

Urlaubserinnerungen in Öl

Die mediterrane Urlaubskost ist keineswegs fettarm, dennoch fördert sie die Gesundheit und kann sogar bei der Gewichtsreduktion helfen – vorausgesetzt, man verwendet die richtigen Öle

Fulda (mag), Spagetti mit Öl und Knoblauch, griechischer Salat, Nudeln mit Pesto oder türkische Süßspeisen – unsere kulinarischen Urlaubserinnerungen schwimmen in Öl. Wer hier gerne noch mal zugreift, sollte das mit gutem Gewissen tun, denn die richtigen Öle sind gesund und machen – entgegen der weit verbreiteten Meinung - nicht dick. Ganz im Gegenteil: Wissenschaftler des Brigham and Women´s Hospital in Boston verglichen die Diäterfolge einer mediterranen Ernährung, die reichlich ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen enthielt, mit denen einer fettarmen Diät. Das Ergebnis: Das Durchhalten fiel bei der fettreicheren Ernährung wesentlich leichter, die Teilnehmerinnen, die mehr pflanzliche Öle verzehrten, nahmen deutlich mehr ab und konnten ihr Gewicht auch langfristig besser halten.

Der Giessener Pharmazeut Thorsten Junk bricht deshalb eine Lanze für die „richtigen Fette“: „Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen unerlässlich. Wir benötigen sie nicht nur für die Hormonbildung, den Aufbau von Zellwänden und Nervengewebe, sondern Fettsäuren können auch gezielt eingesetzt werden, um Krankheiten zu verhindern oder zu lindern. Vor allem Gelenkentzündungen, verschiedenen Hautkrankheiten sowie die Blutfettwerte lassen sich durch die richtigen Pflanzenöle günstig beeinflussen.“ Wichtig ist, dass man die „richtigen“ Fette verwendet. Fettsäuren aus Pflanzenölen, Nüssen und Fisch sind in der Regel gesünder als die tierischen Fette aus Fleisch, Wurst, Käse und Eiern. Welche Öle bei welchen Beschwerden gezielt eingesetzt werden können, finden Sie hier.

Alpha-Linolensäure

Wirkung

Fördert Bildung körpereigener entzündungshemmender Substanzen (Eicosapentaensäure) und wirkt sich günstig auf alle Entzündungsvorgänge im Körper aus. Laut Bayerischem Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit „die wichtigste Fettsäure für die Entzündungshemmung“. Wirksamkeit bei Gelenkentzündung, Schuppenflechte, Rheuma und Wundheilungsstörungen nachgewiesen. Verbessert Ausdauer bei Sportlern.

Bedarf

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die tägliche Einnahme von 1000 mg alpha-Linolensäure. Bis zur Besserung einer Gelenkentzündung vergehen meist zwei bis drei Wochen.

Worin enthalten

Leinsamen, Leinöl

Sonstiges

Nach Expertenmeinung reicht normales Leinöl nicht aus, um einen deutlichen entzündungshemmenden Effekt zu erzielen, denn es oxidiert schnell und büßt dann die entzündungshemmende Wirkung ein (oxidiertes Leinöl erkennt man am bitteren Geschmack). Wer von der Wirkung dieser Fettsäure profitieren möchte, sollte Alpha-Linolensäure-Kapseln aus der Apotheke verwenden.

Ölsäure

Wirkung

Günstiger Einfluss auf Cholesterinspiegel (erhöht HDL-, senkt LDL-Werte), senkt Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung. Unterstützt Gewichtsreduktion. Möglicherweise krebsschützende Wirkung: US-Forscher stellten fest, dass Ölsäure die Aktivität krebserregender Gene in den Körperzellen bremst.

Bedarf

Mindestens einen Esslöffel täglich

Worin enthalten

Olivenöl, Rapsöl Oliven, Avocados, Macadamianüsse

Sonstiges

Das gesundheitlich wertvollste Olivenöl erkennt man an dem Hinweis „Natives Olivenöl extra“, „extra kaltgepresst“, „extra vergine“ oder „extra vierge“.

Fischöl

Wirkung

Senkt Risiko für Herzinfarkt, Arterienverkalkung; wichtig für Schwangere und Stillende, da diese Fette für die Gehirnentwicklung des Kindes notwendig sind.

Bedarf

Zweimal wöchentlich fetten Fisch oder täglich 2 bis 4 Gramm Fischöl aus Kapseln

Worin enthalten

Vor allem in fetten Fischen wie Lachs, Tunfisch, Hering, Makrele

Sonstiges

Fischöl hat einen unangenehmen Geruch und kann zu fischigem Aufstoßen führen. Kapseln deshalb abends oder vor oder mit dem Essen einnehmen.

Gamma-Linolensäure

Wirkung

Die Gamma-Linolensäure (GLS) wirkt sich günstig auf Ekzeme und Juckreiz bei Neurodermitis und anderen Hautkrankheiten aus. GLS ist wichtig für das Abwehr- und Barriersystem der Haut, für die Produktion von Hautfetten und die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden.

Bedarf

Pro Kilogramm Körpergewicht werden etwa 12 mg GLS benötigt. Ein Erwachsener muss 1-2 Esslöffel z.B. Hanföl pro Tag einnehmen, Kinder entsprechend weniger. Bei Kapseln je nach GLS-Konzentration und Alter zwischen 2 und 12 Kapseln tgl.

Worin enthalten

Nachtkerzen-, Hanf-, Borretschöl und Kernöle der schwarzen Johannisbeere oder Stachelbeere

Sonstiges

Durch Sauerstoff oxidieren die hochwertigen Öle rasch und verlieren ihre Wirkung. Öle deshalb entweder nur in kleinen Mengen kaufen und rasch aufbrauchen oder auf die sicherere Anwendung von ölhaltigen Kapseln zurückgreifen. Bis zu einer Besserung des Hautzustandes können zwei bis drei Monate vergehen.

Phytosterine

Wirkung

Senkung des Cholesterinspiegels um 10-30% möglich

Bedarf

Um einen deutlichen Effekt zu erreichen, sollte man mindestens ein Gramm Phytosterine täglich aufnehmen.

Worin enthalten

Cholesterinähnliche Verbindung in pflanzlichen Ölen. Besonders hoher Anteil in Weizenkeimöl, Olivenöl, Nüsse, Mandeln, Hülsenfrüchten

Sonstiges

Allein mit der Nahrung lassen sich die notwendigen Mengen kaum aufnehmen, dennoch sind diese eine wichtige Ergänzung der Ernährung. Wer eine deutliche Cholesterinsenkung anstrebt, sollte auf phytosterinhaltige Produkte (z.B. Margarine) zurückgreifen.

Linolsäure

Wirkung

Günstige Auswirkung auf Cholesterinspiegel (senkt LDL-, steigert HDL-Spiegel) und Triglyceride. Wichtig für Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut.

Bedarf

Der Bedarf beträgt ca. 7-10 g/Tag.

Worin enthalten

Pflanzenöle aus Sonnenblumenkernen, Distel oder Soja, Sonnenblumenöl-Margarine

Sonstiges

Linolsäure zählt zu den Omega-6-Fettsäuren und ist die am weitesten verbreitete essentielle Fettsäure. Ein Mangel ist selten, die meisten Menschen nehmen sogar zu viel O-6-F mit der Nahrung auf.