

10th International Olive Congress – Zurich 2011

Gesundheitswert von Olivenöl - neue und alte Erkenntnisse

Christine Brombach – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

christine.brombach@zhaw.ch / www.nutrifuture.zhaw.ch

Oliven und Olivenöl haben eine lange Geschichte als Symbol für Frieden, Hoffnung und Heiligkeit. In der traditionellen mediterranen Ernährungsweise ist Olivenöl der Hauptfettlieferant.

Olivenöl enthält einen hohen Anteil von einfach ungesättigten Fettsäuren, die in der Diskussion stehen, gesundheitsförderlich zu wirken. Derzeit wird über mögliche weitere gesundheitsförderliche Substanzen des Olivenöls diskutiert wie z.B. Phenole und Squalen, die möglicherweise die Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen senken wie auch Entzündungsprozessen und Krebs vorbeugen.

In der Vergangenheit hatte Olivenöl im Mittelmeerraum auch als traditionelles Heilmittel eine grosse Bedeutung. Angeregt durch die Studien von A. Keys, die zeigten, dass die Mediterrane Kost und der Verzehr von Olivenöl das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs senken, wurden neue wissenschaftliche und epidemiologische Studien zu Olivenöl in den letzten Jahren durchgeführt. In diesem Beitrag wird ein Überblick zu den Gesundheitswirkungen von Olivenöl dargestellt und der derzeitige Stand des Wissens dazu aufgezeigt.

10th International Olive Congress – Zurich 2011

Health values of olive oil – old and new insights

Christine Brombach – Zurich University of Applied Sciences (ZHAW)

christine.brombach@zhaw.ch / www.nutrifuture.zhaw.ch

Olives and olive oil have a long history as a sign of peace, hope and scaredness. In mediterranean diets olive oil is the principal source of dietary fats. Olive oils contains a high percentage of monounsaturated fatty acids which have been discussed to have positive health effects. In addition, olive oil may have other health beneficial components such as phenolic compounds and squalene which are discussed for reducing risk factors of coronary heart diseases, decreasing inflammatory responses and preventing cancers.

In the past, olive oil had a prominent position as a traditional medicine in the mediterranean region. At present, scientific and epidemiological interest in olive oil was pushed by the striking « 7 country study » of A. Keyes et al when it became evident, that those following a traditional mediterranean diet have lower rates of cancer and coronary heart diseases. Ever since, many studies have been conducted. In this presentation an overview will be given on the various health properties of olive oil which are under discussion.