

PRESSEMELDUNG

Wissenschaftler empfehlen Pflanzenfett für gesunde Ernährung

Am 7. März ist Tag der gesunden Ernährung. Wissenschaftler der Universität Hohenheim räumen mit Fettmythen auf. Rapsöl ist beliebtestes Speiseöl der Deutschen.

Berlin, 06.03.2018. Kurz vor dem Tag der gesunden Ernährung am 7. März haben Wissenschaftler der Universität Hohenheim mit Mythen zu Fetten in der Ernährung aufgeräumt. Demnach liefern Nahrungsfette nicht nur Energie, sondern spielen im menschlichen Organismus etwa als Bestandteile von Zellmembranen, thermischer Isolator oder Vorstufe von Hormonen und Botenstoffen eine tragende Rolle. Das deckt sich auch mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), nach denen Erwachsene täglich etwa 60 bis 80 Gramm ihrer Nahrungsenergie in Form von Ölen und Fetten aufnehmen sollten. Die Wissenschaftler betonen aber, dass pflanzliche Fette tierischen vorzuziehen und deren Zusammensetzung zu berücksichtigen seien.

„Fett ist nicht gleich Fett“, so Petra Sprick, Geschäftsführerin von OVID Verband der ölsaatenverarbeitenden Industrie in Deutschland. Aktuell konsumieren die Deutschen in Form von Fleisch- und Wurstwaren zu viel gesättigte und zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Hohenheimer Wissenschaftler empfehlen daher, den größten Teil der Nahrungsfette über Pflanzenöle, wie etwa Raps- oder Olivenöl aufzunehmen.

Sprick weiter: „Entscheidend ist das Fettsäurespektrum: Unter allen Pflanzenölen liefert Rapsöl die nahezu optimale Zusammensetzung. Außerdem enthält das Öl Alpha-Linolensäure, eine lebenswichtige Omega-3-Fettsäure“.

2016 gingen in Deutschland etwa 81 Millionen Liter Rapsöl über die Ladentheke. Laut der Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen (UFOP) ist Rapsöl noch vor Sonnenblumen- und Olivenöl das beliebteste Speiseöl der Deutschen. Rund vier Millionen Tonnen produzierten die deutschen Ölmühlen im Jahr 2016. Etwa zwei Prozent finden ihren Weg in Flaschen abgefüllt zum Verbraucher, viel häufiger kommt Rapsöl jedoch als Zutat in Lebensmitteln wie etwa Frittieröl, Konserven und Margarine zum Einsatz.

Pressekontakt OVID

Maik Heunsch | Alexandra Meyer
Am Weidendamm 1A, 10117 Berlin
Tel: +49 (0)30 / 72 62 59 - 57
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 17 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