



Hochwertiges Olivenöl – Gesundheit, die auch noch schmeckt
Aktuell erschienene Studie des „European Journal of Nutrition & Food Safety“
bestätigt positive Auswirkungen auf Herz und Hirn

30. November 2020 – FRANKFURT - BERTOLLI®, Bei der Ernährung der Menschen im Mittelmeerraum ist ein Produkt hundertprozentig gesetzt: Olivenöl. Kein Gemüse, kein Fisch und kein Salat ohne Beigabe davon bei der Zubereitung. Olivenöl ist die bedeutendste Fettquelle in der mediterranen Küche. Doch ein gutes Öl bereichert nicht nur jedes frisch zubereitete Essen – es sind vor allem die gesundheitlichen Aspekte, die es so wertvoll machen. Wichtig fürs Herz, gut fürs Hirn und gegen demenzielle Erkrankungen, ein entscheidender Faktor bei rheumatoider Arthritis und für ein niedrigeres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden oder an Brustkrebs zu erkranken*: Hochwertiges Olivenöl hat großes Potenzial, das auch in Deutschland immer bekannter wird. Es ist die Gesundheit, die auch noch schmeckt.

Wie gut uns ein qualitativ hochwertiges Olivenöl tut, das geht jetzt auch aus einer aktuellen, in diesem Herbst erschienenen Studie des „European Journal of Nutrition & Food Safety“ hervor. Darin wird bestätigt: Mit seiner einzigartigen Zusammensetzung hat Olivenöl einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Es hat eine schützende Wirkung auf die Gesundheit des Herzens und des Gefäßsystems. Olivenöl ist reich an Chlorophyll, Carotinoiden und Vitamin E, die alle als natürliche Antioxidantien dienen. Die im Olivenöl enthaltenen Phenole haben darüber hinaus entzündungs- und krebshemmende Eigenschaften. Weiter heißt es: Einfach ungesättigte Fettsäuren wie im Olivenöl erhöhen den Spiegel des „guten Cholesterins“ und beugen so Arteriosklerose vor.

Reduziertes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

„Die Erkenntnisse der aktuellen Studie bestätigen einmal mehr die Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Forschung der jüngeren Vergangenheit, aus denen hervorgeht: Wer sich mediterran und mit großen Mengen Olivenöl Nativ extra ernährt, einem Qualitätsprodukt der höchsten Güteklasse also, reduziert das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen. Dazu trägt es maßgeblich zur Gesunderhaltung unseres Gehirns bei. Natives Olivenöl extra hat also einen entscheidenden Anteil daran, um ein gesünderes Leben zu führen“, sagt Anna Cane, Scientific & Public Affairs Director bei Deoleo.

Durch den hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wird der Verstopfung unserer Arterien vorgebeugt. Sie liefern wichtige Nährstoffe für die Zellen und wirken ausgleichend auf den Cholesterinspiegel. Die in nativem Olivenöl extra enthaltenen Verbindungen können dazu beitragen, den Blutdruck zu senken, Arteriosklerose vorzubeugen und vor Herzinfarkten zu schützen. Insbesondere das LDL-Cholesterin – ein Zusammenschluss aus Fetten, fettähnlichen



Substanzen wie Eiweißen und somit als „schlechtes Cholesterin“ ein Risikofaktor für unsere Gefäße – lässt sich nachweislich durch den Verzehr von nativem Olivenöl extra tatsächlich senken*.

Cane ergänzt: „Einfach ungesättigte Fettsäuren sind laut Studien nicht nur gut für unser Herz-Kreislauf-System. Es geht auch um unser geistiges Wohl. Mit den Antioxidantien besitzt natives Olivenöl extra krankheitsbekämpfende Nährstoffe, die Entzündungen verringern können, die bei dramatischen Erkrankungen wie Alzheimer eine entscheidende Rolle spielen.“ So soll das Oleocanthal, eines der wichtigsten Antioxidantien in nativem Olivenöl extra, dabei mitwirken, Beta-Amyloid-Plaques zu entfernen. Es sind genau jene schädlichen Faktoren, die mit dem Fortschreiten der Krankheit im Hirn und anderen demenziellen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Grundnahrungsmittel der Mittelmeerdät

„Aus einer Studie der amerikanischen Akademie für Neurologie wissen wir, dass der regelmäßige Verzehr von viel Olivenöl ein einfacher wie zugleich kostengünstiger Weg sein kann, um – insbesondere bei gefährdeten Mitmenschen ab 65 Jahren – das Schlaganfallrisiko zu minimieren“, so Anna Cane. Als Grundnahrungsmittel der Mittelmeerdät ist natives Olivenöl extra über dies hinaus der ideale Baustein bei der Gewichtsabnahme. Es wirkt dabei mit, die Fettleibigkeit zu reduzieren, da sein Verzehr das Hungergefühl länger aufhalten kann.

Fakt ist*: Natives Olivenöl extra hat eine überdurchschnittliche Wirkung auf unseren Alterungsprozess. Seine Antioxidantien schützen den Körper vor freien Radikalen, die den Prozess des Alterns beschleunigen. „Auch hier liegen uns Ergebnisse vor, dass die einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenole des Öls die Entwicklung von rheumatoider Arthritis und Knochenschwund, die nicht selten mit dem Altern einhergehen, verlangsamen können“, so Cane. Der häufig als bitter wahrgenommene Geschmack spricht für eine frühe Ernte und einen hohen Anteil gesundheitsförderlicher Polyphenole. Zudem gäbe es glaubhafte Erkenntnisse, dass der Verzehr von nativem Olivenöl extra mit einem geringeren Brustkrebsrisiko verbunden ist.

Ein hochwertiges Olivenöl ist also gut für die Gesundheit, kann Krankheiten vorbeugen oder deren Verlauf bremsen. Die Güteklasse „Nativ extra“ ist ein geschützter Begriff. Wer in seiner Küche die beste Qualität verwenden möchte, sollte ein Produkt der Güteklasse „Nativ extra“ verwenden, die einen Anteil an freien Fettsäuren von höchstens 0,8 Prozent aufweisen. Je geringer der Prozentsatz, desto hochwertiger das Olivenöl. Der Verbraucher kann sicher sein, dass alle Bertolli Olivenöle der Güteklasse „Nativ Extra“ einen Anteil von höchstens 0,3 Prozent an freien Fettsäuren aufweisen.

*European Journal of Nutrition & Food Safety, 13(6): 1-10, 2021; Article no.EJNFS.73579, ISSN: 2347-5641



Über Deoleo

Deoleo ist ein spanisches multinationales Lebensmittelunternehmen und der weltweit meistverkaufte Abfüller von Olivenöl, das in über 70 Ländern auf allen fünf Kontinenten vertreten ist. Das Unternehmen verfügt über Fabriken in Spanien und Italien und Vertriebsgesellschaften in 15 Ländern. Deoleo ist bekannt für einige der weltweit führenden Olivenöl-Marken, wie zum Beispiel Bertolli, Carapelli und Sasso sowie die spanischen Marken Carbonell, Hojiblanca und Koipe.

Über Bertolli

Vor über 150 Jahren im kleinen toskanischen Dorf Lucca, in Italien, gegründet, wurde Bertolli zum Inbegriff italienischer Küche und ist heute die Olivenölmarke Nummer Eins weltweit (hergestellt von Deoleo). Die Marke Bertolli verpflichtet sich zu höchster Qualität, der Verwendung bester natürlicher Zutaten und steht in der Tradition für hervorragende und genussvolle Ernährung.

www.bertolliolivenoel.de

Pressekontakt

Kathrin-Alessa Weber

GCI Germany
Berliner Allee 44 | 40212 Düsseldorf | Germany
Tel.: +49.211.430.79-253
Mobil: +49.151.16.23.13.29
E-Mail: kathrinalessaweber@gciworldwide.com

Annika Seifert

Deoleo Deutschland GmbH
Hanauer Landstr. 291 | 60314 Frankfurt am Main | Germany
Tel.: +49.69.955.133-22
E-Mail: annika.seifert@deoleo.com