

Speiseöle: Das müssen Sie wissen

Die wichtigsten Aufgaben von Öl und Fett:

- Fett liefert Energie, und zwar doppelt so viel wie etwa Kohlenhydrate. Es ist ein wertvoller Nährstoff und ein Nahrungsmittel mit hohem Sättigungsgrad.
- Überschüssiges Fett wird als Energiereserve in Form von Körperfett im Organismus eingelagert. Ein kleines Fettpolster ist ein guter Wärmeschutz, zudem schützt es die Organe – zum Beispiel die Nieren, gegen Druck und Stoss. Zu grosse Fettdepots hingegen belasten Herz- und Kreislauf.
- Die Vitamine A, D, E und K sind nur in Fett löslich und können einzig in dieser Form vom Körper aufgenommen werden.
- Halten Sie sich zurück mit frittierten, panierten und allgemein fettreichen Speisen. Greifen Sie stattdessen zu Rapsöl, Olivenöl oder Leinöl. Deren Zusammensetzung ist ideal. Zudem enthalten sie viele gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Die gesunden Fettlieferanten:

- **Pflanzliches Öl.** Es ist reich an Aromastoffen und ungesättigten Fettsäuren und zudem leichter verdaulich und bekömmlich als tierisches Fett. Auch Nüsse und Samen liefern hochwertiges Öl.
- **Butter.** Sie besitzt ein ausgewogenes Verhältnis unterschiedlicher Fettsäuren, die teilweise leicht verdaulich sind. Täglich sollte man davon aber nicht mehr als 10 Gramm zu sich nehmen.

Die weniger empfehlenswerten Fettlieferanten:

- **Tierisches Fett.** Es ist schwerer verdaulich und reich an gesättigten (unerwünschten) Fettsäuren. Diese erhöhen die Cholesterinwerte und begünstigen so das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten.
- **Industriell hergestelltes Brat- und gehärtetes Pflanzenfett.** Wegen der darin



GERARD KREMMER

Ein Esslöffel Rapsöl täglich ist gut für die Gesundheit

enthaltenen Transfette sollte man sie unbedingt meiden. Diese befinden sich zum Beispiel in Fertigprodukten, Blätterteig und Kuchen. In Speiseölen kommen Transfettsäuren hingegen nur in minimen Mengen vor.

Für unsere Ernährung von Bedeutung sind:

- **Ungesättigte Fettsäuren.** Sie sind für den Menschen lebensnotwendig. Ernährungs-Experten raten, täglich folgende Fette zu sich zu nehmen:
 - 10 Gramm kaltgepresstes Öl – am besten Raps-, Oliven- oder Leinöl
 - max. 10 Gramm Bratfett oder Bratöl
 - max. 10 Gramm Streichfett also Butter oder Margarine aus hochwertigem Öl

Raffiniert oder kalt gepresst – ein grosser Unterschied:

Diese zwei Verarbeitungsarten sind sehr unterschiedlich.

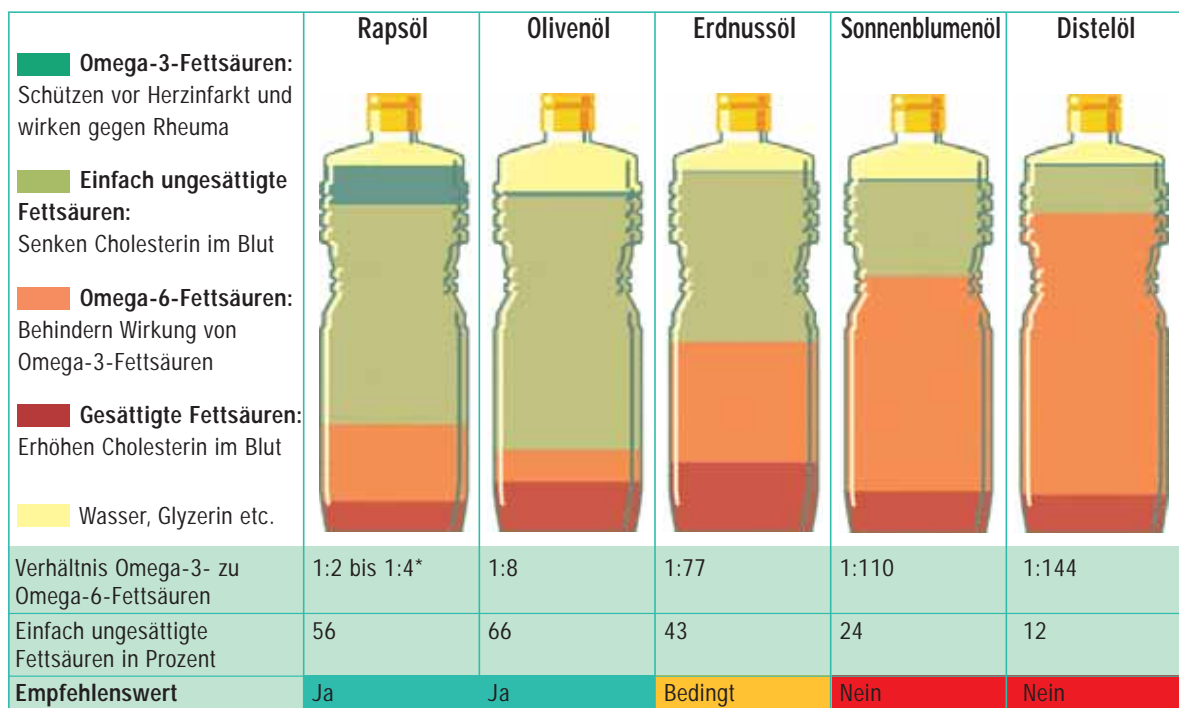
- Das Kaltpressen geschieht ausschliesslich durch mechanischen Druck. Diese Öle verfügen deshalb fast vollständig über die in den Samen vorhandenen Geschmacks-, Duft-, und Farbstoffen.
- Raffinierte Öle werden unter Wärmeinfluss gepresst und oft bei hohen Temperaturen und mit Chemikalien gereinigt. Bei der Raffination können ungesunde Transfettsäuren entstehen. Zudem gehen Lutein und natürliches Vitamin A und E verloren. Manchem Öl werden deshalb nachträglich künstliche Vitamine hinzugefügt. Die wertvollen Fettsäuren nehmen jedoch keinen Schaden. Die Öle sind von hellgelber Farbe und schmecken neutral. Sie sind länger haltbar als kalt gepresste Öle.

Richtige Lagerung:

Kaltgepresste Öle sollte man kühl und dunkel aufbewahren. Vor allem Leinöl wird schnell ranzig. Optimal ist der Kühlschrank.

Speiseöle: Das müssen Sie wissen

FETTSÄUREN: FÜNF SPEISEÖLE IM VERGLEICH



Empfehlenswerte Öle: Möglichst wenige gesättigte Fettsäuren, viele einfach ungesättigte Fettsäuren. Möglichst kleines Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

* Eine Stichprobe des Gesundheitstipp 3/07 zeigt: Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist oft etwas kleiner als deklariert.

Rapsöl

Es enthält einen besonders hohen Anteil an den essenziellen Fettsäuren Linol- und Linolensäuren. Die Linolensäure ist auch unter dem Namen Omega-3-Fettsäure bekannt. Diese Fettsäure stärkt das Immunsystem. Zudem hat sie einen positiven Einfluss auf die Blutgerinnung und die Blutfettwerte. Kalt gepresstes Rapsöl enthält ausserdem Fettbegleitstoffe wie etwa Lutein – ein Antioxidans das vermutlich vor Krebs schützt.

Ein gesundes Nahrungsmittel sollte höchstens fünfmal so viele Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren enthalten. Dieses Verhältnis liegt beim Rapsöl bei 2:1 bis 4:1 und ist somit ideal.

Das Verhältnis von Vitamin E zu den ungesättigten Fettsäuren ist bei Rapsöl günstiger als bei Oliven-, Soja- und Leinsamenöl. Mit 23 mg Vitamin E pro 100 g deckt ein Esslöffel Rapsöl den täg-

lichen Vitamin-E-Bedarf zu rund einem Drittel.

Olivenöl

Die Zusammensetzung der Fettsäuren ist auch beim Olivenöl gut: Es sticht mit einem hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren heraus. Diesen wird nachgesagt, vor Herzinfarkt zu schützen. Kalt gepresste Öle weisen zudem wertvolle Fettbegleitstoffe wie Vitamin E auf.

Erdnussöl

Dieses Öl eignet sich zum Braten und Frittieren. Es ist zumindest bedingt empfehlenswert, weil der Omega-6-Fettsäuren-Anteil viel tiefer ist als beim Sonnenblumenöl.

Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl ist gar nicht so gesund wie lange angenommen: Es hat 110-mal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren. Mit einem einzigen Esslöffel

Sonnenblumenöl pro Tag bringt man die Fettsäuren-Anteile ins Ungleichgewicht.

Folge: Die Omega-3-Fettsäuren können ihren Herzinfarktschutz nicht mehr entfalten. Sparsam umgehen sollte man deshalb auch mit **Distel-, Maiskeim-, Traubenkern- und Kürbiskernöl**. Diese Öle gehören nicht täglich auf den Speiseplan.

Leinöl, Walnussöl, Sojaöl

Nebst Rapsöl enthalten auch diese drei Öle gesunde Omega-3-Fettsäuren in bedeutenden Mengen. Leinöl hat davon weitaus am meisten. Es besteht zur Hälfte aus gesunden Omega-3-Fettsäuren: Ein halber Esslöffel Leinöl deckt bereits den täglichen Bedarf. Das Öl schmeckt jedoch etwas eigenwillig, nussig und ist teuer.

Walnuss- und Sojaöl enthalten gleich viel Omega-3-Fettsäuren wie Rapsöl: 8 bis 9 Prozent.