Olivenöl macht satt: Neue Studienergebnisse

Olivenöl macht satt: Neue Studienergebnisse

(aid) - Fettreduzierte Lebensmittel sind auf dem Vormarsch. Viele Menschen hoffen, mit derartigen Produkten abzunehmen. Allerdings ist deren Wirkung umstritten: Man nimmt zwar weniger Energie auf, isst dafür aber unter Umständen mehr, wenn man sich nicht satt fühlt. Arbeitsgruppen an der Technischen Universität München und an der Universität Wien untersuchten, wie Öl und Fett das Sättigungsgefühl regulieren.
Vier Speisefette nahmen die Wissenschaftler unter die Lupe: Schweineschmalz, Milchfett, Raps- und Olivenöl. Über drei Monate aßen 120 Studienteilnehmer zusätzlich zu ihrer normalen Kost täglich 500 g Magerjogurt, der mit einem der vier Fette angereichert war.
Den größten Sättigungseffekt hatte dabei das Olivenöl. Bei den Probanden der Olivenöl-Gruppe konnte eine erhöhte Konzentration des Sättigungshormons Serotonin im Blut festgestellt werden. Zudem beurteilten sie den Olivenöl-Jogurt subjektiv als sehr sättigend. Der Anteil des Körperfetts und das Körpergewicht blieben in dieser Gruppe konstant.
Das ist ein überraschendes Ergebnis, da Raps- und Olivenöl ähnliche Fettsäuren enthalten. Daher nahmen die Wissenschaftler in einem anderen Versuch die Aromen im Olivenöl ins Visier. Im zweiten Studienteil erhielt eine Gruppe Jogurt mit Aroma-Extrakten aus Olivenöl, eine Kontrollgruppe reinen Jogurt. Das Ergebnis: Die Olivenöl-Gruppe blieb bei ihrer üblichen Energieaufnahme; dagegen kam die Kontrollgruppe auf ein Plus von 176 kcal pro Tag. Die Aroma-Probanden passten also ihr Essverhalten an. Im Vergleich zur Aromagruppe hatten die Kontrollpersonen auch weniger Sättigungshormon im Blut.
Eine mögliche Erklärung für die geringere Energieaufnahme ist das Sättigungsgefühl: Wie lange dieses nach dem Essen anhält, hängt neben anderen Faktoren insbesondere vom Blutzuckerspiel ab. Je schneller er sinkt, das heißt, je schneller die Körperzellen Zucker aus dem Blut aufnehmen, desto eher fühlt man sich wieder hungrig.
Im nächsten Schritt wurde untersucht, welche Aromastoffe im Öl die Zuckeraufnahme durch die Zellen am effektivsten verzögern. Dafür wurden Olivenöle aus Spanien, Griechenland, Italien und Australien genutzt. Die Forscher identifizierten zwei Inhaltsstoffe, die die Aufnahme von Glucose aus dem Blut in Leberzellen verringerten: Hexanal und E2-Hexanal - wobei italienisches Olivenöl die größten Mengen der beiden Aromastoffe enthält. Letztendlich konnte so nachgewiesen werden, dass Geschmackstoffe die Sättigung regulieren können.
Dr. Jörg Häseler, www.aid.de

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstr. 16
53123 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=528111" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.