



Flüssiges Gold in der Lebensmittelpyramide - Schweizer Rapsöl Suisse Garantie

Die neue Schweizer Lebensmittelpyramide, welche im Dezember 2011 von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und dem Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht wurde, kommt grafisch aufgeräumt daher. Neu wird Rapsöl als einziges Pflanzenöl abgebildet, um sein gesundheitlich vorteilhaftes Fettsäuremuster hervorzuheben. Dank seinem feinen, zurückhaltenden Geschmack ist Rapsöl vielseitig verwendbar und als

Rapsöl ist reich an alpha-Linolensäure

Rapsöl ist ein gesundes, wenn nicht das gesündeste Speiseöl überhaupt. Denn Rapsöl enthält deutlich über die Hälfte Ölsäure und ist reich an der dreifach-ungesättigten omega-3 alpha-Linolensäure (ALA). Der Anteil an der zweifach-ungesättigten omega-6 Linolsäure (LA) ist ausgewogen, der Gehalt an gesättigten Fettsäuren klein. Durch die Verwendung von Rapsöl wird die Zufuhr der essentiellen ALA gesichert. Zwei Eßlöffel Rapsöl à 10 g liefern 1,8 g ALA und decken damit den täglichen Bedarf von 1,7 g ALA (0,7 % von 2000 kcal) (Souci, F. & K. 2002 ff; BAG, 2006).

und konkurrenzieren sich an denselben Enzymsystemen. Ihr Verhältnis in der Nahrung bestimmt deshalb massgeblich das Muster der Eicosanoide, welche die Blutviskosität und die Thrombozytenaggregation beeinflussen und Entzündungsprozesse modulieren. Ein zu hoher Anteil LA kann auf diesem Weg über die Entstehung der Arteriosklerose, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall fördern. Optimal ist ein Verhältnis von 5:1 LA zu ALA. Da in unserer getreidebetonten Ernährung genug LA konsumiert wird, schafft Rapsöl den gewünschten Ausgleich.

alpha-Linolensäure bleibt interessant

Weitere Forschungen im Bereich Metabolisches Syndrom, Krebs, entzündliche und Nerven-Erkrankungen geben heute schon Hinweise, dass sich die Empfehlungen der Fettzufuhr weiter entwickeln werden (Koch, 2007). Denn ALA ist auch Vorläufer der langketigen mehrfach ungesättigten omega-3 Fettsäuren DHA und EPA und dadurch mögli-

cherweise ein eigenständigerer Schutzfaktor als bisher angenommen. So schlägt die französische Behörde für Lebensmittelsicherheit heute schon vor, für ALA den täglichen Bedarf auf 1 % der Energiezufuhr zu erhöhen (AFSSA, 2010).

Rapsöl mit seinem hervorragenden Fettsäuremuster wird zu Recht in die Empfehlungen für eine gesunde, präventive Ernährung aufgenommen. Dank seinem unaufdringlichen Geschmack passt es gut in jede Küche. Zudem bevorzugt der Konsument heute gerne ein Schweizer Produkt aus kontrollierter, verantwortungsbewusster Produktion.

Eine Information der Kommission Rapsöl

Rapsöl fördert die Gesundheit über sein omega-6 zu omega-3 Verhältnis

Rapsöl hat auch über das omega-6 zu omega-3 Verhältnis von 2,5:1 einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit. Erinnern wir uns: Die omega-6 und omega-3 Fettsäuren LA und ALA sind Vorläufer der Eicosanoide

L'huile de colza suisse garantie – L'or de la pyramide alimentaire

La nouvelle pyramide alimentaire suisse publiée par la SSN et l'OFSP fin 2011, présente un nouveau graphisme, mais également quelques changements parmi les aliments représentatifs de chaque groupe alimentaire. Ainsi, l'huile de colza est devenue l'unique graisse végétale illustrée, soulignant l'intérêt de ses acides gras pour la santé.

Atouts nutritionnels des acides gras (AG) de l'huile de colza

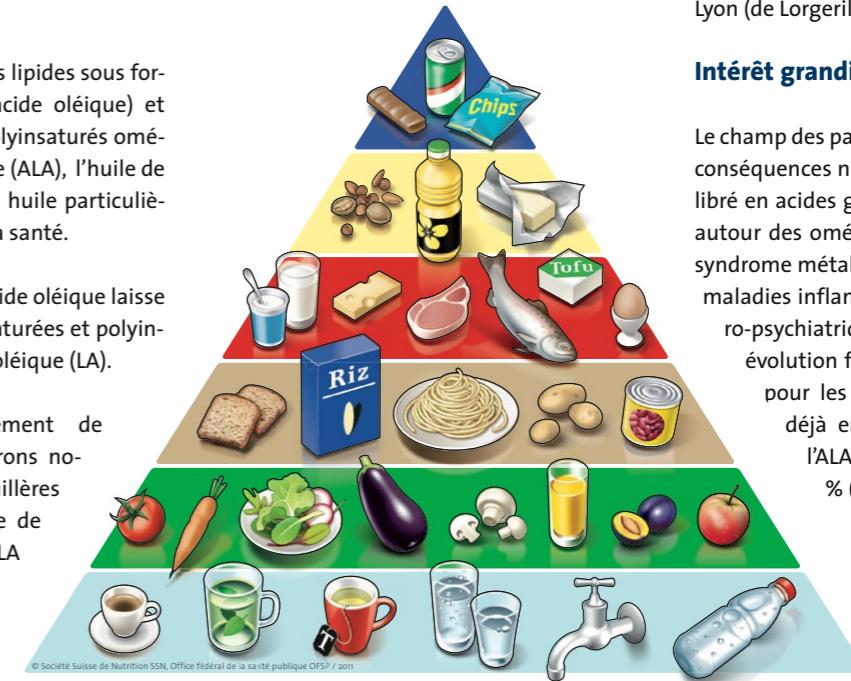
Avec plus de la moitié de ses lipides sous forme d'AG monoinsaturés (acide oléique) et une teneur élevée en AG polyinsaturés oméga 3, acide alpha-linolénique (ALA), l'huile de colza se profile comme une huile particulièrement intéressante pour la santé.

La quantité importante d'acide oléique laisse peu de place aux graisses saturées et polyinsaturées oméga 6, acide linoléique (LA).

En utilisant quotidiennement de l'huile de colza nous assurons notre apport en ALA : deux cuillères à soupe (soit 20 g) d'huile de colza apportent 1.8 g d'ALA (Souci, 2000) et couvrent complètement le besoin journalier selon les recommandations de l'OFSP (OFSP, 2007) (0,7 % de l'AET, soit 1,7 g pour une ration de 2000 Kcal).

Rapport oméga 6 sur oméga 3

Le rapport optimal entre les deux familles d'AG doit être inférieur à 5, voire plus bas encore selon certains auteurs (de Lorgeril, 2010). Notre alimentation étant particulièrement riche en LA, le choix d'une huile comme celle de colza contribue à corriger ce déséquilibre. Avec un rapport oméga 6 sur oméga 3 de 2,5 : 1, l'huile de colza figure parmi les huiles les plus favorables pour la prévention des maladies cardiovasculaires et la santé en général. Pour mémoire : les AG oméga-6 et oméga 3 LA et ALA sont les précurseurs des éicosanoïdes et sont en concurrence dans les mêmes voies biologiques et enzymatiques. Leur proportion respective dans l'alimentation détermine le type de dérivés formés, influençant par exemple la viscosité sanguine, l'agrégation des thrombocytes et modulant les processus inflammatoires. Une part trop élevée de LA peut par ce biais favoriser le développement de l'artérosclérose (Lecerf, 2008), la survenue d'un infarctus ou d'une attaque cérébrale. A l'opposé, les effets protecteurs des oméga 3 à longue chaîne sont largement admis (EPA et DHA) (Lecerf, 2009). L'ALA agit par sa fonction de précurseur de l'EPA, mais il est probable qu'il ait aussi une action directe dans la prévention du développement de la maladie



athéromateuse comme l'a suggéré l'étude de Lyon (de Lorgeril, 2010).

Intérêt grandissant pour les oméga 3

Le champ des pathologies concernées par les conséquences néfastes d'un apport déséquilibré en acides gras est vaste. Les recherches autour des oméga 3 dans les domaines du syndrome métabolique, cancers (sein, colon), maladies inflammatoires, pathologies neuro-psychiatriques,... laissent entrevoir une évolution future des recommandations pour les lipides. L'AFFSA le propose déjà en portant les ANC 2010 de l'ALA à 1 % de l'AET au lieu de 0,7 % (AFSSA, 2010).

L'huile de colza avec sa composition lipidique spécifique mérite une place de choix dans le conseil nutritionnel et est un atout précieux

pour préserver une bonne santé. Sa facilité d'utilisation et ses qualités gustatives en font un ingrédient indispensable dans notre cuisine. De provenance suisse, elle répond aux exigences du consommateur averti (thèmes abordés dans un prochain article).

Une information de la Commission Huile de colza