

Diese medizinische Power steckt in Olivenöl

Es steckt viel mehr Gesundheit in Olivenöl, als bislang angenommen. Einige neue Studien nähren jetzt sogar die Hoffnung auf Therapiemöglichkeiten bei etwa Gehirntumoren, Brustkrebs und Alzheimer.

Es gibt Fischer auf Kreta, die schwören darauf:

Trink' ein Glas Olivenöl am Tag und du lebst ewig. Das mag nun nicht gerade jedermanns Sache sein – doch der in jeder Hinsicht gesunde Effekt des goldenen „Extra Vergine“ in unserer täglichen Nahrung ist längst auch wissenschaftlich bewiesen.

Viele gesundheitliche Vorteile von Olivenöl sind seit Jahren bekannt – und es werden immer mehr, je intensiver sich die Forscher mit dem Jahrhunderte alten Produkt aus dem Mittelmeerraum beschäftigen.

Herz- und Kreislauf

Diesen ersten Pluspunkt kennt fast jeder: Vor allem Herz- und Kreislauferkrankungen können durch eine Umstellung auf mediterrane Kost, die stark auf Olivenöl aufgebaut ist, verhindert oder deutlich verbessert werden, wie eine Studie des Medizinischen Forschungs Instituts in Barcelona aus dem Februar 2017 bestätigt. (sh. am Schluss)

Olivenöl enthält 73 Prozent ungesättigte Fettsäuren, vor allem aber eine große Anzahl Antioxidantien, wie die *Oleinsäure*, die das LDL Cholesterin senkt und so eine Arterienverkalkung verhindert. Hinzu kommt noch das *Oleuropein*, das die Arterien weitet. Das geht sogar so weit, dass in Olivenöl frittiertes Gemüse gesünder ist als gekochtes, wie in einer Studie an der Universität von Granada festgestellt wurde: Beim Kochen gehen Antioxidantien verloren, beim Frittieren in Olivenöl jedoch nicht.

Krebstherapie

Schon vor einigen Jahren wurde eine Ibuprofen-ähnliche Wirkung des in Olivenöl enthaltenen *Oleocanthal* festgestellt. Nicht ausreichend, um gleich Kopfschmerzen zu lindern, aber in konzentrierten Mengen hat dieses Phenylethanoid doch eine hochinteressante Wirkung.

Und je mehr sich die Forschung mit Olivenöl beschäftigt, desto überraschender die Ergebnisse. *Oleocanthal* hat auch noch eine ausgesprochen toxische Wirkung auf Krebszellen. Es greift die Lysosome innerhalb der Krebszellen an, in denen sie Abfall speichern. Sie werden vom *Oleocanthal* zerstört – und so sterben die Krebszellen innerhalb von etwa 30 Minuten ab, wie die Wissenschaftler Paul Breslin, David Foster und Onica LeGendre in ihrer Studie feststellten.

Je mehr Menschen sich für eine mediterrane Ernährung entscheiden, desto höher ist die Bedeutung von *Oleocanthal* als Schlüsselement in dieser Ernährungsweise.

PAUL BRESLIN, Ernährungsspezialist an der State University of New Jersey

Tumor-Bekämpfung

Die bereits erwähnte Ölsäure oder auch *Oleinsäure* ist Studien des „Wellcome Trust Centre for Cell Biology“ der Universität in Edinburgh zufolge in der Lage, ein ganz bestimmtes Protein zu stoppen, das bei der Bildung von Gehirntumoren eine entscheidende Rolle spielt.

Genauer gesagt: Die Ölsäure hindert das Protein daran, das sogenannte miR-7 zu entwickeln. Dadurch wird auch die Bildung der Tumore verhindert.

Ob Olivenöl bereits als Nahrungsmittel hilft, die Krebsbildung im Gehirn zu verhindern, können die Forscher noch nicht sagen. Aber:

Das Resultat der Studien lassen vermuten, dass Ölsäure die Produktion von tumor-unterdrückenden Molekülen bei Zellkulturen im Labor unterstützt.

DR. GRACJAN MICHLEWSKI, Universität Edinburgh

Laut der Ergebnisse seiner bisherigen Untersuchungen werden nicht nur Gehirnzellen durch die Ölsäure positiv beeinflusst – auch eine Hemmung von Brustkrebszellen konnte nachgewiesen werden.

Alzheimer

Eine dritte Fallstudie im Juni 2017 brachte eine weitere spannende Erkenntnis in Sachen Olivenöl. Diesmal testeten die Wissenschaftler zwei Gruppen von Mäusen.

Nach neun beziehungsweise zwölf Lebensmonaten wurden die Tiere auf ihre Gedächtnisleistung und ihre Lernfähigkeiten hin getestet. Die mit Olivenöl gefütterten Tiere schnitten deutlich besser ab, und zwar in sämtlichen Tests.

Bei späteren Vergleichen der Gehirne dasselbe Resultat: Die Hirnzellen der Olivenöl-Gruppe waren sichtlich gesünder und sie hatten weniger Amyloid Plaque, eine Folge von toxischen Proteinen, die sich im Hirn ansammeln.

Erkenntnis der Forscher: Olivenöl könnte eine „Nervenzellen-Autophagie“ auslösen. Darunter versteht man einen Prozess, bei dem Zellen ihre eigenen Bestandteile abbauen und verwerten. Eine Art Entschlackungsprozess. Auf diese Weise könnte das Gedächtnis und die synaptische Integrität erhalten bleiben und der pathologische Effekt reduziert werden.

Das ist eine sehr wichtige Entdeckung, denn wir vermuten, dass eine Verringerung der Autophagie den Beginn der Alzheimer-erkrankung bedeutet.

DOMENICO PRATICÒ, Temple University

Blutzucker

Auch bei Diabetes kann Olivenöl einiges bewirken: So wurde in Studien nachgewiesen, dass das Verwenden von Olivenöl bei Diabetes Typ 1

Patienten zum Beispiel dafür sorgt, dass der Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen geringer ist. Und auch bei Patienten mit Diabetes Typ 2 wird von den Ärzten die mediterrane Diät empfohlen – am besten ausschließlich mit Olivenöl, da so für ein dauerhaftes Senken des Blutzuckers gesorgt werden kann.

Osteoporose

Sogar die Bildung von Osteoporose kann Olivenöl positiv beeinflussen: In den Mittelmeer-Ländern ist diese Krankheit der brüchigen Knochen, die viele Menschen im Alter befällt, längst nicht so verbreitet. Die im Olivenöl enthaltenen Phenole schützen die Knochenmasse.

Enorm wichtig ist bei alledem jedoch, auf eine wirklich gute Qualität des Olivenöls zu achten. Nicht jedes „Extra Vergine“ oder „Natives Extra“ ist auch wirklich das, was es sein sollte: nämlich naturbelassen. Nicht raffiniertes, also nicht hitzebehandeltes Olivenöl ist leicht bitter – wofür das *Oleocanthal* verantwortlich ist. Ein nicht mehr bitteres Olivenöl hat also kaum noch *Oleocanthal* und ist damit auch gleichzeitig sehr viel weniger gesund.

Also: Geschmack nicht vor die Gesundheit stellen. Lieber zu wirklich naturbelassenem „Extra Vergine“ greifen und keinem der „veredelten“, also mit anderen Ölen geschmacklich nachgebesserten Varianten. Ein paar Euro mehr für das Original lohnen sich allemal.

Zum Schluss noch ein Ergebnis einer spanische Studie

DAS ERGEBNIS EINER SPANISCHEN STUDIE

Ein Artikel in der Fachzeitschrift „BMC Genomics“ betraf eine spanische Studie, die Genveränderungen durch Polyphenole in Olivenöl betraf. **Diese Polyphenole sind ausschließlich im hochwertigsten Olivenöl in brauchbaren Mengen enthalten.** In der randomisierte Doppel-Blind-Studie von Francisco Perez Jimenez, der an der Universität in Cordoba arbeitet, wurden 20 Teilnehmer mit Metabolischen Syndrom sechs Wochen lang einer speziellen Ernährung unterzogen. Es gab weder Nahrungsergänzung, noch Medikamente, sondern nur eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung mit polyphenolreichem Olivenöl in extra vergine-Qualität. Eine Kontrollgruppe bekam dagegen keine Polyphenole in den Mahlzeiten.

Die Blutuntersuchung nach jeder Mahlzeit wurde auf eventuelle Veränderungen an 15.000 verschiedenen Genen abgefragt. Dabei ergab sich: **polyphenolreiches Olivenöl beeinflusste offensichtlich etwa 100 Gene regulativ.** Noch viel interessanter war für die Forscher, dass ein großer Teil dieser Gene in einen direkten Zusammenhang mit den Entstehungswegen des Metabolischen Syndroms – bestehend aus Diabetes, Übergewicht, schlechten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und koronarer Herzerkrankung – gebracht werden konnte. Klar und bewiesen ist also, **dass bereits ein hochwertigeres Olivenöl viel für die Gesundheit bewirken kann.**