

Exotische Öle – wie hoch ist der gesundheitliche Nutzen tatsächlich?

Oliven- und Rapsöl stehen inzwischen beinahe in jedem deutschen Küchenregal und das auch zurecht: Olivenöl enthält hohe Anteile an Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäuren), welche dieses Öl ernährungsphysiologisch wertvoll macht. Dazu ist es bei der Speisenzubereitung universell einsetzbar. Rapsöl hat neben dem hohen Anteil an Ölsäure außerdem noch ein günstiges Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren (FS). Laut Studienlage senkt Rapsöl nicht nur das Gesamt- und LDL-Cholesterin, sondern verbessert die Insulinsensitivität und kann chronischen Entzündungsreaktionen entgegenwirken.

Doch was ist mit den in der Pseudogesundheitsszene derzeit modernen und angepriesenen Ölen, wie zum Beispiel Kokosöl? Es werden diesen Ölen (speziell dem Kokosöl) diverse gesundheitsfördernde Eigenschaften und heilende Wirkungen zugeschrieben, sowie Unterstützung beim Abnehmen. Hierzu gibt es aber keine wissenschaftlichen Belege.

Kokosöl nativ ist aus frischem Fruchtfleisch oder der Kokosmilch extrahiert und nicht weiter chemisch behandelt im Gegensatz zum Plattenfett (z.B. Palmin). Kokosöl besteht aus über 90 % gesättigten FS welche in der Medizin dafür bekannt sind, dass Sie das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen erhöhen. Leider findet man im nativen Kokosöl auch weniger Vitamin E im Vergleich zu Rapsöl. In der folgenden Tabelle finden Sie einen kurzen Steckbrief über diverse eher unkonventionelle Öle und deren gesundheitliche Wirkung.



Speiseöl	Gesundheitliche Bewertung	Anwendung	Anmerkung
Palmöl	Hoher Anteil an gesättigten FS; aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht empfehlenswert	Hoch erhitzbar; zum Frittieren und Braten gut geeignet	Wird aus den Früchten der Ölpalme gewonnen, aus ökologischen Gründen (Rodung der Regenwälder) nicht empfehlenswert
Arganöl	Keine besonderen Vorteile, kaum Omega-3-FS	Nur für kalte Küche	Sehr teuer und innerhalb weniger Wochen zu verbrauchen
Avocadoöl	Hoher Anteil an einfach ungesättigten FS – ähnlich wie Olivenöl	Für Salate und kalte Küche z.B. Grillmarinaden; Braten und Backen möglich	Frucht Öl – besser frische Avocado essen
Leindotteröl	Sehr hoher Anteil an Omega-3-FS	Nur für kalte Küche, passt gut zu Rucola	Alte Kulturpflanze die nicht mit Leinöl verwandt ist
Hanföl	Sehr hoher Anteil an Omega-3-FS	Nicht hoch erhitzen, passt zu Salaten, Dips und gedämpftem Gemüse	Hanf Samen sind eine gute Alternative
Mandelöl	Hoher Anteil an Ölsäure – ähnlich Olivenöl	Zum Braten geeignet aber eher zum Aromatisieren von Speisen einzusetzen	Aus der Süßmandel gewonnen

Fazit: Die Mischung macht's – ob Walnuss-, Lein-, Kokos- oder Olivenöl: die Auswahl im Supermarkt ist groß und nutzen Sie diese Vielfalt sinnvoll und durchdacht. Als Zutat kann z.B. natives Kokosöl / Kokosmilch in die deutsche Küche einen Hauch Exotik und einen frischen Geschmack bringen. Es gibt aber keinen gesundheitlichen Grund Kokosöl in größeren Mengen zu verzehren.