



Öle und ihre Eigenschaften

Öl	Eigenschaften	Verwendung	Wirkung
Olivenöl	<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Gehalt an einfachen ungesättigten Fettsäuren • Nicht mehr als 2 Prozent frei Fettsäuren (Olivenöl extra: weniger als 1 % freie Fettsäuren) • Polyphenole, Squalene, Vitamin E, Phytosterine • Erhitzbar, nicht zu hoch, da kaltgepresstes Öl (dann besser Rapsöl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Als Salatöl • Zum Braten und Backen • Zum Verfeinern von Speisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkt die Abwehr • Hilft bei Diabetes, Arthritis, Arterienverkalkung, Erkrankung der Herzgefässe • Senkt den Blutfettspiegel • Hilft bei Sodbrennen
Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefster Anteil an gesättigten Fettsäuren • Essentiell Linol- und Linolensäure (gehört zu den Omega-3-Fettsäuren) • Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren • Vitamin E (deckt 1/3 des Tagesbedarf), Carotin, Vitamin, K Provitamin A, Lutein – Antioxitationsmittel (Krebsschutzmittel) 	<ul style="list-style-type: none"> • Als Salatöl • Zum Braten und Frittieren • Für Mayonaise, Marinaden 	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliert die Blutfettwerte • Beugt Arterienverkalkungen vor • Stärkt die Abwehr • Pflegt die Haut
Sonnenblumenöl	<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren (hoher Omega 6 Fettsäuregehalt - nimmt man mit der Nahrung ohnehin genug auf, daher eher nicht ratsam zusätzlich zu nehmen) • Vitamin E, Phytosterol • Nicht hitzebeständig 	<ul style="list-style-type: none"> • Als Salatöl • Nicht zum Braten und Frittieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv • Hilft bei Hautproblemen



Distelöl	<ul style="list-style-type: none"> • Hochster Anteil an dreifach ungesättigten Fettsäuren (fast 80%) • Nicht Hitzebeständig • Vitamin A und E 	<ul style="list-style-type: none"> • Nur zum Dünsten oder Garen, nicht zum Braten • als Salatöl • als Dipsaucen • zum Abschmecken von Gemüsen • als Pflegeöl für die Haut, v.a. die Augenpartien 	<ul style="list-style-type: none"> • senkt den Cholesterinspiegel • beugt Arterienverkalkung vor
Walnussöl	<ul style="list-style-type: none"> • sehr hoher Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren • Vitamin A, B und E • nicht hitzebeständig 	<ul style="list-style-type: none"> • für die kalte Küche, zum Verfeinern von Wurzelgemüse • als Salatöl 	<ul style="list-style-type: none"> • beugt Arterienverkalkung vor • senkt den Blutdruck • stärkt die Abwehr • hilft bei Pilzkrankungen
Erdnussöl	<ul style="list-style-type: none"> • ungesättigte Fettsäuren (hoher Omega 6 Anteil, aber viel geringer als beim Sonnenblumenöl) • erhitzbar 	<ul style="list-style-type: none"> • zum Braten und Frittieren (bis 230 Grad) • für Mayonaise • als Salatöl weniger • als Badezusatz bei Hautproblemen (Schuppen und Ekzeme) 	<ul style="list-style-type: none"> • unterstützt die Verdauung • senkt den Cholesterinspiegel
Kürbisöl	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Anteil an dreifach ungesättigten Fettsäuren • Selen, Vit. E • nicht Hitzebeständig 	<ul style="list-style-type: none"> • als Salatöl • für Dips und Quarksaucen • zum Verfeinern von Suppen und Gemüsen 	<ul style="list-style-type: none"> • stärkt die Abwehr • hemmt Entzündungen • beugt Prostataleiden vor • lindert Blasenleiden • pflegt die Haut

Wichtiges zu den Ölen:

Es ist ratsam, eher Omega 3 Fettsäuren vorzuziehen wie folgende Öle:

- Rapsöl
- Olivenöl
- Leinöl

Leinöl, Sojaöl und Walnussöl:

In diesen drei Ölen steckt eine Menge gesunder Omega-3-Fettsäuren. Leinöl hat davon weitaus am meisten – es besteht zur Hälfte aus diesen Fettsäuren: Bereits ein halber Esslöffel Leinöl deckt den täglichen Bedarf. Es schmeckt jedoch etwas ungewöhnlich und ist treuer als vergleichbare Öle. Zudem muss man es im Kühlschrank aufbewahren.

Walnuss- und Sojaöl enthalten gleich viel Omega-3-Fettsäuren wie Rapsöl: 8-9 %

Wichtige Aufgaben von Ölen und Fetten:



- Fett liefert Energie und zwar doppelt so viel wie Kohlenhydrate. Es ist ein wertvoller Nährstoff und Geschmacksverstärker.
- Überschüssiges Fett wird als Energiereserve in Form von Körperfett im Organismus eingelagert. Fettreserven sind Überlebenswichtig. Ein kleines Fettpolster schützt zudem den Körper vor Kälte – und die Organe, z.B. die Nieren, gegen grossen Druck und Stoss.
- Zu grosse Fettdepots, v.a. am Bauch, belasten hingegen Herz und Kreislauf !
- Vitamin A, D, E und K sind einzig in Fett löslich. Der Körper kann sie deshalb dadurch nur in dieser Form aufnehmen.
- Halten Sie sich zurück mit frittierten, panierten und anderen fettreichen Speisen. Greifen sie besser vermehrt zu Raps- oder Olivenöl. Deren Zusammensetzung ist ideal. Rapsöl enthält sehr viel Omega-3-Fettsäuren.

Weniger empfehlenswerte Fette:

- Fett aus Fleisch und v.a. Würsten
- Industriell hergestellte Brat- und gehärtetes Pflanzenfett
- Butter
- Kokosöl

Unterschiede: Raffinierte und kalt gepresste Öle:

Das Kaltpressen geschieht durch mechanischen Druck. Diese Öle verfügen deshalb fast vollständig über die in den Samen vorhandenen Geschmacks-, Duft-, und Farbstoffe.

Raffinierte Öle werden unter Wärmeeinfluss gepresst und oft bei hohen Temperaturen und mit Chemikalien gereinigt. Beim Raffinieren können ungesunde Transfettsäuren entstehen. Zudem gehen Lutein und natürliches Vit. A und E verloren.

Deshalb ergänzen Hersteller einige Öle mit künstlichen Vitaminen. Doch dies schadet den wertvollen Fettsäuren nicht. Die Öle sind hellgelb und schmecken neutral. Sie sind länger als kalt gepresste Öle und eignen sich v.a. zum Braten und Frittieren.

Richtige Lagerung:

Kalt gepresste Öle kühl und dunkel aufbewahren. (Tipp: Alufolie um die Flasche wickeln.)

Fettsäuren	Wirkung ¹	Beweislage ²	Enthalten in
Omega-3	+ Verbessern Cholesterinwerte ³	●●●	Rapsöl, Leinöl, fetten Fischen, Nüssen, Samen
	+ Wirken Herzrhythmusstörungen entgegen	●●●	
	+ Wichtig fürs Gehirn	●●●	
	+ Beugen Depressionen vor	●●	
	+ Bessern ADHS und schulische Leistung	●	
	+ Lindern Autoimmunkrankheiten (z. B. Morbus Crohn, multiple Sklerose)	●	
Omega-6	+ Verbessern Cholesterinwerte ³	●●●	Sonnenblumenöl, Distelöl, Fleisch, Milchprodukten, Eigelb
	+ Senken Diabetesrisiko	●●	
	- Vermindern die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren	●	
Einfach ungesättigt	+ Verbessern Cholesterinwerte ³	●●●	Olivenöl, Rapsöl
	+ Senken Diabetesrisiko	●	
Gesättigt	- Verschlechtern Cholesterinwerte	●	Fleisch und Würsten, Milchprodukten, Fertigprodukten, Kokosöl, Palmöl

QUELLE: WHO/FAO, PRISC. DR. OLAF ADAM

1 Die tierischen Varianten der Fettsäuren wirken deutlich stärker als die pflanzlichen
 2 Wissenschaftliche Beweislage: ●●● = Überzeugend ●● = Wahrscheinlich ● = Möglich
 3 Wenn sie statt gesättigter Fettsäuren eingenommen werden

