

A close-up photograph of a glass of golden rapeseed oil being poured into a spoon. The oil is bright yellow and glistening. The background is a soft, out-of-focus blue and white gradient. The title 'Goldgelb und wertvoll' is overlaid on the image in large, bold, black letters.

# Goldgelb und wertvoll

Rapsöl könnte einer neuen Studie zufolge dem Olivenöl den **Rang als gesündestes Öl** ablaufen. Vor allem mit Typ-2-Diabetes profitiert man von den Inhaltsstoffen

**D**as gesunde Olivenöl hat Konkurrenz bekommen. Rapsöl heißt der neue Star für Typ-2-Diabetiker. In einer gerade veröffentlichten Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke schneidet das Rapsöl im direkten Vergleich deutlich besser ab. Vier Wochen lang verköstigte Ernährungsexperte Michael Kruse Probanden täglich mit einer halben Tasse Öl. Die eine Hälfte von ihnen bekam Oliven-, die andere Rapsöl in ihre Mahlzeiten. In der Rapsöl-Gruppe reduzierte sich das Interleukin-6 um die Hälfte. „Ist dieser Entzündungswert erhöht, sprechen die Körperzellen schlechter auf Insulin an, die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose steigt“, erklärt Kruse. „Parallel verbesserten sich die Cholesterin- und Leberwerte. In der Olivenöl-Gruppe veränderten sich diese Parameter nicht.“

Die günstigen Wirkungen des Rapsöls schreiben Forscher vor allem der enthaltenen Alpha-Linolensäure zu. Die Omega-3-Fettsäure verbessert die Fließeigenschaften der roten Blutkörperchen, hält die Gefäße elastisch und fördert so die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich etwa 1,5 Gramm Alpha-



Linolensäure zu sich zu nehmen. Mit einem Esslöffel Raps-, Soja-, Weizenkeim- oder Walnussöl bzw. bereits mit einem knappen Teelöffel Leinöl ist dieser Bedarf gedeckt. In Sonnenblumen-, Maiskeim- und Olivenöl kommt die Substanz dagegen kaum vor.

Bis zu 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr darf aus Fett bestehen. Bei Erwachsenen sind das 60 bis 80 Gramm. Das klingt viel, doch eine Bratwurst enthält schon 30 Gramm Fett. Deshalb rät Andreas Pfeiffer, Direktor der Abteilung für Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin der Berliner Charité, tierisches Fett durch Pflanzenöl zu ersetzen.

### Bitter ist besser

Ob ein Öl hochwertig ist, zeigen Färbung und Aroma. „Die kräftig gelbe Farbe weist auf einen hohen Gehalt an Polyphenolen hin“, erklärt Andreas Pfeiffer. Diese Bitterstoffe stellt die Pflanze her, um sich gegen Insekten zu schützen. „Beim Menschen bewirken sie eine Schutzreaktion, die freie Radikale bekämpft und so das Immunsystem stärkt.“ Je intensiver und aromatischer die Öle schmecken, desto mehr dieser Schutzstoffe sind enthalten.

### Hitzearme Herstellung

Neben dem Anbau ist vor allem die Herstellung für die Qualität verantwortlich. Pflanzenöle werden durch mechanische Pressung oder chemische Extraktion aus Früchten und Samen gewonnen. Am höchsten ist die Ausbeute, wenn die Rohmasse stark erhitzt wird. Danach muss das Öl raffiniert werden, um es von Chemikalien, freien Fettsäuren und anderen unerwünschten Stoffen zu reinigen. Das macht raffinierte Öle besonders schadstoffarm, hitzestabil und haltbar – allerdings auf Kosten des natürlichen Vitamingehalts und der Polyphenole.

Für kaltgepresste Öle hingegen wird nur erstklassige Rohware ohne Hitzezufuhr gepresst und gefiltert. Kalt gepresste

oder auch native Öle sind daher sehr vitaminreich, aber dafür hitzeempfindlich. Sie sollten dunkel und kühl gelagert werden. Am besten – wie guter Wein – im Keller.

### Welches Öl wofür?

Die kaltgepressten sind für Salate und kalte Gerichte ideal. Zum Verfeinern von warmen Gerichten sollten sie wegen ihrer Hitzeempfindlichkeit erst beim Abkühlen dazukommen. Zum Kochen und Dünsten eignen sich von Natur aus hitzebeständige

Sorten wie Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Erdnussöl. Sie empfehlen sich auch zum Braten. Allerdings nicht mit voller Flamme, sonst werden die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zerstört. Spätestens wenn Öl raucht, sind wertvolle Inhaltsstoffe zu schädlichen Fetten oxidiert. Mit raffinierten Ölen darf kurz scharf angebraten werden. Backtipp: Mit 80 Gramm Öl, etwa Mandel- und Nussöl oder speziellem Rapsöl mit Buttergeschmack, lassen sich 100 Gramm Butter oder Margarine ersetzen. **Andrea Bischoff**



### Fette im Medizin-Check

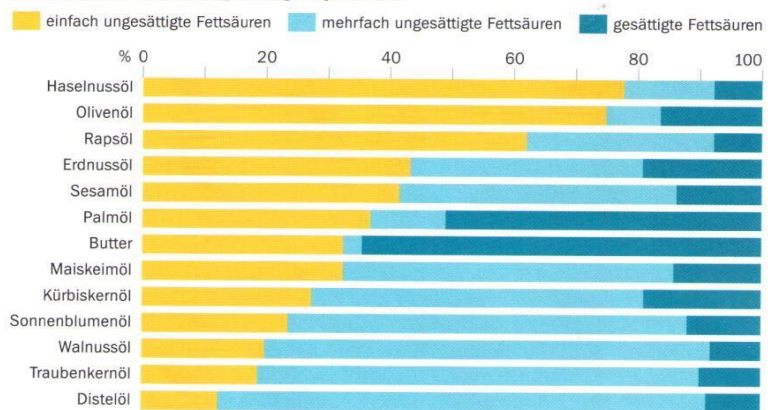
**Gesättigte Fettsäuren** werden mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose in Verbindung gebracht.

**Einfach ungesättigte Fettsäuren** senken das schädliche LDL-Cholesterin.

**Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** werden in zwei Gruppen unterteilt: die Alpha-Linolensäuren, darunter vor

allem Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen. Und die Omega-6-Fettsäuren. Zu viel aus dieser zweiten Gruppe kann aber schaden, weil neben dem LDL teils auch das gute HDL-Cholesterin gesenkt wird. Zudem hemmt ein Übermaß die positiven Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren.

Fettsäurezusammensetzung wichtiger Speisefette



**Bevorzugen Sie Fette**, bei denen der Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren hoch und der Anteil an gesättigten niedrig ist. Das schont Herz und Kreislauf