



## Informationen zu Rapsöl

Fette machen Fit, wenn die Zusammensetzung stimmt – so wie bei Rapsöl. Sein einzigartiges Fettsäurenmuster wirkt wie ein Fitnessprogramm und macht Rapsöl zu einem besonders wertvollen Speiseöl.

### Die ernährungsphysiologischen Pluspunkte:

Rapsöl enthält wenig gesättigte Fettsäuren, dafür einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Fitnessfaktor Nr. 1 im Rapsöl ist die Ölsäure. Heute ist allgemein anerkannt, dass einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure eine positive Wirkung auf den Blutcholesterinspiegel haben.

Sie sind in der Lage, die Konzentration des „bösen“ LDL-Cholesterins im Blut abzubauen und wirkungsvoll vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt zu schützen

Diese Rolle wurde früher ausschließlich den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zugeschrieben – zu Unrecht, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien inzwischen belegen.

Die essenziellen, also lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie die Linolsäure müssen zwar mit der Nahrung aufgenommen werden, jedoch in der richtigen Dosierung:

Größere Bedeutung denn je hat im Rapsöl eine andere Vertreterin aus der Familie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die **alfa-Linolsäure**.

Sie gehört zu den besonders wertvollen, aber selten vorkommenden **Omega – 3 – Fettsäuren**.

**Linolsäure dagegen ist eine sogenannte Omega – 6 – Fettsäure.**

**Rapsöl weist von Natur aus ein nahezu ideales Verhältnis zwischen beiden Fettsäurefamilien auf.**

**Das gilt als ein entscheidender Faktor im Kampf gegen Herzinfarkt und Krebserkrankung und auch bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma und Schuppenflechte.**

Doch nicht nur das nahezu optimale Fettsäurenspektrum lässt Rapsöl im Speiseölsegment glänzen, auch der hohe Gehalt an Vitamin E.

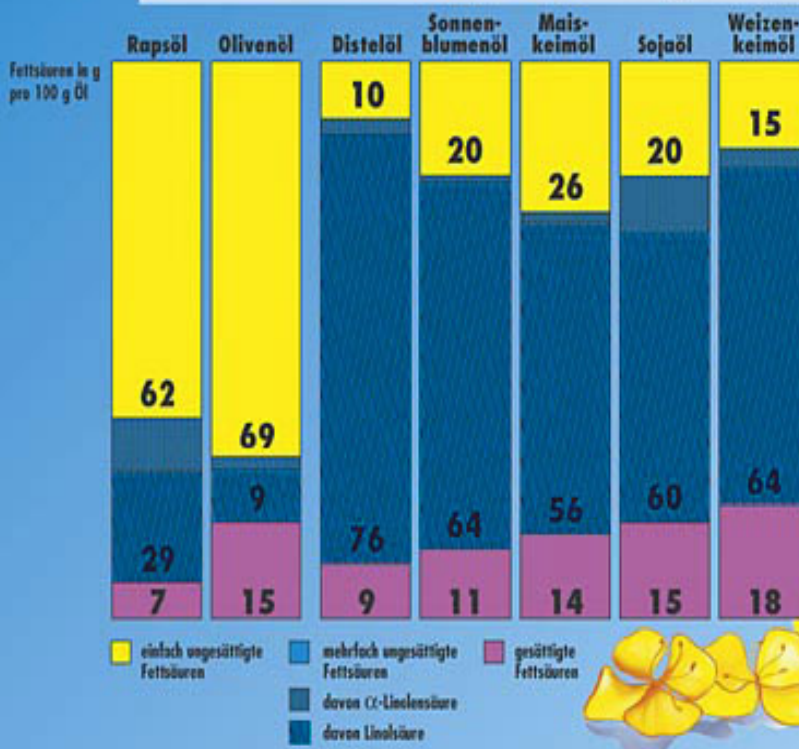
Bereits ein Esslöffel Rapsöl im Salat deckt den Tagesbedarf an Vitamin E zu etwa 30 Prozent.

**Wer also Fitness und Genuss in der Ernährung sucht, für den ist Rapsöl erste Wahl.**



# RAPSÖL – IN DER ERNÄHRUNG

## Pflanzenöle im Vergleich



Quelle:  
Prof. Dr. Helmut Heseker

