



Olivenöl: Schutzwirkung vielfach belegt

Jüngste Medienberichte, die das für die Mittelmeerküche typische Olivenöl mit einer schädigenden Wirkung auf die Blutgefäße in Verbindung bringen, haben viele Verbraucher verunsichert. Mit Bezug auf Laboruntersuchungen an der Universität Münster war dabei von zwei Wissenschaftlern der Verdacht geäußert worden, dass die im Olivenöl enthaltene Ölsäure die Entstehung von Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) fördern könnte. Experten der Deutschen Herzstiftung jedoch beruhigen: „Diesen isolierten Reagenzglasversuchen stehen die Ergebnisse zahlreicher, auch bei großen Bevölkerungsgruppen durchgeführter wissenschaftlicher Untersuchungen gegenüber, die den gesundheitlichen Nutzen der mediterranen Küche mit Olivenöl als Haupt-Fettlieferanten klar belegen“, betont Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung.

Olivenöl stellt – neben viel Obst und Gemüse, reichlich Fisch und wenig Fleisch – einen sehr wichtigen Bestandteil der mediterranen Küche dar. Die Schutzwirkung dieser Ernährungsform im Hinblick auf Gefäßerkrankungen und mögliche Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall ist mittlerweile unstrittig. Olivenöl, das neben der Ölsäure eine große Anzahl

günstiger Mikronährstoffe enthält, wirkt zum Beispiel antioxidativ, entzündungs- und gerinnungshemmend. Insbesondere konnte gezeigt werden, dass sich Olivenöl durch seine einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenole günstig auf die Cholesterinwerte auswirkt. Dies trifft in erster Linie auf kalt gepresste Öle mit den Bezeichnungen *natives Olivenöl extra* oder *Olivenöl extra vergine* zu. Dasselbe gilt für Rapsöl.

„Reagenzglasstudien lassen normale biologische Prozesse wie Verdauung und Stoffwechsel unberücksichtigt, weshalb sie generell keine wissenschaftlichen Beweise für Beziehungen zwischen einer Substanz und einem Erkrankungsrisiko liefern können“, urteilt Prof. Gohlke: „Deshalb kann man aus Reaktionen im Reagenzglas auch keine Ernährungsempfehlungen ableiten.“ Die Verbraucher sollten sich nicht verunsichern lassen. „Olivenöl – am besten *nativ extra* oder *extra vergine* – ist im Rahmen einer ausgewogenen mediterranen Ernährung nach wie vor empfehlenswert, um das Risiko für die Entstehung von Gefäßerkrankungen zu vermindern oder deren Verlauf günstig zu beeinflussen“, betont der Experte der Deutschen Herzstiftung.

(kf.)

