



#97

Seed Oils: Gift oder völlig harmlos? Was Studien wirklich zeigen (Omega-6 vs. Omega-3)

Warum Samenöle polarisieren, welche Daten wirklich zählen – und welche Öle du wofür verwenden solltest.

WURUM GEHT'S

In dieser Folge diskutieren Mario und Max die kontroverse Debatte um Samenöle (Seed Oils). Sie beleuchten, warum diese Öle polarisieren und sowohl als ungesund als auch als gesund bezeichnet werden. Anhand wissenschaftlicher Studien zeigen sie auf, dass die Wahrheit oft in der Mitte liegt und dass vor allem das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren entscheidend für die gesundheitliche Bewertung ist.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Samenöle (z.B. Sonnenblumenöl) sind reich an mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren, insbesondere Linolsäure.
- 02 Die frühere negative Bewertung von Omega-6 basierte oft auf Studien, die Transfette (inzwischen weitgehend verboten) nicht ausreichend berücksichtigten, welche nachweislich sehr schädlich sind.
- 03 Omega-6-Fettsäuren sind für den Körper essenziell, können aber in einem unausgewogenen Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren (über 14:1) entzündungsfördernd wirken.
- 04 Das ideale Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 liegt zwischen 1:1 und 4:1. Die typische westliche Ernährung führt jedoch oft zu Werten von 15:1 oder höher.
- 05 Die Hitzestabilität von Ölen ist entscheidend. Für hohe Temperaturen (Braten, Frittieren) eignen sich Öle mit hohem Rauchpunkt wie High-Oleic-Sonnenblumenöl, raffiniertes Erdnussöl, Ghee oder Avocadoöl.
- 06 Kaltgepresste Öle wie Lein- oder Walnussöl sind nicht zum Erhitzen geeignet, da sie schnell oxidieren und schädliche Stoffe bilden.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Die "Hateful Eight": Mythos um die giftigsten Samenöle

Zu Beginn erläutern Mario und Max, dass im Zuge der Debatte acht Samenöle als besonders toxisch gebrandmarkt wurden (die "Hateful Eight"), darunter Sonnenblumen-, Raps- und Maiskeimöl. Diese Kategorisierung ist jedoch eine starke Vereinfachung. Sie erklären den aufwändigen industriellen Herstellungsprozess (Heißpressung, Extraktion, Raffination), der diese Öle geschmacksneutral, haltbar und klar macht, sie aber auch zu hochverarbeiteten Lebensmitteln werden lässt.

Omega-6 vs. Omega-3: Der Kern der Debatte

Der zentrale Punkt der Diskussion ist der hohe Gehalt an Omega-6-Fettsäuren (v.a. Linolsäure) in Samenölen, während andere Fette wie Butter (gesättigte Fette) oder Olivenöl (einfach ungesättigte Fette) deutlich weniger davon enthalten. Frühe Studien deuteten auf negative Gesundheitseffekte durch hohe Omega-6-Zufuhr hin. Spätere und genauere Analysen zeigten jedoch, dass diese Ergebnisse stark durch

den damaligen Konsum von Transfetten verfälscht waren. Werden die Transfette herausgerechnet, ist die Datenlage gegen Omega-6 allein nicht mehr eindeutig negativ.

Die entscheidende Rolle des Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnisses

Mario und Max stellen klar, dass Omega-6-Fettsäuren essenziell für den Körper sind, z.B. für die Geschmeidigkeit von Zellmembranen. Das Problem ist nicht Omega-6 per se, sondern ein zu hohes Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren. Während ein Verhältnis von 1:1 bis 4:1 als ideal gilt, ist in der westlichen Ernährung durch den hohen Konsum verarbeiteter Produkte ein Verhältnis von 15:1 oder höher üblich. Ein solches Ungleichgewicht kann entzündliche Prozesse im Körper fördern.

Von Linolsäure zu Arachidonsäure: Der biochemische Hintergrund

Im Körper kann die Linolsäure (Omega-6) enzymatisch in Arachidonsäure umgewandelt werden. Arachidonsäure ist eine Vorstufe für viele entzündungsfördernde Botenstoffe. Die Effizienz dieser Umwandlung ist genetisch bedingt (FADS1/FADS2-Gene). Ein hoher Konsum von Omega-6-Fettsäuren kann diesen Prozess jedoch unabhängig von der genetischen Veranlagung verstärken und so zu mehr Entzündungen führen.

Die richtige Ölauswahl für kalte und heiße Küche

Die Anwendung des Öls ist entscheidend. Für kalte Speisen wie Salate sind kaltgepresste, geschmacksintensive Öle wie Lein-, Walnuss- oder Kürbiskernöl ideal. Zum sanften Anbraten bei moderaten Temperaturen eignet sich auch Olivenöl. Für hohe Temperaturen (Braten, Frittieren) sollte man auf hitzestabile Fette mit hohem Rauchpunkt zurückgreifen. Dazu zählen spezielle "High-Oleic"-Sonnenblumenöle, raffiniertes Erdnussöl, Ghee (Butterschmalz), Kokosöl oder Avocadoöl, das einen der höchsten Rauchpunkte hat.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte auf das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in deiner Ernährung. Reduziere den Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln, die oft versteckte Samenöle enthalten, und erhöhe die Zufuhr von Omega-3 (z.B. durch fetten Fisch).
- Verwende zum Braten und Frittieren bei hohen Temperaturen hitzestabile Öle mit hohem Rauchpunkt wie "High-Oleic"-Sonnenblumenöl, Ghee oder Avocadoöl. Vermeide es, Öle so stark zu erhitzen, dass sie sichtbar rauchen.
- Nutze für kalte Gerichte wie Salate kaltgepresste Öle (z.B. Leinöl, Walnussöl, Olivenöl), die wertvolle Nährstoffe und Geschmack liefern, aber nicht erhitzt werden sollten.
- Ziehe einen Labortest in Betracht, um dein persönliches Fettsäureprofil, insbesondere den Omega-3-Index und das Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis, zu bestimmen. So kannst du deine Ernährung gezielt anpassen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Linolsäure

Die häufigste Omega-6-Fettsäure in Samenölen wie Sonnenblumenöl. Sie ist essenziell, kann aber im Übermaß und bei schlechtem Omega-3-Verhältnis zu entzündungsfördernder Arachidonsäure umgewandelt werden.

Arachidonsäure

Eine Fettsäure, die im Körper aus Linolsäure gebildet wird und als Vorläufer für viele entzündungsfördernde Botenstoffe dient.

Transfette

Künstlich gehärtete Fette, die früher oft aus Samenölen hergestellt wurden (z.B. für Margarine). Sie sind nachweislich sehr gesundheitsschädlich und heute in der EU weitgehend verboten.

Rauchpunkt

Die Temperatur, bei der ein Öl beginnt zu rauchen und sich schädliche Zersetzungsprodukte bilden. Für hohe Temperaturen sind Öle mit hohem Rauchpunkt notwendig.

High-Oleic-Sonnenblumenöl

Eine speziell gezüchtete Sonnenblumenöl-Variante, die durch ihren hohen Gehalt an Ölsäure (einer einfach ungesättigten Fettsäure) sehr hitzestabil ist und sich gut zum Braten eignet.

Ghee (Butterschmalz)

Geklärte Butter, die sehr hitzestabil ist und sich gut zum Braten bei hohen Temperaturen eignet.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.