

---

Subject: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken

Posted by [OSSO](#) on Thu, 24 Jan 2008 23:54:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cholesterinsenker gehören zu den umsatzstärksten Segmenten des Pharmamarktes. Aber auch diätetische Maßnahmen und eine gesunde, fettarme Ernährung sollen helfen, Arteriosklerose zu verhindern. Seit Jahren predigen Ernährungswissenschaftler die Vorteile mediterraner Kost. Besonders Olivenöl gilt als gesundheitsfördernd und kann nach allgemeiner Annahme wirksam zur Senkung des Cholesterinspiegels und damit der Verhinderung eines Herzinfarktes beitragen. Doch Untersuchungen von Prof. Susanne Klumpp vom Institut für Pharmazeutische und Medizinische Chemie und dem Marburger Emeritus Prof. Josef Krieglstein, der dort derzeit als Gastprofessor forscht, legen einen anderen Schluss nahe.

"Zwar lässt sich ein Zusammenhang zwischen mediterraner Kost und geringerer Herzinfarktrate statistisch eindeutig nachweisen", so Krieglstein, "doch zu mediterraner Kost gehören viele verschiedene Komponenten." Dass es ausgerechnet das Olivenöl ist, das so gesundheitsfördernd wirkt, sei niemals nachgewiesen worden. Im Gegenteil: Klumpp und Krieglstein konnten jetzt zeigen, dass einige einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure aus Olivenöl die Aktivität der Proteinphosphatase Typ 2C (PP2C) massiv steigern und damit das Risiko von Arteriosklerose und ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen eher erhöhen.

Proteinphosphatasen regulieren beispielsweise Enzyme, indem die Seitengruppen eines Proteins über Phosphatmolekül modifiziert werden, was zu einer Aktivierung oder zur Signalübermittlung genutzt wird. Sie spielen damit eine zentrale Rolle in der Zellfunktion. Eine erhöhte Aktivität von PP2C führt zur so genannten Apoptose, dem programmierten Zelltod. Allerdings sind dafür relativ hohe Konzentrationen von einfach ungesättigten Fettsäuren nötig. Diese kann in den Zellen, die die Gefäßinnenwand auskleiden, den so genannten Endothelzellen, durchaus erreicht werden. Das bedeutet, dass größere Mengen an Olivenöl entsprechend große Mengen an Ölsäure freisetzen, die dann zum vermehrten Untergang von Endothelzellen beitragen. Die Gefäßwand wird damit durchlässiger für die Fettpartikel und weißen Blutkörperchen, die eine Arteriosklerose verursachen, indem sie sich anlagern und so genannte arteriosklerotische Plaques bilden. Wenn diese platzen, erleidet der Mensch einen Herzinfarkt. Olivenöl könnte so also die Entwicklung einer Arteriosklerose sogar fördern und

Die im Labor von Klumpp und Krieglstein erzielten Ergebnisse sind eindeutig, ungeklärt ist allerdings noch, wie die Vorgänge in einem intakten Organismus ablaufen. Deshalb wurden gesunde Meerschweinchen vier Monate lang mit einer ölsäurereichen Diät gefüttert. Danach konnte allerdings keine Arteriosklerose nachgewiesen werden. "Das kann aber auch daran liegen, dass Meerschweinchen grundsätzlich nur selten.

Allerdings hatten die mit Oleat gefütterten Meerschweinchen statistisch signifikant kleinere und leichtere Herzen als die der normal gefütterten Kontrollgruppe. Nachgewiesen wurden auch häufiger geschädigte Herzmuskelzellen. Um ganz sicher zu gehen, dass Ölsäure auch Herzmuskelzellen und nicht nur die Endothelzellen schädigen kann, züchtete das Team um Klumpp sie in Zellkultur und behandelten sie unter definierten Bedingungen mit Ölsäure. Auch hier zeigte sich eine eindeutige Schädigung von Herzmuskelzellen. "Die landläufige Meinung, dass Olivenöl gesund ist, muss wohl revidiert werden", so Krieglstein. "Sicher muss vor einer

endgültigen Aussage die Wirkung von Olivenöl beim Menschen geprüft werden. Aber schon jetzt darf man berechnete Zweifel an den so einseitig gepriesenen Vorteilen von Olivenöl haben."

Die Wissenschaftler interessierte in diesem Zusammenhang natürlich auch die Wirkung mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die anti-arteriosklerotische Wirkung von so genannten Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Fischöl vorkommen, ist vielfach nachgewiesen. Deshalb mussten in den experimentellen Modellen von Klumpp auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren untersucht werden. Auch diese Fettsäuren konnten die Aktivität der Proteinphosphatase steigern, allerdings nur in einer Konzentration, wie sie im menschlichen Organismus nicht erreichbar ist. In niedrigen Konzentrationen, wie sie im Körper vorkommen, konnten die Wissenschaftler dagegen eine schützende Wirkung einer solchen Fettsäure, der 3-Docosahexaensäure, auf Endothelzellen nachweisen. Dagegen konnte für Ölsäure und andere einfach ungesättigte Fettsäuren kein derartiger protektiver Effekt bei niedrigen Konzentrationen festgestellt werden.

Gesättigte Fettsäuren heben die schädigende Wirkung der einfach ungesättigten Fettsäuren teilweise wieder auf. Krieglstein und Klumpp raten zu einer ausbalancierten Zusammensetzung der Ernährung aus ungesättigten Fettsäuren, die eher in flüssigen Fetten, und gesättigten Fettsäuren, die eher in festen Fetten wie Butter zu finden sind.  
<http://www.uni-muenster.de/Rektorat/muz/2008/1-50.html>

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken  
Posted by [Gast](#) on Fri, 25 Jan 2008 00:17:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah, hat Diana Schwarzbein und Mary Enig etwa doch recht???

Aber von den Polyunsaturated (mehrfach ungesättigten) kommt ja auch nicht so viel

Gutes...zuviel Omega6 im Vergleich zu Omega3

Mary Enig empfiehlt Kokosnussoel gemischt zu gleichen Teilen mit Olivenöl und kaltgepresstem Sesamöl zum Braten. Alles natürlich Bio.

Und auch Ghee, Butterfett, wie's die Inder nehmen.

Man braucht so wenig davon, wenn man sowieso eine beschichtete Pfanne nimmt. Ist ja schon ne Weile her wie ich mit Osso über Kokosöl geschwatzt habe..und bis jetzt hab ich erst die Hälfte von einem Pfundglas aufgebraucht (zusammen mit den 2 anderen Ölen)

<http://www.westonaprice.org/knowyourfats/oiling.html>

<http://www.westonaprice.org/knowyourfats/oiling.html#enig>

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken  
Posted by [OSSO](#) on Fri, 25 Jan 2008 00:22:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ah, hat Diana Schwarzbein und Mary Enig etwa doch recht???

Nein, das kann man daraus nun wirklich nicht ableiten. Hier geht es um einfach gesättigte Fettsäuren, speziell um Olivenöl. Und die oben genannten empfehlen sehr wohl Olivenöl.

---

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken  
Posted by [Gast](#) on Fri, 25 Jan 2008 00:27:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

????Klumpp und Krieglstein konnten jetzt zeigen, dass einige einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure aus Olivenöl die Aktivität der Proteinphosphatase Typ 2C (PP2C) massiv steigern und damit das Risiko von Arteriosklerose und ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen eher erhöhen.???

---

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken  
Posted by [Gast](#) on Fri, 25 Jan 2008 00:30:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du meinst Schwarzbein und Enig..Ja sie empfehlen schon O.oel, sowie auch viele andere Pflanzenoel (nicht zum braten!) und dazu auch echte Butter und Schmalz.

---

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken  
Posted by [osso](#) on Fri, 25 Jan 2008 00:32:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du zitierst den Kernsatz Das ist doch ein neues Forschungsergebniss ? Oder hab ich was verpasst ? Ich kenne erst mal nur diesen Text. Ich finds auf jeden Fall spannend

---

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken  
Posted by [Dingeli](#) on Fri, 25 Jan 2008 09:35:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke osso, das ist spannend .

Ich meine mich bspw. zu erinnern, dass auch das Verhältnis Omega3:Omega6 wichtig war.

Da dort der Cholesterinspiegel eingangs erwähnt wird: Uni Giessen plant gerade eine Studie, in der sie nachweisen wollen, dass Honig den Cholesterinspiegel sinken lässt. Es gibt da wohl einige eindeutige Hinweise. Ist vielleicht auch ganz interessant .

---

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken

Posted by [Gast](#) on Fri, 25 Jan 2008 23:30:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auch soll Apfelessig das selbe bewirken...nachdem ich mich umgeschaut habe, meint man es koenne am Pectin liegen Aepfel haben ja bekanntlich einiges. (es gibt ein ami Sprichwort das heisst: An Apple a day, keeps the doctor away) Da frag ich mich aber, wenn Pectin das Ch senken soll, waurm dann den ekligen Essig zu sich nehmen...warum nicht Geliermittel das man zum Marmelade kochen nimmt?

---

Subject: Re: Einfach ungesättigte Fettsäuren bergen Gesundheitsrisiken

Posted by [SonjaH](#) on Tue, 29 Jan 2008 06:37:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nur was eklig schmeckt, kann gesund sein.

Du weißt doch: was Spaß macht oder schmeckt ist verboten oder macht dick.

---