

Olivenöl mehr als Ölsäure

Olivenöl enthält neben dem Fett eine Vielzahl von verschiedenen Verbindungen, die mengenmässig keine grosse Rolle spielen. Manche davon sind gesundheitlich interessant, andere stabilisieren das Öl und geben ihm sein besonderes Aroma. Das gilt im Prinzip für alle Naturbelassenen Öle. Leider steckt die Erforschung dieser Substanzen noch in den Kinderschuhen. Weil das Olivenöl aber von allen Ölen bisher am besten untersucht ist, soll es hier als Beispiel dienen.

Phenole stabilisieren das Öl. Dazu gehören Vanillin-, Cumar- und Kaffeesäure, Tyrosol und Hydroxytyrosol. Sie beeinflussen die Bildung von Eicosanoiden und damit Entzündungsvorgänge günstig. Bei der Raffination sinkt der Gehalt von 4 mg pro 100 g auf 0,5 mg.

Flavonoide wie Apigenin und Luteolin gehören zu den Phenolen. In einer grossen holländischen Studie ging ein hoher Verzehr von Flavonoiden, die auch in Äpfeln, Zwiebeln, Tee und Rotwein vorkommen, mit weniger Herzinfarkten einher.

Als potente Krebschutzstoffe werden Lignane diskutiert, die ausser in Olivenöl auch in Leinsamen und dessen daraus gewonnenen Öl, das immer kaltgepresst im Handel (Reformhandel) ist, Roggenbrot und Beerenobst vorkommen. Sie werden im Darm umgewandelt und beeinflussen den Stoffwechsel und die Sexualhormone günstig. Es ist daher sinnvoll täglich 1 TL Leinöl zu sich zu nehmen. Ihr Gehalt beträgt im unraffinierten Olivenöl gut 4 mg, in raffinierter Ware ist es nur noch 0,3 mg pro 100g.

Die leichte Bitternote von Olivenöl stammt von den Iridoiden Oleuropin, Ligstrosid und Verbascosid. Iridoide gehören zum Wirkprinzip pflanzlicher Arzneimittel wie Augentrost und Baldrian. Ihr Anteil im nativen Olivenöl beträgt fast 3 mg pro 100g in raffinierter Ware weniger als 1 mg.

Das Oleuropein ist das am besten untersuchte Polyphenol im Olivenöl. Es wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, antimikrobiell, blutdrucksenkend und gefässerweiternd. Ausserdem stärkt es die zellulären Abwehrkräfte und wirkt Rhythmusstörungen des Herzens entgegen. Sein Abbauprodukt DPE verhindert die Bildung von Eicosanoiden und sorgt durch die Hemmung eines bestimmten Enzyms für verbesserte Fliesseigenschaften des Blutes. All diese Eigenschaften tragen zum Schutz von Herz- und Gefässen bei - ganz ohne Ölsäure. Und sie erinnern alle frappierend an die Wirkungen der Omega-3- Fettsäure, doch wie es aussieht kann das Olivenöl dieses Fehlen der Omega-3- Fettsäuren durch eben diese anderen Bestandteile wettmachen, sofern es nicht raffiniert wurde.

Squalen und Sterine sind weitere wichtige Inhaltsstoffe des nativen Olivenöls. Squalen ist ein Zwischenprodukt der Cholesterinsynthese, das auch als Krebschutzstoff diskutiert wird. Sein Gehalt von knapp einem halben Gramm pro 100 g Öl sinkt bei der Raffination um 25%. Sterine senken den Cholesterinspiegel. Zudem gibt es Hinweise aus Labor- und Tierversuchen auf einen krebsschützenden Effekt einzelner Sterine.

Quelle: Fett, Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen, Ulrike Gonder, Hirzel Verlag, ISBN 3- 7776-1292-8

©Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin

erica@richtig-essen.org