

Leserbrief: Rapsöl zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen?

Frage von F.C. aus N. (gekürzt): >> Sie haben in der Vergangenheit mehrfach, zuletzt im Dezemberheft 2016 (1), Studien zu positiven Effekten einer Ernährung mit hoher Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren (PUFA) referiert. Die sich hieraus jeweils ergebende Schlussfolgerung, bei Ernährung viel Seefisch zu verzehren oder PUFA als pharmazeutisch hergestelltes Präparat einzunehmen, halte ich, zumindest für unseren mitteleuropäischen Raum, für voreilig und vielleicht sogar bedenklich. Soweit mir bekannt ist, enthält auch Rapsöl größere Mengen an PUFA. Daher meine Frage, ob diese den PUFA aus Seefisch gleichwertig sind oder es evtl. einen mengenmäßigen Umrechnungsfaktor gibt. Falls auch Rapsöl eine entsprechende protektive Wirkung hat, sollte meiner Meinung nach hierfür eine breit publizierte, deutliche Empfehlung ausgesprochen werden!

Antwort: >> Es gibt eine wichtige Voraussetzung, Rapsöl als „Ersatz“ für Olivenöl bzw. Fisch/Fischöl zu empfehlen: Es muss belegt sein, dass Rapsöl die gleichen günstigen kardiovaskulären Wirkungen entfaltet wie das für Olivenöl, reichlichen Fischverzehr bzw. die „Mediterrane Diät“ vielfach gezeigt wurde (aktuelle Übersicht bei 2).

Rapsöl kam früher nur als technischer Schmierstoff und nicht als Speiseöl in Frage, denn es hatte nicht nur einen unangenehmen Geschmack, sondern enthielt auch beträchtliche Mengen Erukasäure, die zumindest im Tierversuch kardiotoxisch ist und für die es gesetzliche Höchstmengen in Lebensmitteln gibt. Heute werden auch Rapssorten (Canola) angebaut, die nur noch geringe Mengen Erukasäure enthalten und die als Speiseöle gut geeignet sind. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren – sortenabhängig auch in einem als günstig einzuschätzenden Verhältnis untereinander. Selbst wenn es in der Zusammensetzung der chemischen Bestandteile Ähnlichkeiten mit Olivenöl gibt, so fehlen doch bisher große Langzeitstudien im Hinblick auf die Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen. Deshalb halten wir die Einschätzung von R. Hoffmann und M. Gerber (3) für gut begründet, dass Rapsöl das Olivenöl in der mediterranen Ernährung derzeit nicht ersetzen kann.

Literatur

1. AMB 2016, **50**,94. [Link zur Quelle](#)
2. Alexander, D.D., etal.: Mayo Clin. Proc. 2017, **92**, 15. [Link zur Quelle](#)
3. Hoffman, R., und Gerber, M.: Br.J. Nutr. 2014, **112**, 1882. [Link zur Quelle](#)