
Was macht Olivenöl gesundheitlich so wertvoll?

Mo, 20.06.2022 - 11:27

Italiener und Italienerinnen schwören schon seit Langem auf Olivenöl. Inzwischen hat auch die Forschung zahlreiche Belege für die positive Wirkung von Olivenöl auf die menschliche Gesundheit geliefert, angefangen bei der Fettsäurezusammensetzung: die Fette im Olivenöl bestehen größtenteils aus Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure. Die Ölsäure kann das schädliche LDL-Cholesterin senken und so die Cholesterinwerte im Blut positiv beeinflussen. Neben einfach ungesättigten enthält Olivenöl auch geringere Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind von besonderer Bedeutung für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Olivenöl wird dank seines Gehalts an Polyphenolen – diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen – zudem eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung attestiert. In Laborversuchen schützen Polyphenole Zellen vor den schädlichen Wirkungen der so genannten freien Radikale. Das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die durch UV-Strahlung, Stress, Tabakrauch und andere Umwelteinflüsse gebildet werden und eine Rolle in der Entstehung von Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen.

Eine Substanz aus der Gruppe der Polyphenole, das Oleocanthal, wurde bislang noch in keinem anderen Speiseöl als dem Olivenöl nachgewiesen. „Es wirkt antientzündlich, der Mechanismus ist dabei derselbe wie jener des Schmerzmittels Ibuprofen“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Die Wirkung ist im Vergleich zu einer Dosis Ibuprofen viel schwächer, eine Portion Olivenöl kann keine akuten Schmerzen vertreiben. Dennoch geht die Wissenschaft von einer langfristigen Schutzwirkung in Hinblick auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen aus.“

Zwei weitere Polyphenolverbindungen, Luteolin und Apigenin, haben vermutlich einen positiven Effekt auf die Blutzuckerwerte und können möglicherweise das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, senken. „Den höchsten Gehalt an Polyphenolen haben übrigens frisch gepresste Öle aus früh geernteten (grünen) Oliven: solche Öle haben eine scharfe und bittere Geschmacksnote und erzeugen beim Schlucken ein Kratzen im Hals“, ergänzt die Ernährungsfachfrau. „Je reifer Oliven bei der Ernte sind, desto weniger Polyphenole enthalten sie.“

Nicht zuletzt ist Olivenöl reich an Vitamin E. Dieses fettlösliche Vitamin wirkt antioxidativ, will heißen, es schützt das Öl selbst und die Körperzellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen.

Wer von den vielfältigen gesundheitlichen Effekten von Olivenöl profitieren möchte, sollte nicht raffiniertes Öl der Güteklasse „Extra vergine“ bzw. „Extra nativ“ aus schonender Kaltpressung, unmittelbar nach der Ernte, wählen. Bei dieser ersten Pressung darf die Temperatur maximal 27°C erreichen, wodurch die wertvollen wärmeempfindlichen Substanzen erhalten bleiben. Ein bitterer, scharfer Geschmack ist ein Hinweis auf einen höheren Polyphenolgehalt, daher gilt: bitter ist besser.

Hochwertiges Olivenöl eignet sich für kalte und lauwarme Speisen sowie zum abschließenden Verfeinern fertig gegarter Speisen. Zum Braten verwendet man lieber andere, hitzebeständige Öle.