

## PRESSEMELDUNG

### **Wissenschaftler empfehlen gesunde Pflanzenöle in der Ernährung**

**Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihre Ernährungsempfehlungen überarbeitet.**

**Passende Empfehlung zum Tag der gesunden Ernährung: pflanzliche Öle bevorzugen.**

*Berlin, 07.03.2024.* Kurz vor dem Tag der gesunden Ernährung am 7. März hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestern ihre neuen Ernährungsempfehlungen präsentiert. Unter dem Motto pflanzliche Öle bevorzugen, empfehlen die Ernährungsexperten die Aufnahme von zehn Gramm pflanzlicher Öle am Tag, beispielsweise durch Rapsöl, sowie daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert seien außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Gerade Rapsöl verfügt über eine nahezu optimale Zusammensetzung von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Pflanzenöle liefern lebensnotwendige Fettsäuren, die zum Aufbau von Zellmembranen und Hormonen benötigt werden. Erst durch Öle und Fette kann der Körper fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K nutzen. Zudem enthalten die Öle oft eine günstige Kombination wichtiger Fettsäuren: Diese halten den Cholesterinspiegel in Balance – der beste Schutz vor Kreislauferkrankungen.

“Mit Raps-, Soja- oder Leinöl liefern die deutschen Ölmühlen einen wichtigen Baustein für eine gesunde Ernährung der Bevölkerung. Um die Pflanzenöle hierzulande auch langfristig produzieren zu können, wünschen wir uns, dass sich die politischen Rahmenbedingungen verbessern. Dazu zählen wettbewerbsfähige Energiepreise, keine nationalen Alleingänge bei Emissionsvorschriften und weniger Bürokratie“, so OVID-Geschäftsführer Dr. Gerhard Brankatschk.

Die deutschen Ölmühlen verarbeiteten 2022 rund 8,6 Millionen Tonnen Raps zu 3,6 Millionen Tonnen Rapsöl und 4,9 Millionen Tonnen proteinreiches Futtermittel Rapsschrot. 2022 war Rapsöl das beliebteste Speiseöl der Deutschen. Rund 87 Millionen Liter konsumierten die privaten Haushalte. Damit enthielt etwa jede dritte verkaufte Speiseölflasche Rapsöl. Danach folgten Sonnenblumenöl mit 66 Millionen Litern und Olivenöl mit 42 Millionen Litern.

#### **Pressekontakt OVID**

Maik Heusch  
Am Weidendamm 1A, 10117 Berlin  
Tel: +49 (0)30 / 72 62 59 - 00  
[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 Futtermittelindustrie, die Bioökonomie, 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)



**TAG DER GESUNDEN  
ERNÄHRUNG**

**am 07. März**

**EXPERTEN EMPFEHLEN  
PFLANZENÖLE!**

[ovid-verband.de](http://ovid-verband.de)

