

Olivenöl, gut für die Gesundheit - Heilwirkungen von Olivenöl

Zusammenfassung

Koronare Herzerkrankungen und Krebs

Oxidativer Stress spielt vermutlich eine zentrale Rolle bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen wie etwa koronarer Herzerkrankungen und Krebs. Immer mehr wissenschaftliche Befunde sprechen dafür dass Antioxidantien gegen oxidativen Stress und die Oxidation von LDL- Cholesterin schützen können.

Cholesterin, Herzinfarkt u. Thrombose

Eine Ernährung in der Olivenöl die Hauptfettquelle ist, beugt dem Anstieg des Cholesterinspiegels im Blut und dem Bluthochdruck vor und schützt so auch vor Herz- und Kreislaufproblemen, vornehmlich Herzinfarkt und Thrombosen, sowie auch anderen Zivilisationskrankheiten.

Alterung

Der relativ hohe Gehalt an Vitamin E und an Antioxidantien des Extravergine Olivenöls sorgt zusammen mit der einfach ungesättigten Ölsäure für eine Verzögerung der Alterung der menschlichen Zellen.

Diabetes

Studien haben gezeigt, dass der regelmässige Konsum von Olivenöl bei Diabetikern zu einem günstigeren Blutzuckerprofil führt.

(Mediterrane Ernährung wird auch hier empfohlen)

Olivenöl hilft bei der Ernährung auch deutlich mit den Anstieg des Blutzuckers zu verringern, es hat im Gegensatz zu den Kohlenhydraten keinen Einfluss auf den Glykämischen Index. Und solange Insulin in der Blutbahn ist, verhindert dieses die Fettverbrennung in den Zellen. Also heisst die neuste Empfehlung auf dem Gebiet der Diabetes Ernährung: Reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren, mehr Nüsse und Oliven und mehr Gemüse und Früchte und vor allem weniger raffinierte Kohlenhydrate, diese erhöhen ganz besonders den Blutzucker und damit belasten sie die Bauchspeicheldrüse.

Krebs und Gallensteine

Die bisherigen Forschungen und Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen der Nahrungsaufnahme und Krankheiten des Gastrointestinaltrakts sprechen deutlich dafür, dass sich eine erhöhte Aufnahme von einfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie als Ölsäure im Olivenöl reichlich vorkommt, bei Erkrankungen des Magen- Darm Traktes wie Magen- und Darmgeschwüren sowie bei Gallensteinen günstig auswirkt. Die Magensäuresekretion wird durch Olivenöl verringert und der Gallensteinbildung wird **vorgebeugt**. Des Weiteren deuten wissenschaftliche Studien darauf hin, dass hoher Olivenölkonsum das Risiko für Brustkrebs bei Frauen und Pankreaskrebs senkt.

Übergewicht

Dank seines Eigengeschmacks kann man das Olivenöl in der Küche in geringeren Mengen einsetzen, was die Bemühungen zur Gewichtsreduktion unterstützen kann.

Hautkrebs

Extravergine sollte man unmittelbar nach dem Sonnenbaden auf die Haut streichen, so verlangsamt es gemäss japanischen Forschern das Wachstum von Hautkrebs bei Mäusen und wahrscheinlich auch bei Menschen.

Verstopfung

Ein Esslöffel Extravergine am Morgen oder auch am Abend auf nüchternen Magen bzw. am Abend vor dem Zubettgehen sorgt oft schon für Wohlbefinden und einen geschmeidigen Stuhlgang.

Hitzestabilität

Entgegen weit verbreiteter Meinung verträgt das Olivenöl beim Kochen und Erhitzen hohe Temperaturen besser als andere Öle. Es ist deshalb für die kalte und warme Küche gleichermaßen zu empfehlen und auch zum Frittieren bis 180° Grad kann es verwendet werden. Denn die darin enthaltene einfach ungesättigte Ölsäure bleibt beim Erhitzen länger stabil als mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ausserdem schützt der natürliche Gehalt an Antioxidantien das Extravergine vor der unerwünschten Oxidation und wird somit weniger geschädigt beim Erhitzen als raffinierte Öle, denen diese Antioxidantien fehlen.

Quelle: Merum Sonderheft Olivenöl, Jan. 2008

Verfasserin: Erica Bänziger

Dipl. Ernährungsberaterin, Dipl. Gesundheitsberaterin

Gesundheitsstudio Olivo, 6653 [Verscio](#)

Tel. 091 796 28 61 / 079 354 12 30

erica@biogans.ch

www.esel-info.ch

www.ericabanziger.ch

www.oliven-baum-kraft.ch

www.ericabaenziger.anifit.ch

Buchtipps: Das goldige Buch vom Olivenöl, Erica Bänziger, Fona Verlag,

Fr. 28.- in jeder Buchhandlung oder bei der Buchautorin

Diese Information darf gerne mit Verfasser- und Quellenangabe vervielfältigt werden.

Gesundheitsvorteile von hochwertigem Olivenöl/ Zusammenfassung- Stichworte (Omega-9- Fettsäure)

Olivenöl hilft nachweislich mit erhöhte Cholesterinwerte zu senken

Olivenöl schützt das Herz (Antioxidative Wirkung durch Vitamin E und Phenole) kann somit Herz- und Kreislauferkrankungen verhindern helfen

Olivenöl wirkt aufgrund seiner Zusammensetzung als natürliches Antioxidant, es kann damit auch Krebs vorbeugen

Olivenöl hat durch die Antioxidanzien auch eine Wirkung als Lebensverlängerer

Olivenöl hilft mit den Blutdruck zu senken und verdünnt das Blut

Olivenöl ist reich an einfach ungesättigter Ölsäure.

Olivenöl ist dadurch auch ein besonders ideales Öl in der Säuglings- und Kleinkinderernährung (Ölsäure ist ein Hauptbestandteil in der Muttermilch)

Olivenöl ist das Öl der Mitte. (gemäss den Antroposophen)

Olivenöl ist eines der besten Hautöle (gute Eignung als Kosmetik)

Olivenöl unterstützt die Verdauung und den Gallenfluss

Olivenöl ist leicht resorbierbar, es ist leicht verdaulich

Olivenöl ist ein sehr gutes Massageöl- gegen Schmerzen jeder Art (es dringt bis zum Knochen vor)

Richtige Verwendung von Olivenöl in der Küche

Für die kalte Küche

Zum Abschmecken von fertigen Speisen

Zum Backen statt Butter

Zum Braten

Zum Frittieren

Zum Kochen ins Kochwasser

Olivenöl ist das einzige kaltgepresste Öl das ohne grösseren Nachteil auch erhitzt werden kann. (Der Rauchpunkt liegt bei 230° Grad.) Man sollte es aber max. auf 180° Grad erhitzen.



Olivenöl – Qualität statt Quantität

(Wertvolle Phenole wirken als Antioxidantien)

Die Wein Fachzeitung Merian schreibt in ihrem Sonderheft über das Thema Olivenöl (Ausgabe Jan. 2008)

Das Gute Extravergine nicht nur besser schmecken sondern auch gesünder sind. Das haben test betreffend der Zusammensetzung gezeigt. Denn der gesundheitliche Wert des Olivenöls hängt unter anderem auch vom Gehalt an Phenolen ab. Es handelt sich dabei um jene antioxidativen Substanzen, denen heute immer mehr gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben werden. Bei einem frischen Olivenöl, kann man einen hohen Gehalt an Phenolen feststellen. Der grösste Teil der bekannten Handelsmarken hat eher tiefe Gehalte, weil es sich oft um Olivenöle mit fortgeschrittenen oxidativen Vorgängen handelt- oft müde Öle, die nicht nur bei der sensorischen Prüfung sondern auch bei der chemischen Analyse Probleme bei den Phenolwerten haben.

Billige Extravergine, billige Olivenöle sind gesundheitlich nicht wertlos, aber bestimmt weniger wertvoll als Spitzenöle. Die Unterschiede im Gehalt an phenolischen Verbindungen spielen übrigens nicht im Nuancenbereich, sondern sind von handfester Dimension. Ein hochwertiges Olivenöl kann davon bis zu zehnmal mehr dieser wertvollen Substanzen aufweisen als ein minderwertiges Extravergine.

Aber selbst beim Fettsäuremuster gibt es Unterschiede. Natürlich ist der Unterschied zwischen hochwertigen und weniger hochwertigen Olivenölen weniger markant als bei den phenolischen Verbindungen. Aber Differenzen sind auch hier festzustellen.

Der Gehalt an der wertvollen Ölsäure hängt von der Sorte und vom Reifegrad der Oliven und vom Zustand des Olivenöls ab. Ein frisches Öl aus halbreifen Oliven aus kühleren Gebieten weist in der Regel einen sehr hohen Gehalt an Ölsäure auf: zwischen 77- 82 Prozent. Ein Öl aus vollreifen Oliven heisser Gebiete bringt es max. auf 70%.

Erica Bänziger

Dipl. Ernährungsberaterin

Dipl. Gesundheitsberaterin

Gesundheitsstudio Olivo, 6653 [Verscio](#)

Tel. 091 796 28 61 / 079 354 12 30

erica@biogans.ch

www.esel-info.ch

www.ericabanziger.ch

www.oliven-baum-kraft.ch

www.ericabaenziger.anifit.ch