

Manuskript von Erica Bänziger

Fette und Oele eine Aufklärung

Für die Menschen der Antike war es eine Kostbarkeit. Ein flüssiges grünes Gold mit Wunderkräften. Bevor sie auf den heiligen Hain von Olympia stiegen, hielten die Wettkämpfer deshalb eine strenge Olivenöl-Diät: Sie assen nur Speisen, die mit Olivenöl zubereitet und mit diesem Öl gereicht wurden. Zu Beginn des 6. Jahrhunderts erlosch die Tradition der antiken Olympischen Spiele. Doch der Glaube an das grüne Gold blieb erhalten.

Bis zum heutigen Tag ist Olivenöl nicht aus der mediterranen Küche weg zu denken. Rund 30 Liter konsumiert ein Grieche pro Jahr. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Mehrere Studien haben ergeben, dass die Menschen der Mittelmeerregionen seltener an Herz-Kreislauf-Krankheiten leiden und länger leben.

Ernährungswissenschaftler schreiben diesen positiven Effekt nicht nur der vitaminreichen Ernährung mit Obst und Gemüse, sondern vor allem der reichlichen Verwendung von Olivenöl zu. «Es liefert unserem Körper wertvolle Stoffe, die unter anderem vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen», sagt Jeannine Baumgartner, Wissenschaftlerin am Labor für Humanernährung der ETH Zürich. «Das gleiche gilt für viele andere Pflanzenöle, und wir tun gut daran, sie in den täglichen Speiseplan aufzunehmen.»

Der Mensch braucht Fette. 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht müssen wir täglich zu uns nehmen. So lautet die Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit. Fett liefert doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate, die etwa in Kartoffeln oder Reis stecken. Ausserdem brauchen wir Fette, damit unser Körper, die Vitamine A, D, E und K aufnehmen kann. Und kleine Fettpolster schützen den Organismus vor Kälte und die Organe gegen Druck und Stösse.

Wir brauchen Fett. Das klingt paradox. Jahrelang hat man gesundheitsbewussten Menschen gepredigt, eine fettarme Ernährung sei das Mass aller Dinge. Und nun soll plötzlich mehr Öl an Fisch und Tomatensalat? «Gutes Fett macht fit, nicht fett», sagt die im Tessin wohnhafte dipl. Ernährungsberaterin Erica Bänziger. «Vor allem pflanzliche Öle liefern weit mehr gesunde Fettsäuren und Begleitstoffe als die meisten tierischen Fette.»

Entscheidend ist die Qualität. Ein wichtiges Kriterium dafür ist die Herstellung des Öls. Je natürlicher, desto besser. Zu bevorzugen ist deshalb ein **kalt gepresstes Öl**, beim Olivenöl wird da als «extra vergine» oder «nativ» bezeichnet. Bei anderen Ölen ist nur die Rede von kaltgepresst, es wird dabei allein durch Pressen und ohne Zufuhr von Wärme gewonnen. «Dadurch behält es alle wichtigen Fettbegleitstoffe wie Phytosterine und es entstehen keine ungesunden Transfette“, so Erica Bänziger. Heissgepresste Öle verlieren durch das Raffinieren diese wertvollen Inhaltsstoffe weil das Öl einer aufwendigen Prozedur mit diversen Chemikalien unterzogen werden muss um es genusstauglich zu machen.

Doch ein kaltgepresstes Öl allein ist noch kein Garant für eine gesunde Wahl. Will man sich im riesigen Angebot an Pflanzenölen zurechtfinden, kann es hilfreich sein, sich mit ein paar Begriffen der Ernährungslehre vertraut zu machen.

Manuskript von Erica Bänziger

- **Gesättigte Fettsäuren:** Gesättigte Fettsäuren stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Wurst, fettem Fleisch, Rahm und Käse aber auch in einigen pflanzlichen Fetten wie Kokos- oder Palmkernfett, wenn diese kaltgepresst und unraffiniert sind, sind sie auch gut für unsere Gesundheit.
- **Transfette/Transfettsäuren:** Sie entstehen beim Härten von flüssigen Fetten und stecken unter anderem in Frittierfetten, Backwaren, Fastfood, Chips und Keksen. Transfette verstopfen die Blutbahnen und treiben den Cholesterinspiegel in die Höhe. Auch beim Erhitzen von Pflanzenölen können Transfette entstehen. Darum sind nur bestimmte Öle wie etwa Oliven- High Oleic Sonnenblumenöl oder Erdnussöl für die warme Küche geeignet.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren:** Die wichtigste Vertreterin der einfach ungesättigten Fettsäuren ist die Ölsäure. Sie hat eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel, macht die Gefäßwände und die Haut elastisch und senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Besonders viel Ölsäure steckt in Oliven- und Rapsöl.
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:** Sie sind für das Funktionieren unserer Zellen verantwortlich und deshalb lebensnotwendig. Der Körper kann sie nicht selber herstellen. Darum müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Man unterscheidet vor allem zwei Arten: Omega 3 und Omega 6.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Eine wichtige Quelle für die wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Seefische wie Hering oder Lachs. Aber auch aus bestimmten Pflanzenölen, besonders aus Leinöl, gewinnt der Körper Omega-3-Fettsäuren. Sie senken die Blutfettwerte, halten die Blutgefäße elastisch und wirken so vorbeugend gegen Arteriosklerose und koronare Herzkrankheiten. Sie stärken zudem das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und schützen vor Diabetes. Ausserdem sollen Omega-3-Fettsäuren positive Auswirkungen bei der Krebsprävention haben.
- **Omega-6-Fettsäuren:** Wir brauchen zwar Omega-6-Fettsäuren, jedoch nur in Massen. Zu viel davon fördert Entzündungen und gilt als Auslöser für Allergien, Arteriosklerose oder Krebs. Dazu kommt, dass Omega-6-Fettsäuren die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren blockiert.
- **Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren:** Damit beide Fettsäuren ihre Wirkung entfalten können, muss das Verhältnis stimmen. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt ein Verhältnis von 5:1 zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Einige Ernährungswissenschaftler halten sogar ein solches von 2:1 für ideal. Die Realität sieht anders aus. Weil die meisten Menschen in den Industrieländern viel Fleisch und tierische Fette essen, nehmen sie weit mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren zu sich.

Wer sich mit den verschiedenen Arten von Fettsäuren etwas auskennt, wird sich bei seiner Suche nach den passenden Ölen leichter zurecht finden. «Hilfreich kann auch das Gespräch mit einem Ölhersteller sein, bei dem man oft sogar degustieren kann», sagt Erica Bänziger. Etwas schwieriger ist es vor den Regalen in den Supermärkten. Denn auf den wenigsten Flaschen steht etwa, wie viele Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren ein Öl enthält. Wir stellen Ihnen deshalb ein paar Öle mit ihrem gesundheitlichen Wert vor.

Bücher zum Thema:

- Das goldene Buch vom Olivenöl von Erica Bänziger, Fona-Verlag;
- Pflanzenöle: Qualität, Anwendung und Wirkung von Ruth von Braunschweig, Stadelmann-Verlag;
- Fit mit Fett von Ulrich Strunz und Andreas Jopp, Heyne-Verlag.

Manuskript von Erica Bänziger

Sonnenblumenöl – nicht so gut wie sein Ruf

Das alt bewährte Speiseöl ist nicht so wertvoll wie lange angenommen. Es enthält vor allem einen hohen Anteil der Omega-6- und keine Omega 3 Fette. Dadurch ist die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren behindert. Sie können ihre Schutzfunktion gegen Herzinfarkt und Herz-Kreislaufkrankheiten nicht mehr entfalten.

Nur das kaltgepresste Öl eignet sich für Salate sowie zum Dämpfen oder Dünsten bis 100 Grad. Zum Braten gibt es eine spezielle Variante namens High Oleic aus speziell gezüchteten Sonnenblumensorten mit einem hohen Anteil an Ölsäure.

Fazit: Nur sparsam verwenden und im Alltag statt dessen auf Oliven- oder Rapsöl umsteigen.

Walnussöl – Hirn- und Nervennahrung

Walnussöl enthält so viele Omega-3-Fettsäuren wie kein anderes Nussöl, was auch gut für das Gehirn ist. Wer den nussigen Geschmack von gerösteten Baumüssen mag, mischt dem Birchermüesli oder dem Quark einen Löffel von diesem Öl bei. Für die warme Küche ist Walnussöl nicht geeignet, weil beim Erhitzen die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen. Das Öl verdirbt schnell und sollte deshalb nur in kleinen Mengen gekauft und im Kühlschrank gelagert werden. Die Haltbarkeit beträgt geschlossenen 12 Monate.

Fazit: Als Spezialöl für die kalte Küche zu empfehlen, weil es reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

Hanföl – hilft bei hormonellen Verstimmungen

Dies vorweg: Einen Rausch löst das aus den Samen der so genannten Cannabis sativa gewonnene Öl nicht aus. Es enthält nämlich kein psychoaktives THC. Dafür stecken in dem grünlichen Speiseöl mit dem intensiven Hanfgeschmack wertvolle Stoffe für die Gesundheit. So hat Hanföl mit 80 Prozent einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren ist mit 4:1 ideal. Als einziges Speiseöl enthält Hanföl Gamma-Linolensäure. Sie hilft etwa bei prämenstruellem Syndrom und Wechseljahresbeschwerden. Das Öl eignet sich nur für die kalte Küche.

Fazit: Ein wertvolles Spezialöl mit einem intensiven Eigengeschmack.

Olivenöl – Schützt vor Krebs und Alterung

Kaltgepresstes Olivenöl besitzt mit rund 75 Prozent einen besonders hohen Anteil an Ölsäure. Sie ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren und schützt Herz und Kreislauf. Weil diese Fettsäuren besonders stabil sind, lässt sich das Öl bis 180 Grad erhitzen und eignet sich deshalb auch zum Braten und Frittieren.

Im Olivenöl stecken rund 230 verschiedene so genannte Antioxidantien. Sie machen die Zellwände stabiler und weniger anfällig für freie Radikale. Diese körpereigenen Stoffe können Zellen verändern und Krebs verursachen. Darum gilt eine Olivenöl-reiche Küche als gute Vorbeugung gegen Krebs. Die Antioxidantien und das im Öl enthaltene Vitamin E sollen zudem die Alterung der Körperzellen verlangsamen und deshalb wie ein Anti-Aging-Mittel wirken. Auch auf den Blutdruck, den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel hat Olivenöl eine regulierende Wirkung.

Fazit: Ein gesundes Alltagsöl für die kalte und warme Küche.

Rapsöl – schützt Herz und Gefäße

Dank speziellen Züchtungen gibt es das ehemalige Industrieöl seit den 80-er Jahren auch für die Küche. Hier hat es sich als Alltagsöl durchgesetzt. Obendrein ist das Schweizer Rapsöl sehr gesund. In Rapsöl stecken rund 60 Prozent Ölsäure. Das ist fast so viel wie im Olivenöl. Ölsäure macht die

Manuskript von Erica Bänziger

Gefässe elastisch, schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall und senkt den Cholesterinspiegel. Ein Esslöffel Rapsöl deckt zudem einen Drittel des täglichen Vitamin-E-Bedarfs. Vitamin E schützt vor Krebs und Arteriosklerose. Auch das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist mit 2-4:1 ideal. Rapsöl eignet sich nur für die kalte Küche. Zum Braten gibt es die High-Oleic-Variante auch Holl genannt, aus speziellen Raps-Sorten.

Fazit: Für die kalte Küche ist Rapsöl die gesunde Alternative zum Sonnenblumenöl.

Erdnussöl – nur bedingt empfehlenswert

Erdnussöl hat einen milden Geschmack und eignet sich besonders für die asiatische Küche, weil man es bis 160 (?) Grad erhitzen kann. Je nach Herkunft der Nüsse hat das Öl einen hohen Ölsäureanteil von bis zu 75 Prozent. Ausserdem enthält es Resveratrol, ein Stoff, der das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefässe reduziert. Folsäure soll zudem vor Darmkrebs schützen. Weil der Gehalt an Omega-6-Fettsäuren niedriger ist als beim Sonnenblumenöl ist es diesem in der warmen Küche vorzuziehen. Trotzdem ist es nur bedingt empfehlenswert, weil es keine Omega-3-Fettsäuren enthält.

Fazit: Zum Frittieren ist es besser als Sonnenblumen- aber lange nicht so gut wie Olivenöl.

Kürbiskernöl – schützt Blase und Prostata

Das dunkelgrüne Öl aus den Kernen des Speisekürbisses ist wegen seines nussigen Geschmackes sehr beliebt. Es enthält zudem Stoffe, die Blasenbeschwerden und Prostataleiden vorbeugen sollen. Beim Fettsäuren-Verhältnis schneidet das Öl mit 28:1 allerdings nicht so gut ab. Kürbiskernöl muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Fazit: Wegen dem schlechten Fettsäurenverhältnis ist Kürbiskernöl nur bedingt empfehlenswert.

Leinöl – die ideale Nahrungsergänzung

Die kleine blaue Blüte aus heimischem Anbau hat es in sich: Das Öl aus den reifen Samen enthält mit 55 Prozent von allen Speiseölen am meisten Omega-3-Fettsäuren. Dadurch hilft es die Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen zu senken. Es hemmt Entzündungen, reguliert den Cholesterinspiegel und steigert die Konzentration. Leinöl soll sogar bei Depressionen und Hyperaktivität helfen. Auch das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist im Leinöl geradezu perfekt.

Mit seinem leicht würzigen Geschmack passt Leinöl gut zu Quark, den man zu Kartoffeln serviert, zu Salaten oder in ein Müsli. Es eignet sich nur für die kalte Küche. Die ungesättigten Fettsäuren machen das Öl empfindlich, weshalb man es im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen soll.

Fazit: Wegen seinem hohen Omega-3-Fettsäuren-Gehalt ist ein Esslöffel Leinöl pro Tag eine ideale Nahrungsergänzung und ein Schutz vor Alzheimer, davon gehe ich persönlich aus.

Erica Bänziger

dipl. Ernährungsberaterin

Kursleiterin/Fachdozentin an der Apamed Fachschule in Jona

Kochbuchautorin

6653 Verscio

Tel. 079 354 12 30 oder 091 796 28 61

Links: www.ericabänziger.ch
www.oliven-baum-kraft.ch

www.fona.ch
www.esel-info.ch