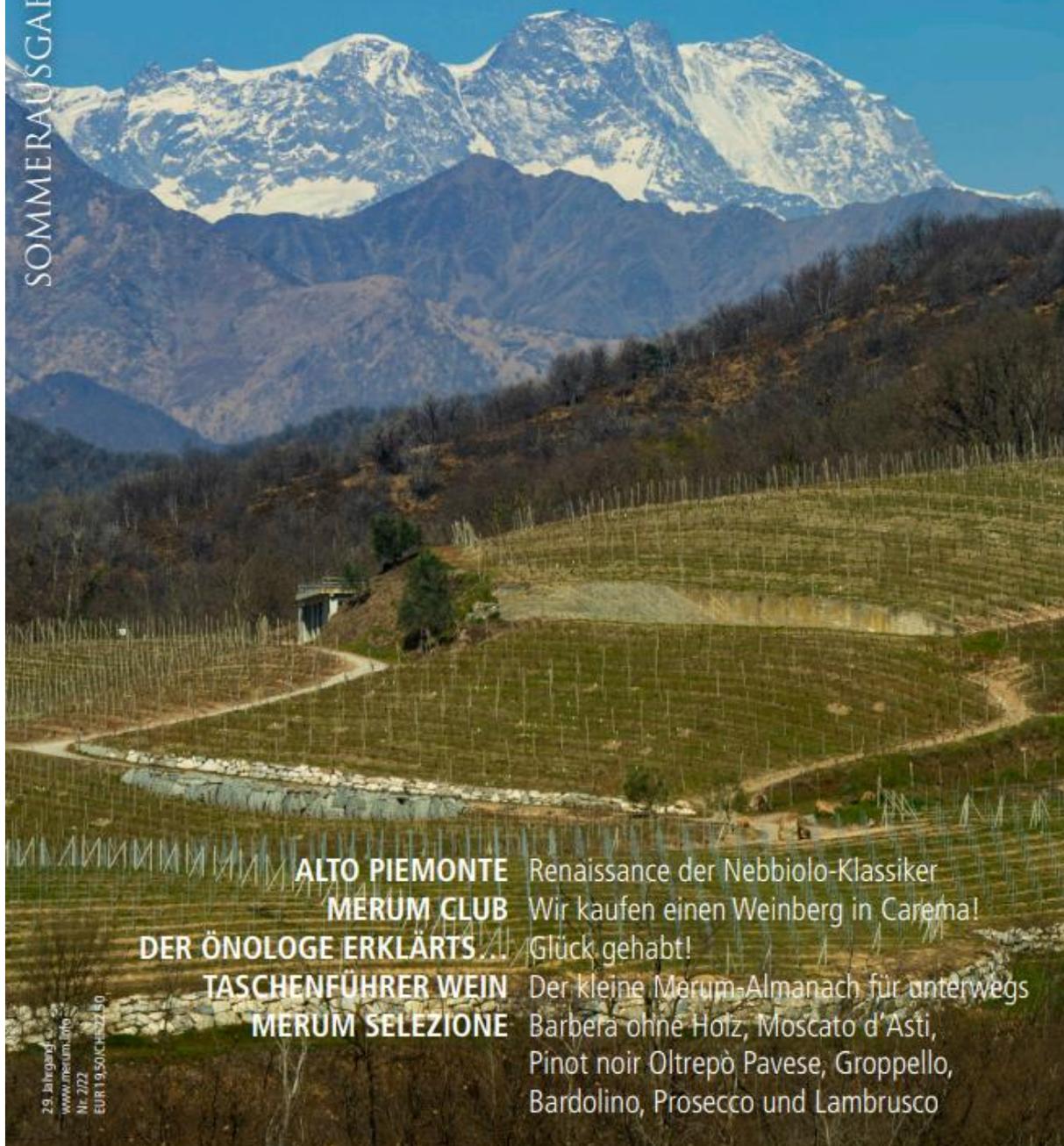


MERUM

MERUM

ITALIEN-MAGAZIN FÜR WEIN, OLIVENÖL, REISEN UND SPEISEN

SOMMERAUSGABE 2022



ALTO PIEMONTE
MERUM CLUB
DER ÖNOLOGE ERKLÄRT
TASCHENFÜHRER WEIN
MERUM SELEZIONE

Renaissance der Nebbiolo-Klassiker
Wir kaufen einen Weinberg in Carema!
Glück gehabt!

Der kleine Merum-Almanach für unterwegs
Barbera ohne Holz, Moscato d'Asti,
Pinot noir Oltrepò Pavese, Gropello,
Bardolino, Prosecco und Lambrusco

29. Jahrgang
www.merum.info
Nr. 2022
EUR 19,50/CHF 22,50

Olivenöl und seine Polyphenole

Bitter + scharf = gesund!

Ein gutes Olivenöl ist in etwa so wie ein gutes Buch: Beide sind nach Ansicht der Menschen rundherum wertvoll. Wann immer man kocht, sollte man gutes Olivenöl nehmen. Wer gutes Öl zu schätzen weiß, drückt damit aus, dass er wie ein Italiener lebt und genießt. Aber was ist eigentlich gut? Gefällig, und keinesfalls scharf oder bitter, lauten die Antworten, die etwa Nutzer auf Amazon.de geben. Ein kräftiges Öl erhält dort durchaus nur einen Stern, also die schlechteste Note. Begründung in einem Fall: Das Öl sei scharf und bitter und so etwas würde man sich auf keinen Fall über den Salat kippen.

Guarniero Cilento, Biologe und Sachbuchautor

Die Schärfe und Bitterkeit auf der Zunge und in der Kehle stammen von einer Stoffgruppe im Olivenöl, die Chemiker als Polyphenole bezeichnen. Anders als mancher Olivenöl-Liebhaber auf Amazon zählt die EU Polyphenole zu den gesundheitlich wertvollen Bestandteilen im Öl. Die Behörde hat sogar eine eigene Verordnung verabschiedet, und zwar im November 2011, die festlegt, dass Erzeuger dazu einen gesundheitlichen Hinweis auf die Etikett schreiben dürfen. „Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen“, lautet der Health Claim der EU, und erlaubt damit Werbung mit gesundheitlichem Nutzen.

Kenner schätzen Öle, die im Hals kratzen, vielleicht sogar Hustenreiz auslösen. Diese Reaktion ist ein Zeichen dafür, dass Herz und Gefäße geschützt werden, ja, sogar Krebs soll vorgebeugt werden. „Das beste Olivenöl ist eines, das reich an phenolischen Komponenten ist“, erklärt die spanische Gesundheitsforscherin Maria-Isabel Covas aus Barcelona. Tatsächlich basiert der EU-Health Claim auf einer stark wachsenden Zahl wissenschaftlicher Arbeiten zu Polyphenolen. Polyphenole wirken positiv gegen viele Volkskrankheiten: Entzündungen, Allergien, Arterienverkalkung, Thrombosen, das heißt Schlaganfall und Herzinfarkt sowie Krebs. Mehr als 8000 verschiedene Strukturen dieser Stoffgruppe sind bekannt, mehrere 100 finden sich in genießbaren Pflanzen, etwa Früchten, Gemüse, Nüssen und Samen, Wurzeln, Rinde, Blätter, beispielsweise in Tee, Kaffee, Wein – und Olivenöl.

Polyphenole sind nicht Teil des regulären Pflanzenstoffwechsels. Die Pflanzen bilden sie, um sich gegen Parasiten, Bakterien oder Pilze zur Wehr zu setzen. Ihre wichtigste Eigenschaft ist der Oxidationsschutz.

Oliven produzieren mehr als 20 verschiedene Polyphenole – sie sind in den Blättern, der Frucht sowie im genussfertigen Extrakt der Früchte jedoch in sehr unterschiedlichen Mengen enthalten. Während der Anteil der Schutzstoffe im Fruchtfleisch bei zwei bis drei Prozent liegt, was die enorme Menge von 200 bis 300 Gramm pro Kilogramm ausmacht, ist im Öl nur noch gut ein Tausendstel davon übrig, nämlich bei Spitzenölen bis 1000 Milligramm pro Liter. Entscheidend für einen hohen Polyphenol-Gehalt im Öl ist der gesamte Herstellungs- und Verarbeitungsprozess. Am niedrigsten liegt der Wert bei raffinierten Ölen (null bis fünf Milligramm pro Liter), es folgen Tresteröl (zehn bis 30 Milligramm/Liter) und einfaches „Olivenöl“ (zehn bis 100 Milligramm/Liter).

Die Polyphenol-Menge im Öl hängt aber auch vom Reifegrad der Oliven, von der Sorte und vom Alter und den Lagerbedingungen des Öls ab. Polyphenole schützen nicht nur das Herz, sondern auch das Öl selbst vor Oxidation und bauen sich dabei selbst ab. Öl, das in dichten Stahltanks mit Edelgas überlagert ist, hält sich länger frisch und sein Polyphenol-Gehalt bleibt über die Zeit länger stabil, als solches, das in einer angebrochenen Flasche in der warmen Küche steht.

Je besser, umso gesünder

Die gesundheitliche Relevanz eines Olivenöls steht also direkt mit seiner Position in der Qualitätspyramide in Zusammenhang – auch das regelt die EU-Verordnung. Erzeuger, die den Health Claim – Gesundheitsversprechen – aufs Etikett drucken wollen, müssen damit auf ein Öl verweisen, das mindestens fünf Milligramm Hydroxytyrosol oder Tyrosol pro 20 Gramm Öl enthält. Auf das Kilogramm bezogen entspricht das 250 Milligramm. Die positive Wirkung stellt sich demnach ein, wenn ein Konsument täglich 20 Gramm eines solchen Olivenöls konsumiert (20 Gramm entsprechen zwei flachen Esslöffeln).

Tyrosol und Hydroxytyrosol stellen den größten Mengenteile an Polyphenolen im Olivenöl. Ihre positiven Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem und Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose, so ergeben Studien, hängen mit ihrem Einfluss auf das Cholesterin im Blut zusammen. Die Substanzen verhindern die Oxidation von LDL (low density lipoprotein) und damit die Verkalkung der Gefäße. Ein oxidiertes LDL kann leichter in die Wände der Arterien eindringen und dort zusammen mit den Makrophagen des Immunsystems den atherosklerotischen Prozess starten. Anders gesagt: Es setzt die Verkalkung in Gang, die bis zum Gefäßverschluss fortschreiten kann. Im Gehirn steigt das Risiko eines Schlaganfalls, im Herzen das eines Infarkts.

Zu den positiven Effekten kommt hinzu, dass die Ölsäure, die bis zu 80 Prozent des Olivenöls ausmacht, den HDL-Wert im Blut erhöht und zusätzlich seine Oxidation verhindert, was den Fettstoffwechsel verbessert. Denn umgekehrt ist ein oxidiertes HDL nicht mehr in der Lage, freies Cholesterin zu binden und in die Leber zu transportieren, wo es abgebaut werden kann.

Wie „gesund“ bewiesen wird

Gesundheitliche Aussagen zu treffen, bedeutet für Wissenschaftler sehr viel Arbeit. Sie würden – hier ist die Wortwahl entscheidend – auch nie davon sprechen, dass die Zusammenhänge zwischen Polyphenol und Gesundheit „bewiesen“ sind, so wie etwa bewiesen ist, dass die Erde rund ist. Eher sprechen sie von Indizien, Hinweisen oder klarer: Evidenzebenen. Jede Ebene ist für sich mit bestimmten Vor- und Nachteilen verbunden. Die stärkste Aussagekraft besitzen epidemiologische Daten, etwa für die Bevölkerung eines Landes. So ist bekannt, dass Italiener seltener an Krebs erkranken als etwa US-Amerikaner. Aber niemand weiß, ob wegen der mediterranen Ernährung, wegen des höheren Konsums an Olivenöl oder dem häufigeren Besuch von Strandbädern.

Die nächstniedrigste Stufe sind klinische Studien mit genau erfassten und instruierten Studienteilnehmern, die in großer Zahl über einen längeren Zeitraum beobachtet werden. Aber: Sagen solche Probanden immer die Wahrheit und tun sie genau das, was sie den Forschern versprochen haben? Danach folgen Versuche an Tieren. Doch hier es ist nicht immer klar, ob bei ihnen die geprüften Substanzen genauso wirken wie beim Menschen.

Auf der untersten Stufe schließlich stehen Zelllinien, die notorisch verschiedene Erkrankungen ausbilden, etwa Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden. Studien mit Zellen sind schnell und unkompliziert: Statt übers Brot geben die Forscher eine bestimmte Menge Olivenöl oder die Polyphenole direkt über die Zellen und prüfen, wie stark dieses Vorgehen im Schnitt etwa die Zuckerkrankheit zu bremsen vermag. Nachteil hier: Die Situation gibt es in Wirklichkeit nicht. Auf Zellen im menschlichen Körper wirkt Olivenöl nie direkt ein und schon gar nicht in einer Konzentration, wie sie etwa im Mund vorherrscht.

Das wirft die Frage nach der Bioverfügbarkeit auf. Welcher Stoff kommt am fraglichen Gewebe im Körper an und in welcher Menge? Je nach chemischer Struktur kann das sehr unterschiedlich sein.

Die Wirkung von Tyrosol und Hydroxytyrosol auf den Fettstoffwechsel haben das Level 1 erreicht. Sie haben den klinischen Test am Menschen bestanden – wenn auch noch mit wenigen Studienteilnehmern. Daher, und weil Belege auf niederen Evidenzebenen in die gleiche Richtung weisen, gab die EU grünes Licht für den Health Claim.

Ein heißer Kandidat für eine weitere Gesundheitsaussage ist das in Olivenöl enthaltene, bitter schmeckende Polyphenol Oleuropein – es zeigte in der Zellkultur antikanzerogene Wirkung, insbesondere bei Brustkrebs. „Dies ist nicht zu verwechseln mit einem Krebs bekämpfenden Effekt“, betont Magdalena Górska-Ponikowska, die an der Universität Gdansk arbeitet. Ist eine Neubildung da, gilt es, sich an die medizinischen Leitlinien der Krebstherapie zu halten. Allerdings gibt es auch hier Hinweise, dass eine zusätzliche Gabe von Oleuropein die Wirkung einer Chemotherapie positiv unterstützt.

Górska-Ponikowska ist ausgebildete Pharmazeutin und rät zu regelmäßigem Genuss von Olivenöl – und nicht etwa Polyphenol-Präparaten, wie sie in Form von Pillen oder Pulver im Handel erhältlich sind. Denn das flüssige Gold enthalte neben vielen Polyphenolen auch Vitamine, Mineralien sowie andere Stoffe, welche die Bioverfügbarkeit der Polyphenole im Körper erhöhen würden. Hinzu komme der Effekt der Ölsäure auf das „gute“ HDL-Cholesterin.

Bioverfügbarkeit, oder was im Körper wirklich ankommt

Die Studie einer Arbeitsgruppe um den Pharmazeuten Francesco Visioli von der Universität Mailand stützt die Einschätzung von Górka-Ponikowska. Die Forscher verabreichten Ratten Hydroxytyrosol in drei Varianten: in synthetischer Form in Joghurt eingerührt, in synthetischer Form Olivenöl zugegeben und schließlich in Form eines (echten) Extra Vergine. Anschließend überprüften sie, wie viel davon die Tiere mit dem Urin wieder aus-

schieden. Ergebnis: Nur 5,8 Prozent beim Joghurt, wenig mehr beim angereicherten Olivenöl. Beim Extra Vergine waren es jedoch 44,2 Prozent. Dieser Wert gilt als Maß dafür, wie viel der Körper tatsächlich aufgenommen hat. „Olivenöl ist also tatsächlich die beste Form, um Polyphenole zu sich zu nehmen“, bestätigt Gesundheitsforscherin Maria-Isabel Covas.

Wenn es also wieder einmal heißt, ein Öl sei „zu bitter und zu kratzig“, dann gibt es darauf nur eine Antwort (in Anlehnung an einen Wahlkampfberater des ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton): „It’s the polyphenols, stupid“.