



## „Fette Fakten – Speiseöle auf dem Prüfstand“

Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl, Leinöl & Co: Welches Speiseöl ist besonders gesund? Welches eignet sich für die Bratpfanne? Und welches entfaltet sich am besten im Salat?

Spätestens nach der nächsten Blutuntersuchung ist das Thema für viele wieder auf dem Tapet: zu **hohe Cholesterin-Werte** und damit die Auswahl von Speisefetten, die der Gesundheit zuträglicher sind. Worauf es dabei ankommt? „Entscheidend für die Qualität von Fetten bzw. Ölen ist die Zusammensetzung der enthaltenen Fettsäuren“, erklärt der Internist und ärztliche Leiter des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Salzburg Univ. Prof. Prim. Dr. Friedrich Hoppichler. „Während pflanzliche Öle vor allem **ungesättigte Fettsäuren** enthalten und deshalb von Natur aus flüssig sind, bestehen tierische Fette wie Butter oder Schmalz hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren. Eine pflanzliche Ausnahme bildet das Kokosfett, das ebenfalls einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren besitzt.“ Die meisten gesättigten Fettsäuren erhöhen den Gesamtcholesterin-Spiegel und den LDL-Wert (Low Density Lipoprotein = „schlechtes Cholesterin“) und wirken sich damit negativ auf Fettstoffwechsel und Herz-Kreislaufsystem aus. Dagegen beeinflussen die ungesättigten Fettsäuren in Pflanzenölen die Blutfette positiv. Sie tragen sogar zur Vorbeugung von Arteriosklerose bei, können also mithelfen, die oft folgenschweren Ablagerungen in den Gefäßen zu verhindern. „Der Anteil der gesättigten Fettsäuren am Nahrungsfett sollte nicht mehr als 30 Prozent betragen. Die anderen beiden Drittel sollten durch ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen abgedeckt werden“, zitiert Hoppichler.

### **Rapsöl besonders gesund**

Da vor allem einfach ungesättigte Fettsäuren das LDL-, aber nicht das positive HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein = „gutes Cholesterin“) senken, gelten Öle mit einem hohen Gehalt an diesen Bestandteilen als besonders gesund. Hoppichler: „Das Rapsöl mit 60 Prozent einfach ungesättigten, zirka 30 Prozent mehrfach ungesättigten und weniger als zehn Prozent gesättigten Fettsäuren ist besonders gesund.“ Zudem enthält das Rapsöl im Vergleich zu anderen Speiseölen viele **mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren** - wie übrigens auch das Fischfett als Ausnahme unter den tierischen Fetten. Diese essenziellen Nahrungsbestandteile üben eine Reihe wichtiger Funktionen im Organismus aus, sie fördern etwa die Entwicklung von Gehirn und Augen bei Embryo und Säugling. Die gesundheitsfördernden Einflüsse von **Omega-3-Fettsäuren** auf das Herz-Kreislaufsystem sind ebenfalls beachtlich: Hemmung der Blutgerinnung und damit verbesserte Durchblutung,

Senkung der Triglycerid-Werte und des Blutdrucks sowie Entzündungshemmung, um nur einige Effekte zu nennen.

Aber auch das **Olivenöl** mit sage und schreibe 70 Prozent einfach ungesättigten Fettsäuren zählt mittlerweile dank der Beliebtheit von mediterranen Gerichten zu den Basisölen in heimischen Küchen. Sonnenblumen-, Soja-, Distel- und Maiskeimöl wiederum enthalten einen besonders hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dadurch sind sie jedoch empfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen wie Hitze, Sauerstoff und Licht. Mit hohen Gehalten an Omega-3-Fettsäuren können wiederum vor allem das Lein-, Walnuss-, Soja- und Weizenkeimöl auftrumpfen. Und das längst nicht mehr nur in der Steiermark geschätzte Kürbiskernöl, das zu fast 50 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren besteht, ist ebenso wie Walnuss-, Weizen- und Maiskeimöl eine gute Quelle für Vitamin E. Welches Speiseöl man auch wählt: „Jedes pflanzliche Öl ist prinzipiell besser als tierisches Fett“, resümiert Hoppichler.

### **Für Pfanne und Salat**

Bei der Wahl des Speiseöls fürs Kochen gilt es allerdings ein paar Dinge zu beachten. Die Hitzestabilität eines Öls hängt von der Fettsäure-Zusammensetzung und der Dauer des Kontakts zwischen heißem Fett und Luftsauerstoff ab. Ein Maß dafür ist der Rauchpunkt: Je höher er ist, umso hitzebeständiger ist das Fett. Fürs Braten und Dünsten gut geeignet sind demnach Oliven- und Rapsöl. Im Gegensatz dazu sollten Weizenkeim-, Walnuss- oder Kürbiskernöl nur für kalte Speisen und Salate verwendet werden. „Während des Erhitzens verändert sich das Fett“, gibt Hoppichler zu bedenken. „Wenn sich schwarze Bestandteile abschlagen oder Rauch aufsteigt, bevor das Gargut dazugegeben wird, sollte man dieses Öl lieber entsorgen und stattdessen neues in die Pfanne geben.“ Ein weiterer Rat des Experten betrifft hochwertige, kaltgepresste Öle: Sie sollten grundsätzlich nur für kalte Salate, Rohkost und zum Verfeinern auf dem Teller verwendet werden, weil beim Erhitzen die Vorteile der Kaltpressung - etwa der höhere Vitamingehalt - verloren gehen und wertvolle Fettsäuren zerstört werden. Hoppichler: „Dass bei längerer, zu hoher oder auch mehrfacher Erhitzung gesundheitsschädliche und zum Teil krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen können, gilt im Übrigen für alle Speiseöle.“ Nicht nur extreme Temperaturen, auch Einseitigkeit sollte man beim Gebrauch von Speiseölen vermeiden: „Setzen Sie auch hier auf Ausgewogenheit“, empfiehlt Hoppichler, denn der Einsatz unterschiedlicher Öle bringt wertvolle Ergänzungen in der Aufnahme von Fettsäuren und Begleitstoffen. Ein gewisses Maß an Abwechslung ergibt sich ohnedies aus dem Geschmack. So kann man das relativ neutrale Raps- oder Sonnenblumenöl sogar für Süßspeisen einsetzen, während das auffällig schmeckende Olivenöl eher zu pikanten Köstlichkeiten passt.

## Die Top 5 der Speiseöle

### **RAPSÖL**

Ist mit seinen 60 Prozent einfach ungesättigten, rund 30 Prozent mehrfach ungesättigten und knapp 10 Prozent gesättigten Fettsäuren der Spitzenreiter unter den gesunden Ölen. Es eignet sich wegen seiner hohen Hitzebeständigkeit (bis 225 Grad) vortrefflich fürs Braten und Backen.

### **OLIVENÖL**

Sollte wegen seines außerordentlich hohen Anteils an einfach ungesättigten Fettsäuren (über 70 Prozent) zu den Basisölen in jeder Küche gehören. Raffiniertes Olivenöl ist ideal zum Braten und Frittieren, weil es seinen Rauchpunkt erst bei 230 Grad erreicht. Natives Olivenöl extra zersetzt sich aber bereits zwischen 130 und 180 Grad.

### **SONNENBLUMENÖL**

Enthält 65 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren und ist dadurch nicht ganz so hitzestabil. Bei speziellen gentechnikfreien Züchtungen, den High-Oleic-Sonnenblumen, konnte jedoch der Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure und damit auch die Hitzebeständigkeit erhöht werden.

### **KÜRBISKERNÖL**

Das dunkelgrüne, nussig schmeckende „Steirische Gold“ hat längst auch die Küchen fern der Grünen Mark erobert. Dank seiner 50 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist es sehr gesund, aber wegen des niedrigen Rauchpunkts von 120 Grad zum Kochen, Braten und Frittieren ungeeignet. Optimal für Salate.

### **LEINÖL**

Wird aus Leinsamen gewonnen und enthält über 50 Prozent wertvolle Omega-3-Fettsäuren sowie viel Vitamin E. Kaltgepresstes Leinöl hat einen sehr charakteristischen würzigen Geschmack, wird aber wegen seiner Empfindlichkeit gegen Sauerstoff schon nach kurzer Zeit ranzig. Nach dem Öffnen auf jeden Fall im Kühlschrank aufbewahren.

Quellen:  
Medizin populär 5/2012



Univ. Prof. Prim. Dr. Friedrich Hoppichler

email:

[gabriele@holfeld-weitlof.com](mailto:gabriele@holfeld-weitlof.com)