

Speiseöle: Das müssen Sie wissen

Merkmale der wichtigsten Speiseöle

● **Rapsöl:** Es enthält einen besonders hohen Anteil an den essenziellen Fettsäuren Linol- und Linolensäure. Die Linolensäure gehört zu den Omega-3-Fettsäuren. Diese haben zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper (siehe Tabelle auf Seite 2). Kalt gepresstes Rapsöl enthält ausserdem Fettbegleitstoffe wie etwa Lutein – ein Antioxidans, das vermutlich vor Krebs schützt. Rapsöl enthält zudem viel Vitamin E: Ein Esslöffel davon deckt den täglichen Bedarf bereits zu einem Drittel.

● **Olivenöl:** Die Zusammensetzung der Fettsäuren ist auch beim Olivenöl gut: Es sticht mit einem hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren heraus. 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. Der Grund: Der Omega-6-Fettsäuren-Anteil ist viel geringer als beim Sonnenblumenöl.

● **Sonnenblumenöl:** Es ist gar nicht so ungesund, wie man lange angenommen hat: Es enthält allerdings 110-mal so viel Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Das ist zu viel.

Fettsäuren: Fünf Speiseöle im Vergleich

	Rapsöl	Olivenöl	Erdnussöl	Sonnenblumenöl	Distelöl
Verhältnis Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren	1:2 bis 1:4	1:8	1:77	1:110	1:144
Einfach ungesättigte Fettsäuren in Prozent	56	66	43	24	12
Empfehlenswert	Ja	Ja	Bedingt	Nein	Nein

Empfehlenswerte Öle: Möglichst wenige gesättigte Fettsäuren, viele einfach ungesättigte Fettsäuren.

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

● **Leinöl, Sojaöl, Walnussöl:** In diesen drei Ölen steckt eine Menge gesunder Omega-3-Fettsäuren. Leinöl hat davon weit aus am meisten. Es besteht zur Hälfte aus diesen Fettsäuren: Bereits ein halber Esslöffel Leinöl deckt den täglichen Bedarf. Es schmeckt jedoch etwas eigenwillig, nussig und ist teuer. Walnuss- und Sojaöl enthalten gleich viel Omega-3-Fettsäuren wie Rapsöl: 8 bis 9 Prozent.

Die wichtigsten Aufgaben von Öl und Fett

- Fett liefert Energie, und zwar doppelt so viel wie Kohlenhydrate. Es ist ein wertvoller Nährstoff und Geschmacksträger.
- Überschüssiges Fett wird als Energiereserve in Form von Körperfett im Organismus eingelagert. Fettreserven sind überlebenswichtig. Ein kleines Fettpolster schützt zudem den Körper vor Kälte und die Organe – z. B. die Nieren – gegen Druck und Stoss. Zu grosse Fettdepots, vor allem am Bauch, belasten hingegen Herz und Kreislauf.
- Die Vitamine A, D, E und K sind einzig in Fett löslich. Der Körper kann sie deshalb auch nur in dieser Form aufnehmen.

● Halten Sie sich zurück mit frittierten, panierten und anderen fettreichen Speisen. Greifen Sie stattdessen vermehrt zu Raps- oder Olivenöl. Deren Zusammensetzung ist ideal. Rapsöl enthält sehr viel Omega-3-Fettsäuren (siehe Tabelle oben).

Gesunde Fette

- **Pflanzliches Öl:** Ist reich an Aromastoffen und ungesättigten Fettsäuren. Die meisten Pflanzenöle sind leichter verdaulich als tierisches Fett. Auch Nüsse und Samen liefern hochwertiges Öl.
- **Butter:** Weist ein ausgewogenes Verhältnis unterschiedlicher Fettsäuren auf. Einige davon sind leicht verdaulich. Täglich sollte man aber nicht

mehr als ca. 10 Gramm zu sich nehmen.

Weniger empfehlenswerte Fette

● **Fett aus Fleisch und Würsten:** Ist schwerer verdaulich und reich an unerwünschten gesättigten Fettsäuren.

● **Industriell hergestelltes Brat- und gehärtetes Pflanzenfett:** Beide Produkte sind stark verarbeitet und können Zusatzstoffe enthalten. Sie finden sich z. B. in Fertigprodukten, Blätterteig und Kuchen.

Öle und Fette, die man täglich verwenden sollte

● 1 Esslöffel kaltgepresstes Öl – am besten Raps-, Oliven- oder Leinöl.

● Maximal 1 Esslöffel Bratfett oder Bratöl.

● Maximal eine Portion (10 Gramm) Streichfett, also Butter oder Margarine aus hochwertigem Öl.

Fettsäuren	Wirkung ¹	Beweislage ²	Enthalten in
Omega-3	+ Senken Herzinfarktrisiko	●●●	Rapsöl, Leinöl, fetten Fischen, Nüssen, Samen
	+ Verbessern Cholesterinwerte ³	●●●	
	+ Wirken Herzrhythmusstörungen entgegen	●●●	
	+ Bessern entzündliches Rheuma	●●●	
	+ Wichtig fürs Gehirn	●●●	
	+ Beugen Depressionen vor	●●	
	+ Bessern ADHS und schulische Leistung	●	
	+ Lindern Autoimmunkrankheiten (z. B. Morbus Crohn, multiple Sklerose)	●	
Omega-6	+ Senken Herzinfarktrisiko	●●●	Sonnenblumenöl, Distelöl, Fleisch, Milchprodukten, Eigelb
	+ Verbessern Cholesterinwerte ³	●●●	
	+ Senken Diabetesrisiko	●●	
	- Vermindern die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren	●●●	
Einfach ungesättigt	+ Verbessern Cholesterinwerte ³	●●●	Olivenöl, Rapsöl
	+ Senken Diabetesrisiko	●	
Gesättigt	- Verschlechtern Cholesterinwerte	●●●	Fleisch und Würsten, Milchprodukten, Fertigprodukten
	- Erhöhen Diabetesrisiko	●	

¹ Die tierischen Varianten der Fettsäuren wirken deutlich stärker als die pflanzlichen ² Wissenschaftliche Beweislage: ●●● = Überzeugend ●● = Wahrscheinlich ● = Möglich ³ Wenn sie statt gesättigter Fettsäuren eingenommen werden

Unterschiede: Raffinierte und kalt gepresste Öle

● Das Kaltpressen geschieht durch mechanischen Druck. Diese Öle verfügen deshalb fast vollständig über die in den Samen vorhandenen Geschmacks-, Duft-, und Farbstoffe.

● Raffinierte Öle werden unter Wärmeeinfluss gepresst und oft bei hohen Temperaturen und

mit Chemikalien gereinigt. Beim Raffinieren können ungesunde Transfettsäuren entstehen. Zudem gehen Lutein und natürliches Vitamin A und E verloren. Manchem Öl werden deshalb künstliche Vitamine hinzugefügt. Dies schadet den wertvollen Fettsäuren aber nicht. Die Öle sind hellgelb und schmecken neutral. Sie sind länger haltbar als kalt gepresste Öle.

Richtige Lagerung

Kaltgepresste Öle sollte man kühl und dunkel aufbewahren. Tipp: Alufolie um die Flasche wickeln.