



Pflanzliche Öle

Die Diskussion kennen wir alle – sind pflanzliche Öle besser als tierische Fette? Müssen wir nun aus gesundheitlichen Gründen auf Butter, Sahne und Schmalz verzichten? Fest steht: Ohne Fette und Öl geht es jedenfalls nicht; der menschliche Körper ist auf die Aufnahme von Fetten, die aus Fettsäuren bestehen, angewiesen. Fette liefern Energie – sie werden jedoch auch für viele andere wichtige Aufgaben im Körper benötigt. Fette sind nämlich auch Bestandteile menschlicher Zellen und unseres Stoffwechsels. Wir können fettlösliche Vitamine (z.B. A, D, E, K und Carotin) nur mit Hilfe von Fetten verwerten. In diesem Kontext wird den vermeintlichen gesundheitlichen Vorteilen bestimmter Arten von Fettsäuren immer mehr Aufmerksamkeit zugeschrieben. Aber Fettsäure ist nicht gleich Fettsäure: Man unterscheidet zwischen gesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigten Fettsäuren, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und dem fettähnlichen Stoff Cholesterin. Hintergrund ist der molekulare Aufbau der Verbindung und deren Stabilität.

- 🌿 Tierische Fette bestehen zum Großteil aus gesättigten Fettsäuren. Erwiesenermaßen können diese die Blutfettwerte erhöhen und stellen somit ein gesundheitliches Risiko dar – zum Beispiel in Bezug auf Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Gesättigte Fettsäuren befinden sich aber auch in Palm- und Kokosfett in Plattenform.
- 🌿 Einfach ungesättigte Fettsäuren hingegen können die Konzentration des negativen LDL-Cholesterinwertes im Blut senken und somit das Herz-Kreislauf-System schützen. Diese Art der Fettsäuren findet man vor allem im Olivenöl.
- 🌿 Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren gelten gemeinhin als die gesündesten Fettsäuren. Vor allem die sog. Alpha-Linolensäuren inklusive der Omega-3-Fettsäuren können die Blutfettwerte senken und Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugen. Enthalten sind diese vor allem im Raps-, Walnuss- und Leinöl, aber auch in fettreichem Seefisch wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch.

Der fettähnliche Stoff Cholesterin wird vom menschlichen Körper selbst hergestellt. Er dient als Baustein der Zellwände und ist für die Bildung bestimmter Hormone (u.a. Östrogen) wichtig. Cholesterin wurde lange Zeit für sehr schädlich gehalten – neuere Studien konnten das in diesem Maße nicht nachweisen. Dennoch sollte man nicht zu viel davon aufnehmen (enthalten v.a. in Fleisch- und Wurstwaren, Eiern und Milchprodukten). Ein weiteres wichtiges Schlagwort sind die sog. Transfettsäuren: Aus ursprünglichen, ungesättigten Fettsäuren entstehen durch industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln (Härtung von Pflanzenölen) Transfettsäuren (v.a. in Backwaren, Chips und vielen Fertigprodukten). Viele Studien beweisen deren schädliche Wirkungen für die Gesundheit.

Bei der Zubereitung kalter Speisen (z.B. Salate) eignen sich sämtliche pflanzliche Öle – je nach Geschmack, Aroma und gesundheitlichem (Mehr-)Wert können beispielsweise Raps-, kaltgepresstes Oliven-, Hanfsamen-, Kürbiskern- oder Nussöle in Frage kommen. Bei der Erhitzung von Speisen wird es allerdings komplizierter: Pflanzliche Öle sind aufgrund der unterschiedlichen Fettsäurezusammensetzung auch unterschiedlich hitzestabil. Die Fettsäuren werden beschädigt, wenn der sog. Rauchpunkt überschritten wird. Deshalb sollte man spezielle hitzestabile Pflanzenöle (z.B. raffiniertes Sonnenblumenöl) in solchen Fällen verwenden.

Kontakt: