff,

wodurch hohe Mengen schädlicher Oxidationsprodukten entstehen können. Gleichzeitig sind im Rapsöl weitaus weniger antioxidative Pflanzenbegleitstoffe enthalten als in Olivenöl. Dazu zählen Carotinoide, Triterpene, Phytosterole, Tocopherole oder phenolische Verbindungen wie Flavonoide und Lignane. Sie wirken entzündungshemmend, verringern oxidativen Stress und fördern die Gesundheit nachweislich. Phytosterole hemmen zudem die Aufnahme von Cholesterin im Darm. Von besagten Pflanzenbegleitern tragen vor allem phenolische Verbindungen zur Prävention koronarer Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

„Natives Olivenöl weist ein ausgezeichnetes Verhältnis mehrfach ungesättigter Fettsäuren zu Antioxidantien und Pflanzenbegleitstoffen auf. Während die positive Wirkung von Olivenöl auf Herz und Kreislauf heute wissenschaftlich überzeugend bestätigt ist, muss Rapsöl noch weiter erforscht werden. Sicher ist dennoch: Rapsöl ist ein Qualitätsöl, das die österreichische Küche bereichert“, sagt Gruber.

Rapsöl - 2.0?

Vielversprechend sind jedenfalls neue Produktentwicklungen: So kann bei der Herstellung von Rapsöl der Gehalt von Alpha-Linolensäure in erwünschtem Maß reduziert werden. Damit wird das Öl hitzebeständiger und weniger anfällig für schädliche Oxidation. Mit neuen Methoden bleiben außerdem günstige Pflanzenbegleitstoffe während der Verarbeitung erhalten. Auch die Anreicherung von Rapsöl mit Olivenbestandteilen wird getestet.

Küchentipps zur Verwendung von Ölen

- Öle sollten gut verschlossen und dunkel gelagert werden.
- Kalt gepresstes Raps- und natives Olivenöl eignen sich für die kalte Küche ebenso wie zum Braten und Backen bis ca. 190 °C.
- Für das Kochen und Braten bei sehr hohen Temperaturen (ca. 210 °C) sollen raffinierte Öle verwendet werden.
- Wertvolle Infos zu Einkauf, Lagerung und Verwendung von Lebensmitteln bietet der Ratgeber „Smart Food Choice“ des f.eh, online zu bestellen auf www.forum-ernaehrung.at/shop.

*Kruse M et al., Mol Nutr Food Res 2015; 59: 507-519

~

Rückfragehinweis:

Grayling Austria
Doris Passler
doris.passler@grayling.com
+43 1/524 43 00-76

forum. ernährung heute
Marlies Gruber
mg@forum-ernaehrung.at
+43 1/ 712 33 44
www.forum-ernaehrung.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1830/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0042 2016-02-25/09:29

250929 Feb 16

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160225_OTS0042