

## *Pflanzliche Fette und Öle*

'pflanzliche oder tierische Fette und Öle'

'gesunde oder schlechte Fette'

'Fett macht fett' ... etc ...

... wem sind diese Begriffe nicht schon über den Weg gelaufen, sobald es um gesunde Ernährung geht...

Doch was sind gesunde Fette und Öle eigentlich und welches Öl kann ich wofür verwenden? Macht es überhaupt einen Unterschied, welches Öl oder Fett ich verwende?

Diese Fragen stellt sich vermutlich fast jeder von uns und auch ich habe mich anfangs durch die vielen verschiedenen pflanzlichen Öle und Fette gelesen und sämtliche vorhandene Öl-Guides verglichen. Doch leider habe ich bisher nicht den einen Öl-Guide gefunden, der mir alle relevanten Informationen und Erklärungen auf einen Blick liefert. Da ich jedoch immer wieder danach gefragt werde, habe ich hier nun erstmal alles zusammengetragen und eine eigene übersichtliche Auflistung erstellt.

### *Zunächst einmal:*

Es gibt nicht das eine Öl, was für alles gut und ausreichend ist. Jedes Speiseöl ist anders zusammengesetzt und hat einen anderen gesundheitlichen Nutzen. Daher ist es empfehlenswert, verschiedene pflanzliche Öle zu verwenden.

Insgesamt gilt es, überwiegend kaltgepresste, native Öle mit einem höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren und einem guten Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis zu nutzen.

Doch was ist ein gutes Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis eigentlich?

Realerweise liegt das Verhältnis heutzutage in etwa bei 15:1 bis 20:1 (Omega-6 steht an erster Stelle zu Omega-3 an zweiter Stelle), was an unserer heutigen schnellebigen Lebensweise liegt. Manchmal liegt die erste Zahl jedoch durchaus auch noch wesentlich höher.

Wir nehmen uns kaum noch Zeit und essen viel zu oft schnell mal eben nebenbei etwas auf der Hand, was wir uns meist an irgendeinem Kiosk oder Schnellimbiss im Vorbeigehen mitnehmen. Mal ehrlich, wer nimmt sich heute wirklich noch Zeit zum Kochen und anschließend auch zum Essen – ganz zu schweigen davon, dass dabei überhaupt noch gut gekaut wird?

Ein gutes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren liegt bei 2:1 bis maximal 5:1. Ideal und am ehesten entzündungsneutral ist jedoch ein Verhältnis von 2,5:1 bis 1:1.

Kaltgepresste native Öle beinhalten aufgrund des Herstellungsverfahrens eine Vielzahl an gesunden Inhaltsstoffen und sollten bevorzugt werden.

Es gibt essentielle und nicht essentielle Fettsäuren. Zu den essentiellen, also lebensnotwendigen, ungesättigten Fettsäuren gehören die Linolsäure und die Alpha-Linolensäure. Diese Fettsäuren kann unser Körper leider nicht selbst bilden und müssen daher über die Nahrung zugeführt werden. Alle anderen Fettsäuren, ungesättigte und gesättigte, kann unser Körper in der Leber selbst herstellen.

Zu den **Omega-3-Fettsäuren** (entzündungshemmende Fettsäuren) gehören zB

- die *Alpha-Linolensäure (ALA)* in Leinöl (1-2 EL/Tag decken den Tagesbedarf schon ab), aber auch in Chiaöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl, fettem Lachs, grünem Gemüse sowie in geringen Mengen unter 1 % auch in Olivenöl und Traubenkernöl
- die *Docosahexaeinsäure (DHA)* in fettem Kaltwasserfisch wie Bückling, Dorsch, Hering, Lachs, Makrele, Scholle und Thunfisch, welche DHA über Algen und Plankton aufnehmen
- die *Eicosapentaensäure (EPA)* in Fischölen wie Lebertran aus Fischen aus kalten Gewässern wie Hering, Kabeljau, Lachs und Makrele; während sie in Süßwasserfischen wie Forelle und Karpfen nur in geringen Mengen vorhanden ist

Zu den **Omega-6-Fettsäuren** (entzündungsfördernde Fettsäuren) gehören zB

- die *Arachidonsäure* in tierischen Fetten, Fleisch und Eiern
- die *Gamma-Linolensäure* aus Borretschöl und Nachtkerzenöl
- die *Linolsäure* in Pflanzenölen Maiskeimöl, Nussöl, Margarine, Sonnenblumenöl, Distelöl

Ergänzend gibt es noch die -nicht unbedingt essentiellen- **Omega-9-Fettsäuren**, die als *Ölsäure* zB überwiegend in Avocados, Mandeln, Rapsöl und Olivenöl zu finden ist. Eruca-, Gondo- und Nervonsäure zB gehören ebenfalls zu den Omega-9-Fettsäuren.

Bei allen Fetten handelt es sich um Mischfette, da sie aus unterschiedlichen Fettsäuren bestehen.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind lebensnotwendig und zu fuhrnotwendig, da sie für wichtige Funktionen in unserem Organismus zuständig sind. Sie sind nicht nur ein wichtiger Baustein für unsere Zellwände, sondern verlangsamen auch den Stofftransport durch die Zellmembran. Ebenso bilden sie die Grundlage zum Aufbau von Gewebshormonen (Prostaglandine) und wirken somit entzündungshemmend. Außerdem senken sie darüber hinaus den Cholesterinspiegel und spielen eine große Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von zB Arteriosklerose und Fettstoffwechselstörungen.

Aus diesem Grunde ist es ratsam, wie bereits erwähnt, viele verschiedene Öle zu verwenden.

Eine ideale Verteilung dieser verschiedenen Fettsäuren sieht laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) folgendes vor:

10-15 % einfach ungesättigte Fettsäuren  
7-10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren  
7-10 % gesättigte Fettsäuren  
<1% Transfettsäuren.

Die tägliche Portion Fett sollte jedoch im Idealfall bei 25-30% liegen, das entspricht in etwa 60-80 g. Diese Menge beinhaltet sowohl Kochfette als auch Streichfette und alle versteckten Fette in fertigen Lebensmitteln. Fette dienen unserem Körper als Transporthilfe für fettlösliche Stoffe wie zB die Vitamine A, D, E und K, welche unser Körper nur in Verbindung mit Fett aufnehmen kann (ein gutes Beispiel hierfür sind die Möhren: rohe Möhren sind gesund und enthalten viel Beta-Carotin (eine Vorstufe des Vitamins A). Ohne einen Teelöffel pflanzliches Fett kann unser Körper das Beta-Carotin so jedoch nicht aufnehmen und es wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Übergießen wir die Möhren jedoch mit etwas pflanzlichem Fett, wird das Beta-Carotin für unseren Körper verwertbar und kann problemlos aufgenommen werden).

Neben den gesättigten und ungesättigten Fettsäuren gibt es auch noch Transfettsäuren (= gehärtete Fette). Sie zählen zwar chemisch zu den ungesättigten Fettsäuren, weisen jedoch aufgrund ihrer besonderen räumlichen Anordnung veränderte Eigenschaften auf, die wiederum negative gesundheitliche Effekte auslösen. Die Transfette finden sich hauptsächlich in industriell hergestellten gehärteten Fetten, welche zB in Backfetten, Margarine und Nuss-Nougat-Cremes verwendet werden.

Transfettsäuren entstehen allerdings auch, wenn wir flüssige Öle mit einem höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren über deren Rauchpunkt erhitzen wie zB beim Frittieren und wiederholtem Erhitzen. Auch aus diesem Grunde ist es empfehlenswert, verschiedene pflanzliche Öle zu verwenden.

Die negativen gesundheitlichen Auswirkungen der Transfettsäuren auf unseren Körper sind zB folgende:

- sie verändern den Aufbau von wichtigen Zellmembranen
- sie hemmen die Durchlässigkeit der Zellmembranen
- sie erhöhen die Hämolyse-Neigung = die Schädigung der roten Blutkörperchen nimmt zu
- sie hemmen bestimmte Enzyme und verändern somit die Synthese der Prostaglandine
- sie begünstigen die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- sie erhöhen den Bedarf an essentiellen Fettsäuren
- sie begünstigen die Erhöhung des Cholesterinspiegels
- sie stehen vermutlich in Zusammenhang mit entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn.

## Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Fetten und Ölen?

Fette sind grundsätzlich bei Raumtemperatur eher fest bzw. halbfest (wie Butter, Kokosfett, Margarine und pflanzliche Streichfette).

Öle sind eher flüssig.

Je mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten sind, desto niedriger ist der Rauchpunkt und desto flüssiger ist das Öl. Umgekehrt heißt dies, dass Öle mit überwiegend gesättigten und gehärteten Fettsäuren höher erhitzbar und fester sind.

Pflanzliche Fette und Öle sollten grundsätzlich nach dem Öffnen dunkel und kühl und möglichst luftdicht gelagert werden; insbesondere kaltgepresste native Öle.

Verwenden wir zum Braten und Frittieren Öle, die nicht erhitzbar bzw. nicht hoch erhitzbar sind, werden die gesunden Inhaltsstoffe zerstört. Durch die Überhitzung entstehen dann freie Fettsäuren und Glycerin, aus welchem das für uns giftige Acrolein gebildet wird.

Bei Pflanzenfetten und tierischen Fetten liegt der Zersetzungspunkt bei ca 230°;

bei Pflanzenölen bei ca 120° bis 190°;

bei Butter bei ca 150°.

Butter und Margarine  
gehärtete Pflanzenfette und Talg  
kaltgepresste Pflanzenöle

sind zum Braten und Dünsten gut geeignet  
sind zum Braten, Kurzbraten und Schmoren geeignet  
sind für die kalte Küche geeignet; bedingt auch zum  
Dünsten und Kurzbraten

raffinierte Pflanzenöle

sind zum Braten, Frittieren, Grillen und Schmoren  
sehr gut geeignet

## Was ist nun mit der Aussage 'Fett macht fett'?

Ja und nein. Es kommt ganz auf das verwendete Fett an.

Ja, ungesunde Fette und Öle mit einem ungünstigen Fettsäuren-Verhältnis (also ein zuviel an Omega-6-Fettsäuren bzw. gesättigten und gehärteten Fettsäuren) sowie tierische Fette und tierisches Eiweiß machen auf Dauer tatsächlich fett und infolgedessen auch krank. Sie enthalten unter anderem viel Arachidonsäure, welche nachweislich zu den entzündungsfördernden Botenstoffen zählt und das viszerale Bauchfett ankurbelt, welches wiederum für viele verschiedene Krankheitsbilder verantwortlich ist. Gesättigte Fettsäuren lassen zB das schlechte LDL-Cholesterin in unserem Blut in die Höhe schnellen, welches wiederum die Entstehung von Demenz, Diabetes, Gefäßverkalkung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt (wer mehr über Arachidonsäure und Bauchfett erfahren möchte, findet ausführlichere Informationen in meinen Artikeln 'Entzündungshemmende Ernährung' und 'Viszeralfett').

Nun komplett auf tierische Fette und Eiweiße zu verzichten, wäre jedoch falsch, denn unser Körper benötigt auch die schlechten gesättigten, gehärteten und Omega-6-Fettsäuren, allerdings in einem ausgewogenen Maße zu den Omega-3-Fettsäuren und einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es kommt auf die Menge an, denn – wie bei allem – die Dosis macht das Gift.

Es würde schon ausreichen, unseren Fleisch- und Milchkonsum etwas einzuschränken. Ideal – und damit in einem vertretbaren gesunden Maße – wären hier 300 bis 600 g Fleisch pro Woche (Fleisch, inform von Schnitzel, Steak und dergleichen incl Wurstaufschnitt etc.) sowie max 250 ml Milch oder 250 g Joghurt incl zwei Scheiben Käse pro Tag.

*Warum beziehe ich die Milch hier mit ein?*

Es geht um tierische Fette und Eiweiße, die nunmal ebenso in Milch enthalten sind. Milch ist zwar gesund, aber eben nur bis zu einem gewissen Maß. Ein Zuviel an Milch kann ebenfalls Allergien und Krankheiten auslösen und es gibt verschiedene Studien, die sich mit dem Zusammenspiel von Milch und Krebs auseinandersetzen. Bisher ist nur bekannt, dass Männer ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs haben, wenn sie pro Tag einen Liter Milch und mehr konsumieren. Milch zählt zudem zu den potentiellen Allergenen. Etwa 10 bis 15 % der Menschen haben entweder eine Milch- bzw Laktoseintoleranz, eine Milchallergie oder einen Reizdarm, was den Konsum von Milch und Milchprodukten in vielen Fällen mit Bauch-/Darmkrämpfen, Durchfall, Kreislaufschwäche und Übelkeit zur Qual macht. Dies kann ich aus eigenen Erfahrungen bestätigen. Es wäre also ratsam, aus gesundheitlicher und auch ökologischer Sicht, unseren Fleisch- und Milchkonsum zu überdenken und etwas einzuschränken.

Lediglich bei Kindern, die sich im Wachstum befinden, trägt Milch zu einem stabilen und starken Knochengerüst bei und ist als gesund zu betrachten. Wir Erwachsene sollten es mit dem Milchkonsum nicht übertreiben, denn beim Älterwerden spielt die Stärkung unserer Knochen durch das Kalzium in der Milch keine große Rolle mehr und macht keinen nennenswerten Unterschied zu anderen Kalziumquellen.

Nein, denn gesunde pflanzliche Fette mit einem günstigen Fettsäuren-Verhältnis machen auf Dauer eher schlank und unterstützen unseren Körper dabei, gesund zu bleiben. Sie enthalten eine hohe Anzahl an gesunden und für unseren Körper wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen und wirken entzündungshemmend.

Nachfolgend nun eine Liste sämtlicher pflanzlicher Öle sowie deren Eigenschaften und Verwendung:

| Öle / Fette                                                               | Eigenschaften                                                                                                                                                                                                                            | Verwendung                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Algenöl<br>(zB Chlorella, Spirulina, Schizochytrium sp. oder Ulkenia sp.) | nicht erhitzbar<br>höherer Anteil an Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) als in fettem Seefisch<br>gleiche bis bessere heilende Wirkung der gesunden Inhaltsstoffe als Fischöl<br>schont die Fischbestände<br>auch in Kapselform erhältlich | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Medizin<br>Pharmazie                                                          |
| Arganöl                                                                   | nicht hoch erhitzbar<br>hoher Anteil an Omega6-Fettsäuren<br>innerhalb weniger Wochen zu verbrauchen<br><br>feuchtigkeitsspendend<br>entzündungshemmend                                                                                  | Braten/Backen/Kochen: bedingt geeignet<br>Kalte Küche: zB Salate<br><br><br>Haut-/Haarpflege: ungeröstetes Öl |
| Avocadoöl                                                                 | hoch erhitzbar<br>hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (ähnlich Olivenöl)                                                                                                                                                    | Braten: geeignet<br>Backen: zum Teil geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Hautpflege                                |
| Baumwollsaatöl/<br>Baumwollsaamenöl                                       | hoch erhitzbar<br>hoher Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren<br><br>da bei der Baumwollproduktion jedoch Pestizide verwendet werden, ist der Einsatz in der Nahrungsmittelindustrie für Mensch und Tier jedoch umstritten            | Braten/Frittieren: gut geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Treibstoff für Dieselmotoren               |
| Butterschmalz                                                             | hoch erhitzbar<br>mehr gesättigte Fettsäuren<br>laktosefrei und frei von Milcheiweiß<br>in geringen Mengen verwenden                                                                                                                     | Braten/Frittieren: geeignet                                                                                   |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |
| Chiaöl               | <p>hoch erhitzbar: raffiniertes Öl<br/>nicht erhitzbar: natives Öl<br/>ähnliche Eigenschaften wie Leinöl</p> <p>transparent und beständig,<br/>Antioxidantien verhindern<br/>Vergilben (sehr geschätzt in der<br/>mexikanischen Lackmalerei)</p>                                                     | <p>Braten/Frittieren: geeignet<br/>Kalte Küche</p> <p>als Firnis für<br/>Leinwandmalerei, Töpferei-<br/>und Holzarbeiten</p>                                                       |
| Distelöl* / Safloröl | <p>hitzebeständig<br/>mehr gesättigte Fettsäuren<br/>hoher Anteil an Linolsäure<br/>schlechtes Omega6/3-Verhältnis</p> <p>Neuzüchtungen und wiederholte<br/>Kreuzungen verringern die<br/>grundsätzlich schlechten<br/>Eigenschaften des gewonnenen<br/>Öls</p>                                      | <p>Braten/Frittieren: geeignet<br/>Kalte Küche</p> <p>Kosmetika<br/>Medizin<br/>Technik<br/>wird in der Lack- und<br/>Farbindustrie verwendet</p>                                  |
| Erdnussöl            | <p>höher erhitzbar: raffiniertes Öl<br/>&gt;200°<br/>erhitzbar: kaltgepresstes Öl ~160°<br/>Schmelzpunkt: ca. -2 bis +3°; bei<br/>etwa 10° wird das Öl dickflüssiger<br/>lange haltbar, wird nicht so schnell<br/>ranzig</p>                                                                         | <p>Braten/Frittieren/Grillen:<br/>geeignet</p> <p>Kosmetika<br/>Medizin<br/>Industrie<br/>geeignet als Kraftstoff</p>                                                              |
| Ghee                 | <p>hoch erhitzbar<br/>ähnlich wie Butterschmalz<br/>reines Fett<br/>lange haltbar<br/>Eigenschaften variieren durch<br/>verschiedene<br/>Herstellungsverfahren;<br/>wird aus Butter gewonnen;<br/>enthält im Endprodukt kein<br/>Milcheiweiß (daher laktosefrei)<br/>sowie nur noch wenig Wasser</p> | <p>indische und pakistanische<br/>Küche</p> <p>ayurvedische Heilkunde<br/>Kosmetika<br/>Medizin</p>                                                                                |
| Hanföl = Speiseöl    | <p>nicht hoch erhitzbar<br/>günstiges Omega6/3-Verhältnis<br/>Speiseöl ohne berauschende<br/>Wirkungen aufgrund des<br/>Herstellungsverfahrens</p>                                                                                                                                                   | <p>Kalte Küche<br/>Gemüse: gedämpft/gedünstet<br/>Braten/Frittieren. Ungeeignet</p> <p>Kosmetika<br/>Medizin<br/>Futtermittel<br/>Imprägniermittel Holzarbeiten<br/>Kraftstoff</p> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                    | Technik                                                                                           |
| Haselnussöl                       | nicht hoch erhitzbar<br>hoher Anteil an einfach gesättigten Fettsäuren<br>nicht lange haltbar (max 3 Monate)                                                                                                                       | Kalte Küche<br>Backen: geeignet<br><br>Hautpflege<br>Massageöl<br>Kosmetika<br>Haut-/Haarpflege   |
| Jojobaöl                          | reichhaltiges Öl mit sehr vielen guten Inhaltsstoffen für Haut und Haare                                                                                                                                                           | Kosmetika                                                                                         |
| Karottenöl                        | hoher Anteil an Vitamin A und Provitamin A                                                                                                                                                                                         | Kosmetika                                                                                         |
| Kokosöl / Kokosfett               | hoch erhitzbar >200°<br>hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren und Laurinsäure<br>aber auch mittelkettige Fettsäuren und die sind wiederum gut<br>reines Fett<br>spritzt nicht in der Pfanne<br>lange haltbar<br>fest bzw halbfest | Bratfett<br>Backen: teilweise geeignet<br><br>Kosmetika<br>Medizin<br>Industrie<br>Technik        |
| Kürbiskernöl                      | nicht erhitzbar<br>mehr gesättigte Fettsäuren<br>mehr Omega6-Fettsäuren<br>hoher Anteil an Vitamin E                                                                                                                               | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Medizin<br>Pharmazie                                              |
| Leinöl<br>(höchster Omeg3-Anteil) | nicht erhitzbar<br>sehr hoher Anteil an Omega3-Fettsäuren<br>hoher Anteil an einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren<br>nicht lange haltbar, daher im Kühlschrank aufzubewahren                                                | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Technologie<br>Kraftstoff<br>Holzverarbeitung<br>Farben und Lacke |
| Leindotteröl                      | nicht erhitzbar<br>sehr hoher Anteil an Omega3-Fettsäuren<br>sehr hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren<br>nicht mit Leinöl verwandt                                                                                            | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Kraftstoff<br>Technologie<br>Pharmazie<br>Medizin                 |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |
| Macadamiaöl | <p>nicht hoch erhitzbar<br/>hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren sowie Ölsäure</p> <p>pflegend und feuchtigkeitsspendend</p> <p>trotz der vielen guten Inhaltsstoffe hat dieses Öl eine sehr schlechte Öko-Bilanz aufgrund des langen Transportwegs und hohen CO<sub>2</sub>-Emissionen</p>                                    | <p>Braten: bedingt geeignet<br/>Backen: geeignet<br/>Kalte Küche</p> <p>Kosmetika</p>               |
| Maiskeimöl* | <p>raffiniertes Öl: hoch erhitzbar 200°<br/>mehr Omega-6-Fettsäuren<br/>länger haltbar</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Braten: geeignet<br/>Kochen: geeignet</p> <p>Kosmetika<br/>Haut- und Haarpflege</p>              |
| Mandelöl    | <p>höher erhitzbar<br/>hoher Anteil an Ölsäure<br/>nativ, raffiniert, gepresst oder geröstet<br/>Öl aus Bittermandel enthält 1-8% des Glycosids Amygdalin, aus welchem für uns giftige Blausäure und Benzaldehyd durch enzymatische Spaltung freigesetzt werden können – daher sollten Mandeln und Mandelöl in Maßen konsumiert werden</p> | <p>Braten: geeignet<br/>Kalte Küche</p> <p>Kosmetika<br/>Pharmazie<br/>Technologie</p>              |
| Mohnöl      | <p>erhitzbar bis 170°<br/>sehr hoher Anteil an Omega-6-Fettsäuren</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Braten: bedingt geeignet<br/>Kalte Küche</p> <p>Kosmetika<br/>Pharmazie<br/>Ölmalerei/Farben</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nachtkerzenöl         | nicht hoch erhitzbar<br>mehr Omega-6-Fettsäuren<br>heilende Inhaltsstoffe<br>Nebenwirkungen wie<br>Kopfschmerzen oder<br>Verdauungsbeschwerden sind<br>möglich<br>während einer Schwangerschaft<br>sollte dieses Öl nicht verwendet<br>werden, da es möglicherweise zu<br>Komplikation führen kann | Kochen: bedingt geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Naturmedizin                                                                                                                                       |
| Nüsse und Samen       | Nüsse und Samen haben einen<br>Fettanteil von etwa 70% aus<br>einfach und mehrfach<br>ungesättigten Fettsäuren und<br>einem Proteinanteil von 20 bis 30%<br>ebenso enthalten sie viele<br>Mineralstoffe, Spurenelemente und<br>Vitamine                                                            | eine handvoll Nüsse pro Tag<br>(ca. 30-50 g) beugt<br>nachweislich verschiedenen<br>Krankheitsbildern vor,<br>insbesondere Herz-Kreislauf-<br>Erkrankungen<br>zB Walnüsse, Mandeln,<br>Kürbiskerne und Cashews |
| Olivöl                | erhitzbar bis 180°<br>gute native Olivenöle extra sowie<br>extra vergine sind auch höher<br>erhitzbar bis 200°<br>hoher Anteil an Ölsäure<br>Natives Öl Extra ist ein reines<br>Naturprodukt                                                                                                       | Braten: geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Haut- und Haarpflege                                                                                                                                       |
| Palmöl / Palmkernfett | hoch erhitzbar<br>hoher Anteil an gesättigten<br>Fettsäuren und Laurinsäure<br>reines Fett<br>spritzt nicht in der Pfanne<br>lange haltbar<br>fest bzw halbfest<br>sehr schlechte Öko-Bilanz                                                                                                       | Bratfett<br>Frittieren: geeignet<br>Backen: teilweise geeignet<br><br>Aluminiumindustrie<br>Kosmetika<br>Kraftstoff<br>Reinigungsmittelindustrie                                                               |
| Paranussöl            | nicht erhitzbar<br>mehr ungesättigte Fettsäuren                                                                                                                                                                                                                                                    | Kalte Küche<br><br>Kosmetika                                                                                                                                                                                   |
| Pekanussöl            | nicht erhitzbar<br>mehr ungesättigte Fettsäuren<br>zählt zu den Walnussgewächsen                                                                                                                                                                                                                   | Kalte Küche<br><br>Kosmetika                                                                                                                                                                                   |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |
| Perillaöl | nicht erhitzbar<br>hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren und ungesättigten Fettsäuren<br>ähnliche Eigenschaften wie Leinöl                                                                                                                                                                                                                                                         | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Heizöl<br>Imprägniermittel<br>Lampenöl<br>Herstellung für Linoleum                                                                                                                  |
| Rapsöl    | nicht hoch erhitzbar<br>raffiniertes Öl: erhitzbar<br>Rapsöl (meist ältere Sorten) mit hohem Anteil an Erucasäure sowie Gadolein-, Gondo- und Nervonsäure ist für uns ungesund und nicht empfehlenswert                                                                                                                                                                         | Braten: bedingt geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Futtermittelindustrie<br>Kosmetika<br>Kraftstoff<br>Lack- und Farbindustrie<br>Lampenöl<br>Pflanzenschutzmittel<br>Seifenherstellung<br>Schmiermittel<br>Technologie |
| Rizinusöl | wirkt stark abführend - gut verträglich und seit einigen hundert Jahren bewährtes Mittel;<br>brennbar, Flammpunkt bei ca. 230°<br>6 bis 8 Monate haltbar bei Zimmertemperatur<br>potentielles Allergen<br>Kinder bis 12 Jahren, Schwangere, sowie Patienten mit Blinddarmrentzündungen, akut-entzündlichen Darmerkrankungen und Darmverschluss sollten auf dieses Öl verzichten | Dermatologie<br>Kosmetika<br>Kraftstoff<br>Lacke<br>Pharmazie (raffiniertes Öl)<br>Schmiermittel<br>Technologie<br>Tierfutterindustrie                                                                              |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sacha Inchi Öl<br>'Inka-Nuss' | <p>nicht erhitzbar/nicht hoch erhitzbar<br/>sehr wirksames jahrtausende altes Heilmittel in/aus den peruanischen Anden<br/>hoher Anteil an Alpha-Linolensäure und Linolsäure<br/>sehr viele heilende Inhaltsstoffe<br/>geschmacklich für unseren Gaumen etwas gewöhnungsbedürftig<br/>alternativ gibt es das hochwertige Öl auch in Kapselform<br/>ungeöffnet, kühl und lichtgeschützt gelagert ist es etwa 15 Monate haltbar – nach dem Öffnen sollte es im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 8 Wochen verbraucht werden</p> <p><u>Anmerkung:</u><br/>vor einigen Jahren habe ich zufällig Andengebiet getroffen, die auf eine direkt aus den Anden angeboten kurzen Zeitraum.<br/>Aus eigener Erfahrung kann ich die jeden Fall bestätigen.</p> | <p>Kalte Küche</p> <p>Kosmetika<br/>Medizin<br/>Naturheilkunde</p> <p>eine Peruanerin aus dem m kleinen Markt Inka-Balsam hatte – leider nur für einen besondere Heilwirkung auf</p> |
| Salbeiöl                      | <p>nur verdünnt zum Gurgeln verwenden, da es aufgrund einiger Inhaltsstoffe reizend auf die Schleimhäute wirken kann<br/>alternativ sind ein bis max. drei Tassen Salbeitee am Tag ebenfalls hilfreich und gesund<br/>Asthmatiker, Schwangere, Babys, Kleinkinder und Patienten mit Bluthochdruck sollten auf Salbeiöl verzichten</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>verdünnt zum Gurgeln<br/>geeignet bei Entzündungen im Mund-/Rachenbereich</p>                                                                                                     |
| Sanddornöl                    | <p>nicht erhitzbar<br/>hoher Vitamin-C-Gehalt<br/>geöffnet im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Monaten verbrauchen<br/>färbt schnell ab<br/>viele heilende Inhaltsstoffe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Kalte Küche</p> <p>Dermatologie<br/>Kosmetika<br/>Naturmedizin</p>                                                                                                                |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |
| Schwarzkümmelöl                  | nicht erhitzbar<br>hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren<br>hoher Anteil an Thymoquinon = entzündungshemmend sowie vielen sekundären Pflanzenstoffen<br>max 3 Monate haltbar                                                                    | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Naturmedizin<br>Tiermedizin (außer Katzen)                                                                    |
| Schweineschmalz/<br>Schweinefett | hoch erhitzbar >200°<br>mehr gesättigte Fettsäuren<br>reines Fett<br>nahezu eiweiß- und wasserfrei                                                                                                                                                 | sehr gut für Kurzgebratenes<br>Frittieren: geeignet<br>Back-/Zieh fett in Blätterteig                                                         |
| Sesamöl                          | hoch erhitzbar bis 200°: helles Sesamöl<br>dunkles Sesamöl: Kalte Küche<br>ungeöffnet bis zu einem Jahr haltbar                                                                                                                                    | Braten/Frittieren/Grillen und Backen: geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Ayurvedische Heilkunde<br>Hautpflege                                     |
| Sojaöl / Sojabohnenöl            | hoch erhitzbar: raffiniertes Öl<br>nicht erhitzbar: natives Öl<br>mehr Omega-6-Fettsäuren<br>höherer Anteil an mehrfach ungesättigten und oxidationsempfindlichen Fettsäuren – in geringen Mengen verwenden<br>Soja ist ein potentiell es Allergen | Braten/Frittieren: geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Dermatologie<br>Kosmetika<br>Kraftstoff<br>Herstellung von Harzen, Farben und Spachtelmasse |
| Sonnenblumenöl*                  | raffiniertes Öl: hitzebeständig<br>kaltgepresstes Öl: nicht erhitzbar<br>mehr gesättigte Fettsäuren<br>hoher Anteil an Linolsäure<br>schlechtes Omega6/3-Verhältnis                                                                                | Braten/Frittieren: geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Kraftstoff<br>Pharmazie<br>Farben und Lacke                                    |
| Traubenkernöl                    | raffiniertes Öl: hoch erhitzbar bis 200°<br>kaltgepresstes Öl: nicht erhitzbar<br>ungünstiges Omega-6/3-Verhältnis<br>reich an Vitamin E                                                                                                           | Braten/Frittieren: geeignet<br>Kalte Küche<br><br>Kosmetika                                                                                   |
| Walnussöl                        | nicht hoch erhitzbar<br>günstiges Omega6/3-Verhältnis<br>nicht lange haltbar<br>nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren                                                                                                                         | Braten/Frittieren: ungeeignet<br>Kalte Küche<br><br>Ölmalerei (raffiniertes Öl)<br>Holzverarbeitung                                           |

|              |                                                                                                                                                                                         |                                                      |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                         |                                                      |
| Weizenkeimöl | nicht erhitzbar<br>mehr Omega-6-Fettsäuren<br>reich an Vitamin E<br>Vorsicht mit der Verwendung bei<br>Gluten-Unverträglichkeit – kann<br>Durchfall, Erbrechen und Übelkeit<br>auslösen | Kalte Küche<br><br>Kosmetika<br>Haut- und Haarpflege |
|              |                                                                                                                                                                                         |                                                      |

\* Distelöl, Maiskeimöl und Sonnenblumenöl

sind aufgrund ihrer Verarbeitungsweise als Endprodukt die schlechtesten Pflanzenöle und eher nicht empfehlenswert. Zudem enthalten sie zuviel der entzündungsfördernden Arachidonsäure und das ungünstigste Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3.