

## PRESSEMELDUNG

### **Rapsöl – meistgekauft und kerngesund**

#### **Zum Weltgesundheitstag: Warum ist Fett eigentlich gesund?**

*Berlin, 7. April 2016.* Heute ist Weltgesundheitstag. Mit Blick auf unsere Ernährung: Zeit für einen Ernährungsscheck. Welches und wie viel Öl und Fett ist gesund?

Lange Zeit galten Fette generell als ungesunde Dickmacher. Zu Unrecht, denn erst sie ermöglichen die Aufnahme der im Salat und anderen Lebensmitteln enthaltenen fettlöslichen Vitamine A, D, E sowie K; überdies liefern sie lebensnotwendige Fettsäuren. Diese dienen beispielsweise als Bausteine für unsere Körperzellen und sind damit unverzichtbares „Mittel des Lebens“.

Aufgrund ihrer lebensnotwendigen Funktionen gehört der moderate Verzehr von Ölen und Fetten zu einer ausgewogenen Ernährung. Je nach körperlicher Aktivität sollte man bis zu 35 Prozent der täglichen Nahrungsenergie in Form von Ölen und Fetten aufnehmen, so aktuelle Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Für einen Erwachsenen entspricht das zwischen 60 und 80 Gramm am Tag.

Anlässlich des Weltgesundheitstages empfiehlt sich ein Blick auf die Zusammensetzung der Fette. Neben der Menge ist auch das Fettsäurespektrum von Bedeutung: zu unterscheiden ist zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Jede Fettsäureart hat unterschiedlich positive Auswirkungen, die sich ergänzen. Unsere Nahrungsfette enthalten diese Fettsäuren in variierenden Anteilen. Insbesondere pflanzliche Öle wie Raps-, Soja-, Sonnenblumen-, Leinöl und Mischungen daraus bringen ernährungsphysiologische Vorteile.

Ein Vergleich der Ernährungsgewohnheiten in den vergangenen Jahren mit den Ernährungsempfehlungen offenbart, dass die deutsche Bevölkerung zu viele gesättigte und zu wenige mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich nimmt. Daher empfiehlt die DGE, einen Teil der gesättigten Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen. Dies gelingt, indem als Fettquelle beispielsweise Seefische und spezielle pflanzliche Öle – wie Rapsöl – bevorzugt werden.

Rapsöl ist ein gesundes Multitalent: Es eignet sich sowohl für die heiße Küche zum Frittieren oder Braten als auch für die kalte Küche im Salatdressing. Aufgrund seiner besonders geringen Gehalte gesättigter und hoher Anteile mehrfach ungesättigter Fettsäuren trägt Rapsöl zur Optimierung des Fettsäurespektrums sogar noch besser bei als das gesunde Olivenöl. OVID-Präsident Wilhelm F. Thywissen hierzu: „Die Versorgung mit Alpha-

## PRESSEMELDUNG

Linolensäure, einer essentiellen Omega-3-Fettsäure, kann Rapsöl deutlich besser bewerkstelligen als Olivenöl.“

Die Empfehlungen der DGE scheinen allmählich zu greifen: Rapsöl ist aufgrund seines Geschmacks und seiner ernährungsphysiologischen Vorteile inzwischen das meistgekaufte Speiseöl.

Das Klima in Mitteleuropa eignet sich hervorragend zur landwirtschaftlichen Erzeugung von Rapssaaten, aus denen das Rapsöl gewonnen wird. Hierfür stehen die deutschen Ölmühlen, die im letzten Jahr 4,2 Millionen Tonnen Rapsöl erzeugt haben und damit Spitzenreiter in der EU sind. Ein weiteres Produkt aus der Rapssaatenverarbeitung ist Rapsschrot, das wichtigste Eiweißfuttermittel in Deutschland.

### **Pressekontakt**

Maik Heunsch / Gerhard Brankatschk  
Am Weidendamm 1A, 10117 Berlin  
Tel: +49 (0)30 / 72 62 59 - 57  
[presse@ovid-verband.de](mailto:presse@ovid-verband.de)

### **OVID Verband der ölsaatenverarbeitenden Industrie in Deutschland e.V.**

OVID vertritt als Verband die Interessen der ölsaatenverarbeitenden und ölraffinierenden Unternehmen in Deutschland. Die Kernaufgabe der 19 Mitgliedsfirmen ist die Verarbeitung von Ölsaaten und Pflanzenölen zu Produkten für die Lebensmittelindustrie, die Oleochemie, die technische Verwendung und für die Bioenergie. Als Verband ist OVID Schnittstelle zwischen seinen Mitgliedsunternehmen, politischen Entscheidungsträgern, Wirtschaft, Wissenschaft und Institutionen sowie Medien und der Öffentlichkeit. Sitz des Verbandes ist Berlin, in Brüssel ist OVID über den europäischen Verband FEDIOL vertreten. [www.ovid-verband.de](http://www.ovid-verband.de)