

Tagesweisheit

«Das Glück kauft man nirgends an, man muss es schon selber mitbringen...»

Carl Spitteler

Abnehmen mit Olivenöl

Eine Studie mit rund 1'000 Probanden zeigt, dass ein häufiger Konsum von Olivenöl bei übergewichtigen Menschen eine Gewichtsreduktion gibt.



Die Studienteilnehmer – übergewichtige, mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – stellten über drei Jahre ihre Essgewohnheiten auf Mittelmeer-Kost um: Viel Obst, Gemüse, nicht-raffinierten Getreideprodukten und Fisch sowie grösstenteils pflanzliche statt tierische Fette. Zudem erhielten die Probanden pro Woche ein Liter natives Olivenöl und Trockenfrüchte gratis. Während der dreijährigen Studienzeit wurde der Gesundheitszustand inklusive Körpergewicht beobachtet: Es wurden deutlich höhere Anteile von Antioxidantien festgestellt und ein geringeres Körpergewicht. Je höher die genetische Vorbelastung für Gewichtszunahme war, desto deutlicher der Schutzeffekt durch die mediterrane Kost. Fazit: Eine Kost mit hohem Anteil an ein- und vielfach ungesättigten Fettsäuren soll sehr gut für den Organismus sein.

Kolping: 27.07.2009