Rapsöl: Konsequenzen aus aktuellen Erkenntnissen der Humanernährung

Rapsöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für die humane Ernährung sehr wertvoll sind. Durch den Verzehr kann damit die Zusammensetzung des Rapsöls auf die menschliche Gesundheit einen positiven Einfluss nehmen.

Kurzfassung des Vortrags von Prof. Dr. Christian A. Barth, Deutsches Institut für Ernährungsforschung

Pflanzenöle im Vergleich

Nachdem in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts entdeckt worden war, dass mehrfach ungesättigte „essentielle" Fettsäuren Vorläufer von stoffwechselregulierenden hormonell wirksamen Substanzen, den Eikosanoiden, sind, wurde damit eine neue Ära intensiver ernährungswissenschaftlicher und klinischer Forschungsarbeiten zur Wirkung von Nahrungsfetten begonnen. Dies eröffnet auch dem Rapsöl äußerst interessante Perspektiven, insbesondere für die menschliche Ernährung und Gesundheit.

Rapsöl ist eine reiche Quelle an n-3 mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Nahrungsfette werden ernährungsmedizinisch danach beurteilt, wie sie Physiologie und Gesundheit beeinflussen. Jahrzehntelange ernährungswissenschaftliche und medizinische Forschungen lassen sich zu folgendem Bild zusammenfügen:

Niedrigschmelzende Fette mit einem höheren Anteil von ungesättigten Fettsäuren sind den gesättigten Fetten vorzuziehen. Neuerdings wird dabei besonders auf eine angemessen hohe Zufuhr von einfach ungesättigten Fettsäuren und ein ausgewogenes Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren Wert gelegt. Das gilt auch für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Diese Erkenntnisse haben sich in den Ernährungsempfehlungen zahlreicher deutscher und internationaler Gremien niedergeschlagen.

Die vorherrschende mehrfach ungesättigte Fettsäure des Rapsöls ist die n-3 mehrfach ungesättigte a-Linolensäure (n-3, 18:3). In der Ernährung der Bevölkerung der meisten Industrieländer, so auch bei uns, sind besonders der zu hohe Anteil von gesättigten Fetten und das ungünstige Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren zu bemängeln. Beide Parameter lassen sich durch einen höheren Verzehr von Rapsöl in die gewünschte Richtung verändern, da dieses den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren unter den Speiseölen sowie ein vergleichsweise niedriges Verhältnis der n-6 zu n-3 Fettsäuren von 2-2,5 aufweist (Dies ist positiv zu bewerten, da in unserer Ernährung das Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren bei 8:1 bis *15:1* liegt, wünschenswert wäre hingegen 5:1 oder kleiner).

Der hohe Gehalt der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure im Rapsöl, der lediglich vom Olivenöl etwas übertroffen wird, garantiert eine zusätzlich günstige Wirkung auf die Risikoparameter für Herz-Kreislauferkrankungen.

Perspektiven des Rapsöls

Das bisher Gesagte führt zur Schlussfolgerung, dass die weitere Verbreitung des Wissens bei Multiplikatoren und beim Verbraucher über die positiven ernährungswissenschaftlichen Attribute des Rapsöls ein wünschenswertes Ziel der Präventivmedizin und Ernährungsmedizin ist.

RAPOOL-RING GmbH
Eisenstr. 12
D-30916 Isernhagen HB

Telefon: +49 (0)511 72666-0
Service Telefon : 0800-72666 00
Telefax: +49 (0)511 72666-100

E-Mail: service@rapool.de
Internet: www.rapool.de
© 2024 RAPOOL-RING GmbH

Referenzen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.); Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, 1. Aufl.

RAPOOL-RING GmbH
Eisenstr. 12
D-30916 Isernhagen HB

Telefon: +49 (0)511 72666-0
Service Telefon : 0800-72666 00
Telefax: +49 (0)511 72666-100

E-Mail: service@rapool.de
Internet: www.rapool.de
© 2024 RAPOOL-RING GmbH