

# Olivenöl weiterhin empfehlenswert

**Eine kürzlich publizierte Laborstudie an Tieren setzt Fragezeichen zur gesundheitlichen Wirkung von Olivenöl. Die Schweizerische Herzstiftung betont, dass der Nutzen einer Küche mit Olivenöl für Herz und Kreislauf mehrfach belegt ist.**

Eine Laborstudie an der Universität Münster hat das Olivenöl mit schädlichen Veränderungen der Blutgefässe (Arteriosklerose) in Verbindung gebracht. Die Meldung dürfte viele Konsumentinnen und Konsumenten verunsichern. Denn Olivenöl gilt als wichtiger Bestandteil der so genannten für Herz und Kreislauf empfohlenen Mittelmeerküche. Die Schweizerische Herzstif-

tung hält fest, dass der Laborstudie Untersuchungen gegenüberstehen, die bei grossen Bevölkerungsgruppen durchgeführt worden sind und den Nutzen der Mittelmeerküche mit Olivenöl als Haupt-Fettlieferant belegt haben. Olivenöl beeinflusst durch seine einfach ungesättigten Fettsäuren und andere Wirkstoffe die Cholesterinwerte günstig und wirkt antioxidativ. Das heisst,

es schützt Zellen vor der Oxidation und damit vor einer Schädigung. «Olivenöl ist im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, wie sie die Bevölkerung in Mittelmeerländern kennt, für die Herz-Kreislauf-Gesundheit weiterhin empfehlenswert», stellt die Schweizerische Herzstiftung fest.

## Was heisst «Mittelmeerküche»?

Unter mediterraner oder Mittelmeerernährung versteht man eine natürliche, schmackhafte Ernährung: Farbige Gemüse und Früchte in Hülle und Fülle, Reis, Polenta, Teigwaren, Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Erbsen, Nüsse, dafür weniger Fleisch oder Zucker sowie Olivenöl als Hauptfettquelle (sehr gesund ist auch das hiesige Rapsöl) – alle diese Zutaten tragen in einer ausgewogenen Zusammensetzung zum Wohlbefinden bei. Tipps und Rezepte finden sich in den Kochbüchern der Schweizerischen Herzstiftung, zum Beispiel «Kochen für das Herz», und in der Broschüre «Herzgesund geniessen».

## Bestellmöglichkeit

Die Broschüre «Herzgesund geniessen» ist kostenlos in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Das Kochbuch «Kochen für das Herz» kann Deutsch und Französisch zu einem Preis von Fr. 28.90 exkl. Versandkosten bezogen werden.

Bestelladresse: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztörstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14, Bestelltelefon 0900 553 144 (Fr. 1.50 pro Minute), Fax 031-388 80 88, E-Mail: [docu@swissheart.ch](mailto:docu@swissheart.ch), Internet: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) und [www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop)

Christa Bächtold  
Kommunikationsleiterin  
Schweizerische Herzstiftung