Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

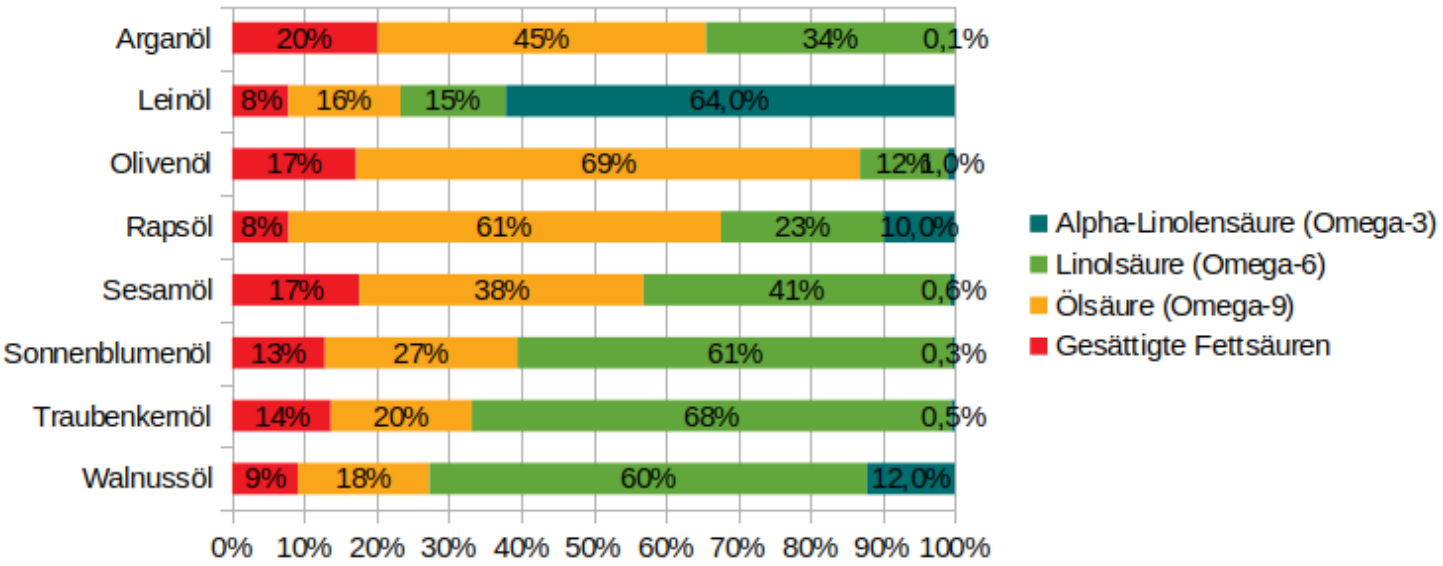
VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Worin unterscheiden sich verschiedene Speiseöle?

Mon, 09/19/2022 - 10:39

Öl ist nicht gleich Öl. Nicht nur im Geschmack, sondern auch in der Fettsäurenzusammensetzung weisen die verschiedenen Speiseöle wirklich große Unterschiede auf.



Fettsäurengehalte verschiedener Speiseöle (alfabetisch geordnet) in Prozent*
(* Die Prozentangaben sind Mittelwerte und ergeben in Summe nicht exakt 100%.)
Grafik: Verbraucherzentrale Südtirol nach Stiftung Warentest

Je nach ihrem chemischen Aufbau werden die Fettsäuren in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren eingeteilt. Bei den ungesättigten Fettsäuren wird zudem zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Zu den letzteren zählen sowohl die Omega-3- als auch die Omega-6-Fettsäuren.

Olivenöl ist reich an Ölsäure, welche zu den einfach ungesättigten Fettsäuren zählt. Die Ölsäure kann das schädliche LDL-Cholesterin senken und so die Cholesterinwerte im Blut positiv beeinflussen.

Daneben enthält Olivenöl geringere Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, namentlich Linolsäure und Alpha-Linolensäure. Beide muss der Mensch mit der Nahrung aufnehmen, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Die Alpha-Linolensäure ist eine Vertreterin der Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich günstig auf die Herzgesundheit, den Blutdruck und die Blutgerinnung aus und hemmen Entzündungen. Die Linolsäure dagegen zählt zu den Omega-6-Fettsäuren. Diese erfüllen ebenfalls wichtige Aufgaben im Körper, im Übermaß wirken sie jedoch entzündungsfördernd und gefäßverengend. Aus diesem Grund empfehlen Ernährungsgesellschaften in der Ernährung ein Verhältnis von maximal 5:1 (Omega-6 : Omega-3), besser noch von 2,5:1.

„Ein solch optimales Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren weisen Rapsöl und Walnussöl auf“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ganz besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist Leinöl. Weniger empfehlenswert sind in dieser Hinsicht Sonnenblumen-, Traubenkern-, Sesam- und Arganöl, aufgrund ihrer hohen Gehalte an Omega-6-Fettsäuren. Sie können jedoch durch andere Eigenschaften punkten, Sonnenblumenöl beispielsweise durch einen besonders hohen Vitamin-E-Gehalt.“
Nicht nur aus geschmacklichen, auch aus gesundheitlichen Gründen ist es also empfehlenswert, in der Küche verschiedene Speiseöle zu verwenden.