

Allergenes Potenzial von Speiseölen – Rapsöl

Rapsöl gehört zu den beliebtesten Speiseölen in deutschen Haushalten. Das aus Rapssamen gewonnene Öl kann durch Heißpressung (Raffination) oder Kaltpressung hergestellt werden.

In der Küche wird häufiger das raffinierte Rapsöl zum Braten und Backen verwendet, da es einen hohen Rauchpunkt aufweist und nur wenig Eigengeschmack besitzt. Zudem würde das kaltgepresste intensiver schmeckende Rapsöl der Hitze nicht standhalten und es könnte zur Entstehung unerwünschter Transfettsäuren kommen.

Inhaltsstoffe und Gesundheitswirkungen

Rapsöl ist gekennzeichnet durch einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und einem günstigen Verhältnis von Ω -3- zu Ω -6-Fettsäuren. Bereits ein Esslöffel Rapsöl enthält den Tagesbedarf an der zu den Ω -3-Fettsäuren zählenden α -Linolensäure.

Im Vergleich zum raffinierten Öl ist im kaltgepressten Öl oftmals ein höherer Anteil an Vitaminen (vor allem Vitamin E) und sekundären Pflanzenstoffen wie Karotinoiden enthalten. Zudem enthält Rapsöl im Vergleich zu anderen Ölen besonders wenig unerwünschte gesättigte Fettsäuren.

Die gesundheitlichen Vorteile des cholesterinarmen Rapsöls sind systemrelevant: Es wirkt langfristig chronischen Entzündungsreaktionen entgegen. (Kruse et al. 2015) Bei rheumatischen und allergischen Erkrankungen aber auch beispielsweise bei Übergewicht laufen solche Entzündungsreaktionen ab. Zudem zeigten sich in einer Untersuchung von Rapsöl in der Therapie von Typ-2-Diabetes Hinweise zur Abmilderung der Insulin-Resistenz und damit der Verbesserung der diabetischen Lage. (UFOP e.V., 2020)

Wirkungen auf das Immunsystem

Sowohl das Vitamin E als auch die Karotinoide wirken antioxidativ und schützen damit unsere Zellen vor unerwünschten freien Radikalen.

Das günstige Ω -3- zu Ω -6-Fettsäuren-Verhältnis wirkt sich ebenso positiv auf das Immunsystem aus, denn überschießende Reaktionen werden gehemmt. Die

enthaltene Ölsäure wirkt antientzündlich und kann das Tumorwachstum hemmen. (Carillo et al. 2012)

Allergenität – Risiken für Allergikerinnen und Allergiker



Raps wird hierzulande zunehmend angebaut, infolgedessen steigen auch die durch Raps verursachten Pollenallergien mit den dafür typischen Symptomen an. (Foto: ©Mhaeckerle/flickr.com)

Eine Allergie gegen Rapsöl jedoch ist selten, Menschen mit einer Histamin- oder Glutenunverträglichkeit können aber auch gegenüber Pflanzenölen empfindlich sein. Hier zeigen sich meist die klassischen Symptome einer Lebensmittelallergie wie zum Beispiel das Anschwellen von Zunge, Lippen, Rachen und Schleimhäuten aber auch Magen-Darmbeschwerden, Durchfall und Erbrechen.

Das Projekt „Allergenes Potenzial des nicht kennzeichnungspflichtigen Lebensmittel-Zusatzes Raps unter besonderer Berücksichtigung der Kreuzreaktivität mit Senf“ (UFOP e.V., 2018) fand allerdings geringe Hinweise auf eine Kreuzreaktivität zu einer Senf-Allergie.

Hinweise zu Einkauf und Verwendung

Grundsätzlich sollte immer das kaltgepresste Rapsöl den raffinierten Varianten vorgezogen werden, da hier die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben. Dieses kaltgepresste Öl ist bei Temperaturen von 130-190°C hitzestabil und somit großteils auch für das Kochen geeignet. Günstig ist es, das Öl erst gegen Ende der Garzeit dem Gemüse zuzufügen und die Kochzeit gering zu halten.

Ein gutes Qualitätsmerkmal für ein hochwertiges Öl ist zum Beispiel ein DLG-Siegel mit einer guten Bewertung.

Die Lichteinwirkung kann die Inhaltsstoffe des Öls beeinträchtigen, deshalb sind grüne oder braune Flaschen vorzuziehen.

Da es sich bei Rapsöl um ein hochwertiges, gut zu verarbeitendes Öl handelt, kommen zunehmend rapsöhlhaltige Produkte auf den Markt wie zum Beispiel Margarine oder Butter, die mit Rapsöl angereichert sind. Dies geschieht, um eine bessere Streichfähigkeit zu erreichen oder das Produkt insgesamt aufzuwerten bzw. mit hochwertigeren Zutaten besser vermarkten zu können.

Am Rande sei noch erwähnt, dass Rapsöl auch als kosmetischer Inhaltsstoff Verwendung findet, unter anderem als Canolaöl, gehärtetes Rapsöl oder Rapsöl-Glyceride zum Beispiel in Seifen, Peelings, Haarkuren und Massageölen. Allergische Reaktionen auf dieses potenzielle Typ-IV-Kontaktallergen sind bisher allerdings nicht beschrieben.

Für Allergikerinnen und Allergiker empfiehlt sich daher immer, nicht nur bei Lebensmitteln die Zutatenliste genauestens zu studieren, um unerwünschten Reaktionen vorzubeugen.

Cindy Maréchal

Literatur:

- Carillo C, del MA Cavia M, Alonso-Torre S: Role of oleic acid in immune system; mechanism of action; a review. *Nutr Hosp* 27 4 (2012) 978-90
- Glei M: Pflanzenöle und -fette. *Ernährungs-Umschau* 12 (2020) M728-38
- Kruse M, von Loeffelholz C, Hoffmann D, Pohlmann A, Seltmann AC, Osterhoff M, Hornemann S, Pivovarovova O, Rohn S, Jahreis G, Pfeiffer AFH: Dietary rapeseed/canola-oil supplementation reduces serum lipids and liver enzymes and alters postprandial inflammatory responses in adipose tissue compared to olive-oil supplementation in obese men. *Molecular Nutrition and Food Research* 59 3 (2015) 507-19
- Menendez JA, Lupu R: Mediterranean dietary traditions for the molecular treatment of human cancer: anti-oncogenic actions of the main olive oil's monounsaturated fatty acid oleic acid (18:1n-9). *Curr Pharm Biotechnol* 7 6 (2006) 495-502
- Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (UFOP) e.V.: Abschlussbericht zum UFOP-Projekt: Allergenes Potenzial von Raps. (2018)
- UFOP e.V.: Abschlussbericht zum UFOP-Projekt: -Rapsöl in der Therapie von Typ 2 Diabetes mit Hinweisen zur Abmilderung der Insulin-Resistenz. (2020)
- https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/lebensmittelkontrolle/1_09720060405de00010528.pdf?4e90vw