



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Olivenöl-Polyphenole senken LDL-Oxidation

Oxidiertes LDL-Cholesterin ist ein großer Risikofaktor in der Pathogenese einer Arteriosklerose. Eine Studie bestätigt nun den schützenden Einfluss von Olivenöl-**Polyphenolen** auf LDL-Cholesterin. Mateos und Kollegen prüften in einer randomisierten, doppelverblindeten Crossoverstudie den Einfluss von Olivenölpolyphenolen auf den postprandialen Oxidationsgrad von LDL-Cholesterin. An der Studie nahmen 13 gesunde Männer und Frauen teil. Die an zwei verschiedenen Tagen konsumierten Olivenöl-Polyphenole hatten einen Hydroxytyrosolgehalt von 5,25 mg.

Ergebnisse

Teilnehmer, die Hydroxytyrosol verzehrten, hatten im Vergleich zur Placebogruppe eine geringere postprandiale Oxidation des LDL-Cholesterins.

Zusammenfassung

Die Studie bestätigt die Wirkung und Menge von Hydroxytyrosol der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zum Schutz der Blutfette vor Oxidation.

Mateos R, Martínez-López S, Baeza Arévalo G, Amigo-Benavent M, Sarriá B, Bravo-Clemente L. Hydroxytyrosol in functional hydroxytyrosol-enriched biscuits is highly bioavailable and decreases oxidised low density lipoprotein levels in humans. Food Chem. 2016 August; 205: 248-56