

Ausgezeichnete Fettsäurezusammensetzung in Rapsöl

13.10.2006 - 12:05 Uhr

Berlin (ots) - Schwarz auf weiß bzw. "auf gelb" können die Amerikaner nun auf Rapsölf Flaschen und rapsölhaltigen Lebensmitteln lesen, warum ihr Einkauf eine gute Wahl ist: Die dem US-Gesundheitsministerium unterstellte Food and Drug Administration (FDA) hat nun die besondere Auslobung des in Kanada und den USA als Canola Öl vermarkteten Pflanzenöles sowie entsprechender Verarbeitungsprodukte offiziell genehmigt. So dürfen diese Produkte mit einem Hinweis auf eine mögliche Risikominderung von koronaren Herzerkrankungen durch Canola Öl versehen werden.

Die auch in Europa viel diskutierten so genannten Health Claims sind Aussagen zur gesundheitsfördernden Wirkung von Nahrungsmitteln, die auf Verpackungen und Etiketten zur Auslobung der Produkte eingesetzt werden dürfen. Dazu sind wissenschaftlich fundierte Wirkungsnachweise erforderlich. Die Prüfung dieser Aussagen fällt in den USA in den Aufgabenbereich der FDA.

In Deutschland spricht sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ebenfalls ausdrücklich für Rapsöl aus. So gehört das wichtigste heimische Pflanzenöl laut DGE zu den empfehlenswerten Ölen.

Wenn es um Fette in der Ernährung geht, gilt es grundsätzlich auf Qualität und Quantität zu achten. Die wichtigste Faustregel dabei lautet: Gesättigte Fettsäuren sind für den Körper weniger günstig als ungesättigte, denn sie erhöhen den Blutfettspiegel und begünstigen die Entstehung einer Arterienverkalkung. Im Rapsöl ist der Gehalt an gesättigten Fettsäuren besonders niedrig. Das besondere Plus an Rapsöl ist sein hoher Gehalt an der wertvollen alpha-Linolensäure, einer sogenannten Omega-3-Fettsäure. Der Körper kann diese Fettsäure nicht selbst bilden. Daher ist es wichtig, sie täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung aufzunehmen. Gleichzeitig liefert Rapsöl überdurchschnittlich viele einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure. Sie ist in der Lage, den Cholesterinspiegel in der richtigen Balance zu halten und damit den Körper vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt zu schützen. Ernährungsexperten raten deshalb zu einem Fett oder Öl mit möglichst hohem Gehalt an Ölsäure wie Rapsöl.

Originaltext: UFOP e.V.

Digitale Pressemappe: <http://presseportal.de/story.htx?firmaid=15598>

Pressemappe via RSS: feed://presseportal.de/rss/pm_15598.rss2

Pressekontakt:

UFOP e. V.

c/o WPR COMMUNICATION

Anja Gründer

Kollwitzstraße 7

53639 Königswinter

Tel.: 02244/9249-0

Fax: 02244/9249-49

E-Mail: ufop@wpr-communication.de