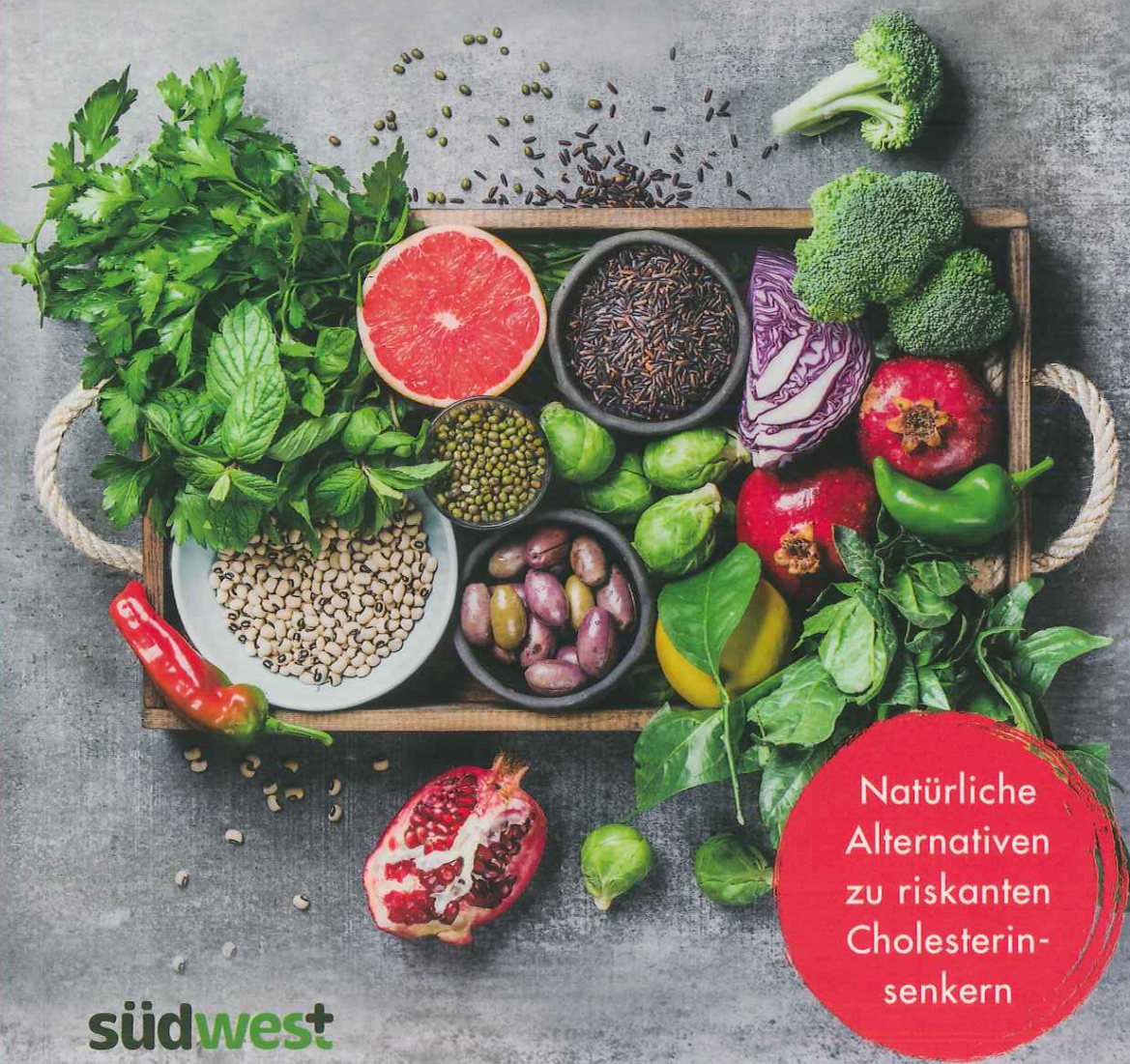


PROF. DR. MICHAELA DÖLL

CHOLESTERIN IM GRIFF



Natürliche
Alternativen
zu riskanten
Cholesterin-
senkern

südwest

TIPP

Avocados boomen. Zu Recht, denn es handelt sich hier tatsächlich um ein sehr gesundes Lebensmittel. In der Kritik steht jedoch häufig die erschreckend schlechte Ökobilanz der Avocado: Der für den Anbau nötige Wasserverbrauch ist immens! Achten Sie beim Einkauf auf biologisch erzeugte (pestizidfreie) Ware mit kürzeren Anlieferungswegen, das heißt, nehmen Sie statt Früchten aus Mexiko lieber welche aus Spanien und kaufen Sie möglichst nachhaltig produzierte Ware aus kleineren landwirtschaftlichen Betrieben (Naturkostladen).

Die Olive – Herzgesundheit aus der Mittelmeerküche

Die mediterrane Ernährung ist ohne Oliven und Olivenöl nicht denkbar. Neben viel Gemüse, etwas Fisch und wenig Fleisch machen diese Lebensmittel einen großen Anteil dieser vielgelobten und -beschriebenen Ernährungsweise aus. Olivenbäume zählen zu den ältesten uns bekannten Nutz- und Heilpflanzen. Das immergrüne, überwiegend im Mittelmeerraum beheimatete Ölbaumgewächs wird bereits seit dem 4. vorchristlichen Jahrtausend kultiviert, so ein Olivenbaum kann Tausende von Jahren alt werden. Aus den kleinen Blüten, die er im Frühling trägt, entstehen die wertvollen Steinfrüchte, die allerdings – wegen ihres hohen Ge-

halts an Bitterstoffen – roh nicht genießbar sind. Erst durch mehrmaliges Wässern (mit Salz) können diese ausgespült werden und die Oliven ihren Wohlgeschmack entfalten. Oliven bestehen zu etwa 50 bis 70 Prozent aus Wasser und zu etwa 30 Prozent aus Fetten. Dank dieses Fettgehalts liefern die Früchte mit etwa 180 kcal pro 100 Gramm relativ viel Energie, wobei auch in dieser Frucht gesunde Fette stecken. Aus den grünen oder später – im reifen Zustand schwarzbraunen Steinfrüchten wird Olivenöl gewonnen; geschieht dies auf schonende Weise (Kaltpressung ohne Steine, später mehr dazu), ist das Öl gesund und schützt vor allem die Gefäße. Außerdem hat Olivenöl einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel, verbessert den Blutfluss, wirkt dem

Bluthochdruck entgegen und hilft, Entzündungen zu bekämpfen.

Oliven und Olivenöl zugeschriebene Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

- = Förderung der Durchblutung
- = Senkung des erhöhten Blutdrucks
- = Günstiger Einfluss auf den Cholesterinspiegel
- = Schutz vor der Oxidation des LDL-Cholesterins
- = Schutz vor Herzrhythmusstörungen
- = Entzündungshemmende Wirkung
- = Positiver Einfluss auf den Insulinspiegel

„Fette Nachrichten“ vom Olivenöl

Die Fettzusammensetzung im Olivenöl ist charakterisiert durch ihren hohen Ölsäure-Anteil (60 bis 80%). Das ist eine einfach ungesättigte Fettsäure, der inzwischen bedeutende gesundheitsfördernde Effekte nachgesagt werden. Die Ölsäure beeinflusst einen erhöhten Cholesterinspiegel günstig und stabilisiert die LDL-Cholesterinpartikel so, dass sie nicht mehr so leicht oxidiert werden können. Mittlerweile hat eine ganze Reihe von Untersuchungen ge-

zeigt, dass die einfach ungesättigten Fettsäuren zur Senkung des erhöhten Gesamt- beziehungsweise LDL-Cholesterinspiegels beitragen. In einer gerade erst publizierten kontrollierten Studie aus den Niederlanden wurde dies erneut bestätigt. An dieser Untersuchung nahmen insgesamt 47 Personen mit Risikofaktoren für die Entwicklung eines metabolischen Syndroms teil. Die Probanden wurden in drei Gruppen eingeteilt: Die erste sollte einer Ernährungsweise folgen, die reich war an gesättigten Fetten, die zweite sollte stattdessen bei Lebensmitteln mit einfach ungesättigten Fettsäuren (EuFS) zulegen. Und die dritte Gruppe praktizierte die Mittelmeerdiät mit ihren charakteristischen Merkmalen: Olivenöl, Gemüse, Fisch, wenig Fleisch, Rotwein. Im Rahmen der Studie wurden insgesamt 162 Laborwerte erhoben, die eine detaillierte Beurteilung der Herzfunktion sowie des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels vor und nach der achtwöchigen Beobachtungszeit erlaubten. Es stellte sich heraus, dass sowohl die EuFS-reiche Ernährung als auch die Mittelmeerdiät die Blutfettwerte deutlich verbesserten und beide beim Cholesterinspiegel und bei einer

Reihe weiterer Untergruppen der Blutfettwerte vergleichbar gut abschnitten. Die Forscher schlossen daraus, dass die einfach ungesättigten Fettsäuren für diese positiven Wirkungen verantwortlich sind, wobei die Mittelmeerdiät den betreffenden Teilnehmern zusätzliche Vorteile (beispielsweise beim Körpergewicht) bescherte.

Was macht das Olivenöl noch besonders?

Oliven und damit auch das Olivenöl bestehen aber nicht nur aus Fetten, sondern auch aus hochinteressanten Bioaktivstoffen, die ebenfalls an der erwähnten herzschtützenden Wirkung beteiligt sind und in ihrer Eigenschaft als „Bitterstoffe“ auch für eine geschmackliche Komponente des Olivenöls sorgen. Hier sind vor allem Naturstoffe zu nennen, sie haben chemisch klingende Namen wie etwa Hydroxytyrosol oder auch Oleuropein. Diese zu den Polyphenolen gehörenden Substanzen sind sowohl in den Früchten als auch in den Olivenblättern in hohen Konzentrationen enthalten. Hydroxytyrosol fördert unter anderem die Durchblutung, wirkt der Oxidation des LDL-Cholesterins entgegen und trägt zum Anstieg des

HDL-Cholesterins bei. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) machte hierzu im Jahr 2011 folgende Aussage: Die tägliche Aufnahme einer Menge von 5 mg Hydroxytyrosol und seiner Derivate aus nativem Olivenöl trägt dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. Oleuropein hat einen günstigen Einfluss auf erhöhten Blutdruck, es wirkt entzündungshemmend und ist ein starkes Antioxidans. Außerdem steuert Oleuropein Herzrhythmusstörungen entgegen und verbessert die Durchblutung. Es liegen auch Hinweise für einen positiven Effekt auf den Insulinstoffwechsel vor. Und als wäre das noch nicht genug: In den Oliven und im Olivenöl stecken viele weitere Polyphenole, natürliche Farbstoffe wie Chlorophyll, Carotinoide, Anthocyane, dazu weitere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Die Polyphenole im Olivenöl sind an seiner herzschtützenden Eigenschaft wohl maßgeblich mitbeteiligt. Im Rahmen einer Metaanalyse hat man die Wirkung von Olivenöl mit einem hohen Polyphenolgehalt mit der eines Öls mit niedrigem Polyphenolgehalt vergli-

Auch die anderen Fettsäuren im Olivenöl sind nicht zu verachten

Im Olivenöl steckt nämlich noch die zweifach ungesättigte Linolsäure, außerdem enthält das Fettgemisch des Olivenöls auch die Palmitinsäure, eine gesättigte Fettsäure. Die Linolsäure ist für unseren Körper essenziell, lebensnotwendig. Er kann sie nicht selbst produzieren und ist deshalb auf die „Zufuhr von außen“ angewiesen. Aus der Linolsäure stellt der Körper unter anderem Gewebsstoffe her, die wiederum für den Herzrhythmus, den Blutdruck und die Blutproduktion wesentlich sind. Die Palmitinsäure wird unter anderem als Energielieferant benötigt. Lange Zeit wurde über einen möglichen nachteiligen Einfluss gesättigter Fette auf die Gesundheit und -erhaltung der Blutgefäße diskutiert. Neuere Daten belegen jedoch, dass sich die negative Wirkung langkettiger Fettsäuren, wie der Palmitinsäure, in deutlich engeren Grenzen hält als die mittelkettiger gesättigter Fettsäuren, etwa von Kokosfett.

Wichtig: Im Olivenöl muss auch Vitamin E vorhanden sein, das die oxidationsempfindlichen Fette schützt. Deshalb ist die Qualität des Olivenöls von grundlegender Bedeutung, es sollte kaltgepresst und naturbelassen sein (*extra vergine*). Durch eine Heipressung (Temperaturen zwischen 60 und 70 Grad Celsius) werden die Fettsäuren und die fettlöslichen Antioxidantien sowie andere Mikronährstoffe im Öl zerstört. Zudem erfolgt die Extraktion in diesem Fall unter Zuhilfenahme von (giftigen) Lösungsmitteln, die wieder verdampft werden müssen. Hierbei wird das Öl über Stunden sehr hoch (bis zu 240 Grad Celsius) erhitzt – der Prozess nennt sich „Raffinieren“. Auf diese Weise lassen sich die Chemikalienrückstände zwar vollständig entfernen, aber es gehen dadurch eben auch immer mehr der empfindlichen Fett- und Vitaminstrukturen im Olivenöl kaputt.

chen. Dazu wurden insgesamt 26 wissenschaftliche Studien ausgewertet. Es zeigte sich, dass die Öle mit einem hohen Polyphenolgehalt deutlich besser abschnitten als die Öle mit einem niedrigen Anteil dieser sekundären Pflanzeninhaltsstoffe – sowohl hinsichtlich der Reduzierung erhöhter Blutfettwerte (Senkung des Gesamt-, Anstieg des HDL-Cholesterins) als auch bei der antioxidativen Wirksamkeit. Neben den Fetten sind somit auch die Polyphenole für die gesundheitlichen Vorzüge des Olivenöls mitverantwortlich.

Im Rahmen einer Doppelblindstudie – Teilnehmerinnen waren 41 erwachsene Frauen mit erhöhtem Körperfettanteil – erhielt die eine Gruppe ein fettreiches Frühstück mit 25 ml Sojaöl (Placebogruppe), die andere eines mit der entsprechenden Menge Olivenöl (Qualität extra vergine). Die Anwendungsdauer betrug neun Wochen. Im Ergebnis lag der Körperfettverlust bei den Frauen in der „Olivenöl-Gruppe“ im Vergleich zu denen der Placebogruppe um 80 Prozent höher. Auch der Blutdruck der „Olivenöl-Ladies“ hatte sich verbessert.

TIPP

Nicht alle Olivenöle sind reich an Polyphenol, im Gegenteil: Hier bestehen deutliche Unterschiede. Öle von sehr guter Qualität (extra vergine) mit hohem Polyphenol-Gehalt bekommen Sie beispielsweise bei der Fattoria La Vialla (Bezugsquelle im Anhang).

Der Phytokomplex aus dem wässrigen Bestandteil der Oliven

So ist qualitativ hochwertiges Olivenöl mit all seinen Bioaktivstoffen, Mikronährstoffen (etwa Vitamin E) und wertvollen Fettsäuren ein Naturkomplex mit zahlreichen Nutzen für unsere Gesundheit. Noch interessanter ist

allerdings der bei der Ölproduktion anfallende wässrige Anteil, dem man in der Vergangenheit kaum Beachtung geschenkt hat. Inzwischen hat sich jedoch herausgestellt, dass dieser wässrige Teil bei entsprechender Aufbereitung sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in sehr hoher Konzentration

enthält. Aus dem wässrigen Bestandteil (Vegetationswasser) von Oliven lässt sich durch einfache mechanische Filtrierung ein Extrakt gewinnen, der besonders reich ist an Polyphenolen (OliPhenolia, La Vialla, Bezugsquelle im Anhang). Die durchschnittliche Polyphenol-Konzentration des Vegetationswassers ergab – im Vergleich zu derselben Menge eines Olivenöls der Qualität extra vergine – eine rund 24-mal so hohe Gesamtkonzentration von Polyphenolen, wobei auch hier das Hydroxytyrosol mengenmäßig „die Nase vorn“ hat. Die durchschnittliche Polyphenol-Konzentration in einem hochwertigen Olivenöl beträgt rund 250 mg pro Liter. Das spezielle Olivenvegetationswasser (OliPhenolia) enthält durchschnittlich 6000 mg pro Liter! Das Produkt wird in Einmaldosierungen angeboten (Gläschen), wobei in einem Gläschen die Polyphenolmenge von etwa 300 Gramm frisch geernteten Oliven steckt. Somit ist das Produkt ein besonders qualifizierter Lieferant der gefäß- und herzschtützenden Bioaktivstoffe. Übrigens liegen zu diesem Olivenvegetationswasser auch Untersuchungen vor, deren Ergebnisse auf eine krebshemmende Wirkung

schließen lassen (mehr dazu erfahren Sie bei La Vialla).

Olivenblatt-Extrakt

Dies ist kein verzehrbares Lebensmittel, sondern ein Extrakt, der in bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. in omega-3-moma®, FITNE Healthcare, Apotheke) zu finden ist. Dennoch ergibt es Sinn, Ihnen den Extrakt mit seinen positiven Eigenschaften hier vorzustellen. Die Anwendung von Olivenblättern hat eine jahrtausendealte Tradition in der Natur- beziehungsweise in der Volksheilkunde. Schon die alten Griechen und Römer behandelten Gesundheitsprobleme mit den Blättern des Olivenbaums – so etwa Lebererkrankungen oder Verdauungsstörungen. Im Olivenblatt-Extrakt sind die Konzentrationen von gefäß- und zellschützenden Polyphenolen besonders hoch. Wie eine Vielzahl von Untersuchungen belegt, kann der Olivenblatt-Extrakt dabei helfen, sowohl erhöhte Blutfettwerte als auch einen erhöhten Blutdruck zu senken. In einer Studie mit 60 Teilnehmern (Patienten mit grenzwertigem Blutdruck) wurde die Anwendung eines Olivenblatt-Extrakts (mit 136 mg Oleuropein, 6 mg Hydro-

ANHANG

**BEZUGSQUELLEN
REGISTER**

BEZUGSQUELLEN UND ADRESSEN FÜR DIE GENANNTE PRODUKTE

Kontaktinformationen der Autorin:

Mehr unter www.prof.drmdoell.de

**Vegane Nahrungsergänzungsmittel,
Obst- und Gemüseextrakte
(plantazym®), Naturextrakt zur
Gewichtsreduktion (figuracell®),
Olivenblattextrakt (omega-3-
moma®) u. a.**

FITNE Healthcare GmbH

Bühler Str. 32

66130 Saarbrücken

Tel.: +49 681 954570

Fax: +49 681 9545729

www.fitne.de

www.juventahealthcare.com

info@fitne.de

Medizinisch relevante Probiotika:

Institut AllergoSan

Pharmazeutische Produkte For-
schungs- und Vertriebs GmbH

Gmeinstraße 13, 8055 Graz, Austria

Tel: +43 (0)316 405 305 80

Fax: +43 (0)316 405 305 20

www.allergosan.net

www.omni-biotic.com

Fermentierter roter Reis:

MEDA Pharma GmbH & Co. KG |
a Mylan Company

Benzstraße 1

61352 Bad Homburg v. d. Höhe

Telefon 0800/63324636

www.medapharma.de

Oliven, Olivenöl, OliPhenolia:

Fattoria La Vialla

Via di Meliciano 26

52029 Castiglion Fibocchi, AR Italien

Tel. +39 0575 477720

www.oliphenolia.it

und

www.lavialla.it

fattoria@lavialla.it

Kurkumin

Cellavent Healthcare GmbH

Am Trippelsberg 43

40589 Düsseldorf

Tel.: +49 (0) 211/78 17 69 87

Fax.: +49 (0) 211/78 17 69 81

www.cellavent.de

info@cellavent.de