

Merkblatt Fettsäuren (u.a. einfach ungesättigte wie z.B. Olivenöl)

Gesättigte Fettsäuren ..

kommen in unserer Nahrung am häufigsten vor, wie z.B. Butter, Käse oder Fleisch u.a. Produkte die der Körper nur schwer abbauen kann und sich Fettdepots ansammeln (können / werden) und zwangsläufig den Cholesterinspiegel erhöhen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren ..

sind zum Beispiel in Nüssen, Avocados und / oder Oliven(öl) zu finden ! Der Körper kann diese Fette besser im Stoffwechsel abbauen und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Das schlechte LDL-Cholesterin wird abgebaut, jedoch das gute HDL-Cholesterin nicht bzw. verbessert.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren ..

kann der Körper im Gegensatz zu den gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren nicht selber herstellen und muss diese mit der Nahrung aufnehmen. Omega-3-Fette gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, das bekannteste ALA (Alpha Linolensäure) ist z.B. in Raps-, Walnuss- und Leinöl zu finden, aber der Körper kann davon nur zehn Prozent in die wertvolleren Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) umwandeln. Diese Fettsäuren finden sich viel mehr beim Fisch wie Lachs, Hering, Thunfisch oder Makrele. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken sowohl das schlechte LDL-, aber auch das gute HDL-Cholesterin, was zu beachten ist.

Die Olive (*Olea europaea*) / Heimat: meist Mittelmeerraum, Naher Osten, Südafrika u.a. Orte
Der Olivenbaum wird bereits seit dem 4. Jahrhundert als Nutzpflanze kultiviert. Alleine im Mittelmeerraum gibt es heute mehr als 1.000 Sorten mit natürlich grossen Unterschieden.

In der Medizin ..

.. wird das aus den Olivenbaumfrüchten gewonnene Olivenöl gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen. Es ist wegen seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren gesund und wirkt positiv auf Herz und Kreislauf sowie Fettstoffwechsel.

Die Medizin rät in bei der Nahrungsaufnahme zu zehn Prozent an gesättigten Fettsäuren, sieben bis zehn Prozent an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und zehn Prozent mehr- und einfach gesättigten Fettsäuren in der Tagesenergiezufuhr bzw. für Frauen 60 bis 70 Gramm bzw. Männer 70 bis 80 Gramm pro Tag.

Das Olivenöl höchster Güte hat neben den gesunden Fettsäuren, reichlich Vitamin E und wirkt als Antioxidans gegen freie Radikale. Die ebenfalls vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe wie Sterole, Phenole und Squalen (eine organische, ungesättigte Verbindung aus der Gruppe der Triterpene) wirken ebenso antioxidativ, tragen zur Stabilität des Öls bei und werden auch mit der vielfach diskutierten tumor- und kardioprotektiven Wirkung in Verbindung gebracht. Squalen können im Gegensatz zu den meisten anderen Antioxidantien auch in höheren Konzentrationen im Körper gespeichert werden !

Eines der bedeutendsten Polyphenole der Olive ist das Oleuropein. Es besitzt stark antioxidative Eigenschaften und schützt den Baum vor Schädlingen und Pilzbefall. Für uns Menschen sind seine stark ausgeprägten antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften wichtig, da bei uns Herpes- und Gruppeviren sowie verschiedene Pilze an ihrer Entfaltung gehindert im menschlichen Körper verhindert werden. Zudem schützt es das wichtige LDL-Cholesterin vor Oxidation. Die antioxidative Wirkung von Oleuropein ist etwa 2,5-mal höher als die von Vitamin C.

Olivo nativa und Olio extra vergine di Oliva sind die exakten Bezeichnungen in Italien (mittl.weile auch international). Das Olivenöl ‚Olio extra vergine‘ ist aber nur wirklich gesund. Es hat eine entzündungshemmende Wirkung und wirkt sich positiv auf die Blutfette bzw. auf das Herz- und Kreislaufsystem aus. Die Oliven werden in jew. Güte zum optimalen Zeitpunkt geerntet, wichtig dabei ist ausschliesslich kalt gepresst bzw. unfiltriert, sodass die gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten bleiben.

Aber nicht nur das Öl ist gesundheitsförderlich, sondern auch die Extrakte aus Olivenbaumblättern. Diese werden seit langem in der traditionellen Medizin im Mittelmeerraum zur Blutdrucksenkung eingesetzt. Ebenso findet man auch antioxidative Stoffe im Blattextrakt und überdies auch eine antibiotische Wirkung.

Olivenöl ist leicht verdaulich, sein Fettsäuremuster ist ein hoher Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren mit gleichzeitig geringer Menge an gesättigten Fettsäuren.