

▷ Fortsetzung von Seite 11

per aber – wie Vitamine – über die Nahrung zugeführt werden (so genannte essentielle Fettsäuren), z.B. Linolsäure (Omega-6-Fettsäure), Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). Ungesättigte Fettsäuren spielen eine vitale Rolle bei der Aufrechterhaltung der Struktur und Funktion der Zellmembranen.

Welche Rolle spielt Vitamin E?

Auch das fettlösliche Vitamin E (Tocopherol) spielt in diesem Zusammenhang eine Rolle. Es wird nur von Pflanzen gebildet und muss deshalb zugeführt werden. Pflanzen bilden Vitamin E, um sich zu schützen. Es wirkt wie auch beim Menschen als Schutzsystem vor aggressiven Verbindungen (sogenannten Radikalen), die im Stoffwechsel auftreten. In der Zellmembran eingelagertes Vitamin E schützt die Zellen, indem es die Zerstörung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Zellmembran durch freie Radikale verhindert. Solche freien Radikale werden mit der Entstehung von Krebs, Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Parkinson und Alzheimer in Verbindung gebracht.

Den höchsten Gehalt an Vitamin E weisen Pflanzenöle auf, vor allem Weizenkeim-, Maiskeim- sowie Sonnenblumenöl. Allerdings wird der Gehalt durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren etwas relativiert, da dadurch auch der Bedarf an Vitamin E ansteigt.



Die verschiedenen Öle enthalten unterschiedliche Mengen der für unseren Körper so wichtigen ungesättigten Fettsäuren.

Prinzipiell teilen wir die pflanzlichen Öle nach ihrem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ein:

- ▷ bis 20 %: Olivenöl, Mandelöl, Avocadoöl, Erdnussöl etc.
- ▷ bis 50 %: Rapsöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl etc.
- ▷ über 50 %: Leinöl, Distelöl (kalt gepresst), Hanföl

Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren

Leider sind die kaltgepressten Speiseöle nicht sehr lange haltbar. Mit vier bis acht Wochen ist Leinöl besonders kurz haltbar (enthält wenig Vitamin E). Je höher der Gehalt an Vitamin E (Tocopherol), desto länger ist das Öl genießbar. Weizenkeimöl enthält viel Vitamin E und hält deshalb beinahe zwei Jahre.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, die Zufuhr

! Was ist was?

- ▷ **Leinöl** wird aus den Samen von Flachs hergestellt. Seine heutige geringe Verbreitung hängt wohl mit dem gewöhnungsbedürftigen Geschmack zusammen. Leinöl enthält vor allem Omega-3-Fettsäuren. Leider ist es nicht lange haltbar.
- ▷ **Distelöl** wird aus den Samen des Saflors (auch falscher Safran, Öl- oder Färberdistel genannt) hergestellt. Saflor wurde im Altertum zum Färben in der Tuchfärberei verwendet. Es enthält den höchsten Linolsäuregehalt aller pflanzlichen Öle (ca. 80 %).
- ▷ **Hanföl**, aus den Samen des Hanfs gepresst, enthält bis zu 70 % Linolsäure. Der Geschmack reicht von nussig bis kräuterartig, die Farbe schwankt zwischen grün und braun.
- ▷ **Rapsöl** wird aus den Samen bestimmter Rapsorten gewonnen (das Öl der Wildpflanze ist nicht genießbar). Beim **Rapskernöl** werden vor der Pressung die schwarzen Schalen der Rapssaat entfernt und ausschliesslich die gelben Kerne der Saat verarbeitet. Durch die Schälung wird verhindert, dass Bitteraromen aus der Schale der Saat in das Öl gelangen. Rapskernöl wird auch als das „Olivenöl des Nordens“ bezeichnet. Rapsöl hat, verglichen mit den anderen Speiseölen den niedrigsten Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Günstig ist der relativ hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure (9%) bei vergleichsweise moderatem Linolsäure-Anteil (20%). Der hohe Gehalt an Ölsäure (59%) kommt dem von Olivenöl (75%) nahe.
- ▷ **Sojaöl** zeigt gegenüber Sonnenblumenöl und Maiskeimöl den Vorteil, dass es neben Omega-6-Linolsäure auch Omega-3-alpha-Linolensäure enthält.
- ▷ **Chiaöl** wird aus einer Pflanzenart gewonnen, die in Südamerika heimisch ist. Sie wird heute wegen der Samen angebaut. Diese enthalten einen Rekordanteil an Omega-3-Fettsäuren und ausserdem hochwertiges Protein, Vitamine, Antioxidanzien und Mineralien.
- ▷ Während im **Nachtkerzensamenöl** nur Omega-6-Fettsäuren enthalten sind, enthält **Fischöl** ausschliesslich Omega-3-Fettsäuren.

von Omega-6 Fettsäuren möglichst zu reduzieren (z.B. durch weniger Verwendung von Sonnenblumenöl) und gleichzeitig die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren zu steigern. Zum Beispiel durch stärkere Nutzung von Rapsöl.

Was sieht eine Tagesration vor?

Als Tagesration empfiehlt die Gesellschaft: 2 bis 3 Kaffeelöffel (10 bis 15g) hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche (z.B. für Salatsaucen) sowie 2 bis 3 Kaffeelöffel Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B.

Olivenöl. Dazu bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) für den Brotaufstrich und täglich eine Portion Nüsse (= 20 bis 30g Mandeln, Baum- oder Haselnüsse).

Generell sollte eine Überhitzung von Öl oder Fetten vermieden werden. Auf keinen Fall sollten Fette bei der Speisezubereitung bis zum oder gar über den Rauchpunkt erhitzt werden. Als Rauchpunkt bezeichnet man die niedrigste Temperatur, bei der eine deutliche Rauchentwicklung beginnt. Das Öl bzw. Fett fängt dabei an, sich zu zersetzen und es können gesundheitsschädliche

Zersetzungsprodukte wie Benzol oder Formaldehyd entstehen. Natives Olivenöl ist aufgrund seines hohen Gehaltes an einfach ungesättigten Fettsäuren bis zu 180 Grad Celsius hitzestabil (Rauchpunkt je nach Sorte 130 bis 180 °C). Damit ist es grundsätzlich zum schonenden Braten geeignet.

Mit welchem Fett schonend braten?

Zum Braten verwendet man besser ein raffiniertes Oliven- oder Rapsöl. Diese haben einen deutlich höheren Rauchpunkt. Ausserdem sind bei diesen Ölen schädliche Begleitstoffe entfernt worden.



Kompaktwissen

Unter allen bis zum 31. Juli 2006 bei uns eingegangenen Bestellungen verlosen wir 100 Bücher „Kompaktwissen Gesundheit: Mann 40+“ aus unserem Verlag.



MEDICAL TRIBUNE public
Die Zeitung für Ihre Gesundheit



Mein Abonnement



Ja, ich abonniere Medical Tribune public zum Preis von 24 Franken pro Jahr
Erscheinungsweise: sechsmal jährlich

Name _____
Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____
Datum/Unterschrift _____

Coupon bitte senden an:
swissprofessionalmedia AG
Medical Tribune
Leserservice Medical Tribune public
Postfach 368 · 4020 Basel
oder per Fax: 061/312 55 60
oder per E-Mail: pmueller@medical-tribune.ch