

Leinöl - ein gesundes und leckeres Multitalent

Dr. med. Thomas Kurscheid

Seit Jahrtausenden sind Öle und Fette beim Menschen beliebt – nicht nur für die Ernährung, sondern auch als Heilmittel und für kosmetische Anwendungen. Enthalten sind sie in Früchten, Nüssen, Samen und unserer tierischen Nahrung. Erst in den letzten Jahrzehnten haben Öle und Fette ein schlechtes Image aufgrund ihres erhöhten Kaloriengehaltes bekommen, eindeutig zu Unrecht, wie ich meine. Am Beispiel des Leinöls möchte ich einmal aufzeigen, was es Segensreiches für unsere Gesundheit tun kann. Abgesehen davon schmeckt gutes, frisches Leinöl auch hervorragend.



„Das hält Leib und Seele zusammen“, erläuterte meine Großmutter immer, wenn Sie Pellkartoffeln mit Quark und Leinsamenöl servierte. Ja, früher war tatsächlich das goldgelbe Öl aus dem Samen der Leinpflanze (auch Flachs genannt) buchstäblich in aller Munde.

Auch heute noch wird Leinöl in Ostdeutschland in milchhaltigen Speisen wie dem bereits erwähnten Quark auch im Gurkensalat oder sauren Hering in Sahnesauce verwendet. Durch die Ölschicht auf den Milchspeisen werden diese nicht so schnell sauer, ein Umstand, der früher im Sommer intensiv genutzt wurde. In der oberösterreichischen Küche wird Leinöl traditionell zur Zubereitung verschiedener Speisen verwendet. In Österreich ist Leinöl in das Register der Traditionellen Lebensmittel eingetragen.

Leinöl schmeckt nussig und ein wenig nach Heu, wenn es frisch gepresst ist. Wenn es jedoch alt wird, erhält es eine bittere Note. Das „Altern“ geht beim Leinöl deswegen so schnell, weil es besonders viele gute, aber sehr sauerstoffempfindliche Fettsäuren enthält, die Omega-3-Fettsäuren. Die halten sich am besten in einer dunklen, lichtundurchlässigen Flasche, die man in den Kühlschrank stellt. Auf Grund seines niedrigen Schmelzpunktes von etwa -16 bis -20 °C kann Leinöl sogar im Tiefkühlfach aufbewahrt werden, wenn dieses nicht kühler als -20 Grad eingestellt ist, ohne fest zu werden. Es ist dort über mehrere Wochen ohne Geschmackseinbußen haltbar.

Der Begriff „Omega-Fettsäure“ bedeutet übrigens das Gleiche wie „ungesättigte Fettsäure“.

Warum ist Leinöl so gesund?

Es ist der absolute Spitzenreiter, was seinen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren angeht. Es enthält vor allem die 3-fach ungesättigte Omega-3-Fettsäure *Alpha-Linolensäure*. Studien zeigen, dass diese Fettsäure Entzündungen hemmen, die Blutgerinnung fördern und die Blutgefäße erweitern kann. Sie reguliert Blutdruck und Blutfette und wirkt damit vorbeugend gegen Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem zeigte sich, dass die Alpha-Linolensäure des Leinöls in die Zellmembranen eingebaut wird und zum Teil im Körper zu anderen wichtigen Omega-3-Fettsäuren umgebaut wird. Kaum ein anderes Organ benötigt so viel hochwertiges Fett wie unser Gehirn. Daher profitiert auch die geistige Leistungsfähigkeit von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Quelle: J Neurol Neurosurg Psychiatry doi:10.1136/jnnp-2012-304792). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in einer aktuellen Auswertung von Interventionsstudien mit über 13.600 Teilnehmern festgestellt, dass ein hoher Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, kombiniert mit einem niedrigen Anteil gesättigter Fettsäuren, das Risiko für koronare Herzkrankheiten (z. B. Herzinfarkt) senkt.

Äußerlich angewendet unterstützen Omega-Fettsäuren die Funktion der Haut nachhaltig, z.B. bei Schuppenflechte und Ekzemen. Leinöl ist zudem reich an Vitamin E, das im Zusammenwirken mit anderen Antioxidantien das Immunsystem stärkt. Damit Leinöl diese gesunden Eigenschaften hat, sollte es kalt- und nativ (also ohne chem. Vorbehandlung) gepresst und möglichst biologisch angebaut worden sein.

Rezepte mit Leinöl

So gesund die mehrfach ungesättigten Fettsäuren auch für uns sind, so schlecht sind sie zum Braten. Dabei lagern sie sich so um, dass aus der flüssigen Fettsäure („cis“) sogenannte Transfettsäuren werden, die klebrig und wenig elastisch sind. Diese werden leider ebenso wie die guten „cis“-Fettsäuren in unsere Zellwände eingebaut und beeinträchtigen die Funktion der Zellmembranen. Transfette sind daher giftig und können Krebserkrankungen auslösen. Leinöl sollten Sie also möglichst nur kalt oder warm verwenden, z.B. als Zutat für einen Salatdressing, eine Mayonnaise oder einen Nachtisch.

Siehe <http://www.dr-kurscheid.de/gesundheitsbalance/ernaehrung/oel-balance>.

Guten Appetit!

Dr. med. Thomas Kurscheid, Ernährungsmediziner, Köln