

## **Olivenöl: warum der Klassiker hält, was er verspricht**



Immer wieder werden wir bei der Beratung von Patienten gefragt, welches Öl denn am besten ist und worauf man beim Kauf achten sollte. Was macht ein gutes Öl aus? Der heutige Blogbeitrag ist der erste von drei Artikeln zum Thema Öle. Er widmet sich vornehmlich dem Olivenöl.

### **Warum ist Öl und Fett an sich überhaupt relevant?**



Je... der weiß „Zu viel Fett oder falsches Fett ist nicht gut für die Gesundheit“. Aber der Nährstoff Fett ist auch essentiell, das heißt unentbehrlich, für den menschlichen Körper. Fett dient als Energielieferant und als Träger von fettlöslichen Vitaminen (Vitamin A, D, E und K). Ein Fettpolster schützt unseren Körper vor Kälte und unsere Organe vor äußeren Verletzungen [1]. Die richtige Auswahl an Fetten kann zudem helfen, das allgemeine Krankheitsrisiko zu senken [2]. Andererseits erhöht eine zu hohe Zufuhr an Fett insgesamt das Risiko für Übergewicht [3] und damit einhergehend für Tumorerkrankungen bzw. -rezidive [4]. Die Empfehlung für die Fettzufuhr beläuft sich laut D-A-CH Referenzwerten auf ca. 30 % der Gesamtenergiezufuhr [5].

Zur genaueren Qualitätsbeurteilung von Ölen muss man zunächst klären, woraus diese bestehen. Hauptkomponente aller Fette und Öle ist das sogenannte Triglycerid. Das besteht aus einem Glycerin-Grundgerüst aus drei Kohlenstoffatomen (C-Atome) verbunden mit unterschiedlichen Fettsäuren. Die gebundenen Fettsäuren sind charakteristisch für jedes Fett und bestimmen durch ihre Kettenlänge und andere Merkmale (z.B. den Sättigungsgrad = Anzahl an Doppelbindungen) die Eigenschaften des Öls. Olivenöl enthält etwa 77 % einfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Ölsäure mit einer Doppelbindung, symbolisiert durch den doppelt gezeichneten Querstrich im Bild. Weitere 9 % sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die mehrere Doppelbindungen enthalten [6].

Es gilt die Regel: Je mehr Doppelbindungen, desto flüssiger ist ein Fett/Öl bei Raumtemperatur. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Milch enthalten. Eine zu hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren erhöht das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut und verstärkt dadurch das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen [3]. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet, von der Gesamtenergiezufuhr höchstens 10 % gesättigte, mindestens 10 % einfach ungesättigte und 7 bis 10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen [5].

### **Zurück zum guten Olivenöl**



Olivenöl liefert auf der einen Seite einen erheblichen Anteil an positiver Ölsäure, die wichtigste einfach ungesättigte Fettsäure der Nahrung [6]. Auf der anderen Seite trägt Olivenöl auch zur Versorgung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bei.

Nicht umsonst darf Olivenöl mit seinem besonders hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren laut EU-Verordnung mit folgender gesundheitsbezogener Aussage beworben werden: „Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Ölsäure ist eine ungesättigte Fettsäure.“ [7]

Neben den Fettsäuren enthält Olivenöl unter anderem Squalene, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken [6]. Diese Eigenschaften machen Olivenöl zu einem gesunden Helfer bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen.

### **Woran erkenne ich ein gutes Olivenöl?**

„Kalt gepresst, nativ extra“ sollten die Eigenschaften des Olivenöls sein, das zu Hause bei uns im Schrank steht. Im Gegensatz zu raffinierten Ölen sind kaltgepresste Öle nur gepresst, also nur mechanisch und nicht thermisch behandelt, und das bei besonders schonenden Temperaturen von unter 27 °C. Je

schonender ein Olivenöl hergestellt und gepresst wurde, desto weniger freie Fettsäuren enthält es. Ein „natives Olivenöl extra“ darf laut EG Verordnung höchstens 0,8 % freie (ungebundene) Fettsäuren enthalten [8]. Im gebundenen Zustand haben Fettsäuren keinen nennenswerten Eigengeschmack. Freie Fettsäuren sind hingegen unerwünschte Bestandteile, die die Qualität des Lebensmittels beeinträchtigen.



Da die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren empfindlich sind und leicht oxidieren, sollte Olivenöl nicht zu stark erhitzt werden. Kaltgepresstes, natives Olivenöl extra eignet sich daher vor allem für Salate und Vorspeisen, zum Beispiel zum Marinieren von Antipasti oder zum Verfeinern von Speisen. Es sollte höchstens zum Andünsten, aber nicht zum Anbraten verwendet werden. Diese Art Olivenöl besitzt eine begrenzte Haltbarkeit. Es empfiehlt sich eine dunkle, kühle (10-15 Grad) Lagerung in einem abgeschlossenen, nicht lichtdurchlässigen Gefäß.

Bis wir Ihnen nächste Woche ein weiteres unserer leckeren Sternerezepte präsentieren, versuchen Sie es doch einmal mit dem Butterbrot auf mediterrane Art: frisch geröstetes Brot mit nativem Olivenöl extra und einer Prise grobem Meersalz. Ein unvergleichliches Geschmackserlebnis für bayerisch geprägte Butterbrot-Gaumen und aufgrund des hohen Anteils ungesättigter Fettsäuren anstelle der gesättigten Fettsäuren der Butter zudem eine gesündere Alternative.

#### **Quellen:**

[1] H. K. Biesalski, P. Grimm und S. Nowitzki-Grimm, Taschenatlas Ernährung, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2015.

[2] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), „Presseinformation: DGE aktuell, Was Sie schon immer über Fette wissen wollten,“ 17 Jul 2007. [Online]. Available: <https://www.dge.de/presse/pm/was-sie-schon-immer-ueber-fette-wissen-wollten-1/>. [Zugriff am 01 Aug 2018].

[3] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), „Evidenzbasierte Leitlinie: Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten,“ 2015. [Online]. Available: <https://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-fett/>. [Zugriff am 01 Aug 2018].

[4] N. Erickson et al., Ernährungspraxis in der Onkologie: Behandlungsalgorithmen, Interventions-Checklisten, Beratungsempfehlungen, Stuttgart: Schattauer Verlag, 2017.

[5] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2.

Ausg., Bonn: DGE-MedienService, 2015.

[6] H. Biesalski, S. Bischoff und C. Puchstein, Ernährungsmedizin, Stuttgart: Thieme Verlag, 2010.

[7] Die Europäische Kommission, „Amtsblatt der Europäischen Union: VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 DER KOMMISSION,“ 16 Mai 2012. [Online]. Available: [http://www.health-claims-verordnung.de/resources/HCVO+Verordnung+\\$28EU\\$29+Nr.+432\\_2012.pdf](http://www.health-claims-verordnung.de/resources/HCVO+Verordnung+$28EU$29+Nr.+432_2012.pdf). [Zugriff am 01 Aug 2018].

[8] Der Rat Der Europäischen Union, „Amtsblatt der Europäischen Union: VERORDNUNG (EG) Nr. 1234/2007 DES RATES,“ 22 Okt 2007. [Online]. Available: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:32007R1234&from=DE>. [Zugriff am 01 Aug 2018].

Bildquelle Strukturformel: [http://high-oleic.net/deu/seiten/produkte\\_eigenschaften.html](http://high-oleic.net/deu/seiten/produkte_eigenschaften.html)