

Erhöht Kokosnussöl das Cholesterin?

Datum: 01.10.2018

Original Titel:

Dietary Fats and Oxidative Stress: A Cross-Sectional Study Among Coronary Artery Disease Subjects Consuming Coconut Oil/Sunflower Oil

Kokosnussöl oder Sonnenblumenöl? Welches Öl ist für das Herz-Kreislauf-System gesünder? Diese Frage stellten sich Wissenschaftler aus Indien. Sie kamen zu dem Schluss, dass es hinsichtlich der Cholesterinwerte keinen Unterschied macht, welches Öl vorzugsweise verwendet wird. Im Hinblick auf dem oxidativen Stress könnte jedoch das Kokosnussöl die Nase vorn haben.

Kokosnussöl erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Es wird von manchen sogar als sogenanntes „Superfood“ bezeichnet. Dies ist jedoch sehr umstritten, da Kokosnussöl viele gesättigte Fettsäuren enthält; die Fettsäuren, die den Cholesterinwert erhöhen und somit einen Risikofaktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit darstellen. Aus diesem Grund greifen immer mehr Menschen aus Gebieten, in denen viel mit Kokosnussöl gekocht wird (beispielsweise in Kerala in Indien), stattdessen zu Sonnenblumenöl, welches viele ungesättigte Fettsäuren enthält. Doch ist das gerechtfertigt?

Je nach Öl, welches sie vorzugsweise verwendeten, wurden die KHK-Patienten in verschiedene Gruppen eingeteilt

Wissenschaftler aus Indien untersuchten nun, wie sich der regelmäßige Verzehr der verschiedenen Öle auf bestimmte Laborwerte von Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) auswirkt. Zu diesem Zweck untersuchten die Wissenschaftler 153 Männer, die zwischen 35 und 70 Jahre alt waren und an einer KHK litten. Die Patienten wurden nach ihrem Ernährungsverhalten in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe bestand aus 73 Patienten, die länger als 2 Jahre regelmäßig Kokosnussöl zu sich nahmen, während sich die andere Gruppe aus 80 Patienten zusammensetzte, die stattdessen Sonnenblumenöl in ihren täglichen Speiseplan integriert hatten. Von diesen Patienten wurden die Blutfette, der Vitamin-C-Gehalt und andere Parameter, die auf oxidativen Stress hinweisen, bestimmt. Von oxidativem Stress ist die Rede, wenn der Körper schädliche freie Radikale nicht mehr ausreichend abfangen kann. Diese können Zellen und das Erbgut schädigen und sind an Alterungsprozessen beteiligt.

Kokosnussöl war dem Sonnenblumenöl in manchen Aspekten überlegen

Bei der Analyse der Daten fiel auf, dass sich die klassischen Blutfett-Werte nicht nennenswert zwischen den beiden Patientengruppen unterschieden. Der durchschnittliche Vitamin-C-Gehalt war jedoch bei Patienten, die Kokosnussöl verwendeten, höher als bei Patienten, die stattdessen zu Sonnenblumenöl griffen. Die Malondialdehyd-Konzentration, welche ein Marker für oxidativen Stress ist, war bei dem Verzehr von Sonnenblumenöl höher als bei dem Verzehr von Kokosnussöl. Andere Parameter des oxidativen Stresses, wie z. B. die Konzentration des körpereigenen Antioxidans Glutathion oder von Enzymen, die bei der Abwehr von oxidativem Stress beteiligt sind (wie die Glutathionperoxidase oder die Superoxid-Dismutase), unterschieden sich zwischen den

Patientengruppen hingegen nicht.

In dieser Studie gab es somit keine Hinweise darauf, dass Kokosnussöl den Cholesterinwert stärker erhöht als Sonnenblumenöl. Stattdessen führte der Verzehr von Kokosnussöl im Vergleich zum Sonnenblumenöl-Konsum zu weniger oxidativen Stress. Es ist jedoch zu beachten, dass es sich hier um eine reine Beobachtungsstudie handelte. Die Blutfette und der oxidative Stress sind von vielen Parametern abhängig und somit nicht alleine auf den Konsum einer bestimmten Öl-Sorte zurückzuführen. Weitere Studien, bei denen das Nahrungsverhalten der Patienten vorgegeben und kontrolliert wird und bei denen die Patientengruppen in allen anderen Verhaltensmustern und Eigenschaften möglichst übereinstimmen, sind nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Palazhy S, Kamath P, Vasudevan DM. Dietary Fats and Oxidative Stress: A Cross-Sectional Study Among Coronary Artery Disease Subjects Consuming Coconut Oil/Sunflower Oil. Indian J Clin Biochem. 2018 Jan;33(1):69-74. doi: 10.1007/s12291-017-0639-4. Epub 2017 Feb 1.