



# Leben wie am Mittelmeer

■ nzwischen gibt es so viele Studien, die den günstigen Einfluss von Oliven- und ähnlichen Ölen zeigen, dass manche Experten die starre Empfehlung von maximal 30 Prozent Fettanteil in der Nahrung überhaupt in Frage stellen.

**Historisch gesehen** rührt sie aus den Entwicklungstagen der „Ernährungspyramide“. Eigentlich wollten die Fachleute damals die ungesättigten Tierfette zurückdrängen, die Bevölkerung aber nicht mit zu komplexen Anleitungen überfordern. So empfahlen sie, Fett generell zu meiden und dafür vermehrt Kohlenhydrate zu essen. Dabei war damals schon in Ansätzen bekannt, dass einfach ungesättigte Fettsäuren eigentlich genau das bewirken, was die Ernährungspyramiden-Bauer erreichen wollten. Sie senken den Gesamt-Cholesterinspiegel und verschieben dabei auch noch das Verhältnis von schlechtem zu gutem Cholesterin. LDL sinkt, während sich HDL gleichzeitig erhöht.

**Internationaler Vergleich.** Der Herzgesundheit zuliebe müssten wir alle ans Mittelmeer ziehen. Auf Kreta liegt der Fettanteil in der Nahrung mit 40 Prozent deutlich über dem heute empfohlenen 30-Prozent-Limit. Dennoch erkranken dort nur 200 von 10 000 Männern an den Herzkranzgefäßen. Freilich kommt der Großteil der Fette dort nicht aus Fleisch, sondern aus Fisch und den Olivenöl-Zugaben.

In Ostfinnland liegt der Gesamtfettanteil fast gleich hoch. Dort kommt aber neben vielen Milchprodukten vor allem Fleisch und damit gesättigte Fettsäure auf den Tisch. Das Risiko, an Herzkranzgefäßerkrankungen zu leiden, liegt dort 15 Mal höher als im sonnigen Kreta. Bleibt die Frage, ob sich die Gesundheitsdaten auf der

Mittelmeerinsel nicht noch weiter verbessern, wenn die Gesamtfettmenge reduziert würde. Die Antwort lässt sich in den Vergleichsdaten aus Japan ablesen: Dort enthält der Speiseplan insgesamt nur 10 Prozent Fett. Ebenso wie in Kreta sind darunter vergleichsweise wenig gesättigte Fettsäuren. Dass die Rate für Herzkranzgefäßerkrankungen dort sechs Mal niedriger ist als im Osten Finnlands wundert also nicht. Im Vergleich mit Kreta liegen die Japaner aber dennoch 2,5 Mal schlechter. Früher hätten die Autoren solcher Analysen wohl geschrieben: „Obwohl die Mittelmeerbewohner insgesamt vier Mal mehr Fett zu sich nehmen.“ Heute schreiben sie immer öfter: „Weil sie das tun – und dabei die richtigen Fette wählen.“



„WÄHLEN SIE DIE RICHTIGEN FETTE!“

**Und zum Abschluss** eine kleine Olivenöl-Lehre. Traditionell gibt es drei Varianten:

*Natives Olivenöl extra* steht für die beste Qualität. Es wird nur beim Kaltpressen gewonnen. Dabei bleiben die wichtigen ungesättigten Fettsäuren erhalten. Nur ist die Ausbeute geringer, der Preis daher höher. Zudem sind kaltgepresste Öle weniger lang haltbar.

*Natives Olivenöl* ist auch kaltgepresst, dunkler und kräftiger als die Extra-Variante.

*Olivenöl:* Wo nicht mehr als das draufsteht, ist eine Mischung aus 5 bis 15 Prozent kalt gepresstem und raffiniertem Öl drinnen. Beim Warmpressen und der Raffination wird zwar mehr Öl aus den Saaten gewonnen, zahlreiche Inhaltsstoffe werden aber herausgefiltert. Der Geschmack wird neutraler, das Öl länger haltbar, wertvolle Fettsäuren gehen dabei aber verloren.

Was Olivenöl – neben den cholesterinsenkenden Inhaltsstoffen – so gesund macht, ist wahrscheinlich auch der hohe Phenolgehalt, der Blutgefäße elastisch hält und freie Sauerstoffradikale bekämpft, die Zellen schädigen können. ■



SA, 29. 9., 17.05 Uhr, ORF 2

Bewusst gesund – Das Magazin



7 Tage zum Nachsehen auf TVthek.ORF.at