

# Hanföl liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren

Lange hatte Olivenöl die Pole-Position im Rennen der gesündesten Pflanzenöle inne. Forschungen lassen andere Öle jedoch unaufhaltbar aufrücken. Neben Kokosöl erobert vor allem Hanföl den Gesundheitsmarkt. Das lässt sich vor allem auf sein ausgewogenes Verhältnis essentieller Omega-Fettsäuren zurückführen. Aber auch Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe stecken in diesem Power-Öl.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 13. September 2019

Stand: 18. October 2019

## Hanföl – Omega-3-Fettsäuren Lieferant

Angesichts der grassierenden Übergewichtigkeit in den Industrienationen und dem damit verbundenen erhöhten Risiko für Folgekrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck ist die Diskussion um gesunde und ungesunde Fette aktueller denn je.

Während gehärtete Fette und Transfette mit diversen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht werden, raten Ernährungswissenschaftler zu ungesättigten Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen. Insbesondere das Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 soll eine massgebliche Rolle für unseren Stoffwechsel spielen.

Hanföl ist eine solche Quelle für essentielle Omega-Fettsäuren und erobert mit seiner optimalen Zusammensetzung den Gesundheitsthron. Die Kombination aus einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Omega-Fettsäuren soll vor Herzkrankheiten schützen, den Cholesteringehalt im Blut senken, den Stoffwechsel anregen, die Sauerstoffaufnahme verbessern, den Zellaufbau unterstützen, Krebs und Arthritis vorbeugen und kurioserweise selbst überschüssiges Fett abbauen.

Die enthaltenen Antioxidantien Vitamin E und Beta-Carotin verleihen Hanföl zusätzliche Kräfte. Als natürliches Gesamtpaket betrachtet, lässt sich Hanföl darum durchaus als "Superfood" bezeichnen!

# Kaltgepresstes Hanföl aus Hanfsamen

Manch einer mag bei dem Wort "Hanf" an rauschhafte Zustände denken und eventuell vor dem Kauf von Hanföl zurückschrecken. Tatsächlich wird die weibliche Hanfpflanze (bot. *Cannabis sativa L*) für die Gewinnung der Droge Marihuana genutzt.

Doch während das aus den getrockneten, fein gehäckselten Blüten und Blättern der Hanfpflanze bestehende Marihuana den psychoaktiven Wirkstoff THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) enthält, sind die zu Öl verarbeiteten Hanfsamen frei von stimulierenden Substanzen.

Zur Herstellung von Hanföl werden die Samen der Cannabispflanze, die so genannten Hanfnüsschen, kalt gepresst. Das gewonnene Öl aus der Hanfsaathat eine charakteristische grünlich-braune Farbe, was an den vorhandenen Chlorophyllen und Carotinoiden liegt.

Neben den wertvollen Fettsäuren ist Hanföl also auch reich an Beta-Carotinoiden, einer Vorstufe des Vitamin A. Dieses Antioxidans kann aggressive freie Radikale binden und somit Zellschädigungen entgegenwirken. Zudem spielt Vitamin A eine entscheidende Rolle für unsere Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken) als auch für die weibliche und männliche Fruchtbarkeit.

Ich muss sagen, dass Hanföl wahrscheinlich das gesündeste Öl ist, das auf dem Markt erhältlich ist, lobt die Expertin für essentielle Fettsäuren Dr. Callaway von der *Universität Kuopio* in Finnland die Eigenschaften von Hanföl. Bevor wir uns nun mit den essentiellen Fettsäuren des Hanföls befassen, wollen wir jedoch klären, was gesunde und ungesunde Fette eigentlich sind.

## Gesunde und ungesunde Fette

Fette übernehmen lebensnotwendige Aufgaben bei diversen Stoffwechselprozessen. Sie unterstützen die Funktion von Hormonen und Enzymen, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, steigern die Leistung des Gehirns und ermöglichen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A ,D, E und K. Entscheidend für den ungestörten Ablauf all dieser Vorgänge ist jedoch die Wahl der richtigen Fette!

Gesunde Fette zeichnen sich durch eine besonders schonende Herstellung aus. Pflanzenöle wie Hanföl sollten möglichst kalt gepresst werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu schädigen.

Ihre Qualität lässt sich nicht zuletzt an ihrem charakteristischen Geruch ausmachen. So sollte gutes Hanföl einen typisch heuartigen Geruch haben. Auf dem Etikett ist gewöhnlich die Bezeichnung "kalt gepresst" oder "nativ extra" zu lesen.

Industriell erhitzte Öle werden indes Temperaturen von bis zu 270°C ausgesetzt, um eine möglichst lange Haltbarkeit und einen neutralen Geruch zu erzeugen. Bei der klassischen Raffination kommen zumeist chemische Lösungsmittel und Konservierungsstoffe zum Einsatz.

Nach mehreren Verarbeitungsschritten vom Rohöl zum "reinen Öl" (Entleicithinierung, Entschleimung, Entsäuerung, Bleichung und Desodorierung) wird das Öl häufig gehärtet. Welche Belastung dieses industrielle Kunstprodukt schliesslich für unseren Organismus darstellt, lässt sich erahnen und mit Studien belegen. Meiden Sie generell alle gehärteten oder teilweise gehärteten Fette, alle raffinierten Öle, überhitze Fette und Transfette!

Im Einzelnen wird zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden, denen unterschiedliche Bedeutungen beim Fettstoffwechsel zukommen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass vor allem gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln und chemisch hergestellte Trans-Fettsäuren (z.B. FastFood) unsere Gesundheit gefährden können (u.a. erhöhte Cholesterinwerte, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Krebs).

Als gesündeste und für den Körper essentielle Fette gelten indes mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren.

## Hanföl - Ideales Omega-6/Omega-3-Fettsäuren Verhältnis

Bei der zweifach ungesättigten Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und der dreifach ungesättigten alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) ist das ausgewogene Verhältnis von 3:1 zueinander ein nicht zu verkennender Gesundheitsfaktor.

Denn zu grosse Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren können die positiven Eigenschaften dieser Fette in negative umkehren (z.B. Senkung des "guten Blutfetts" HDL-Cholesterins). Pflanzenöle mit idealer Fettsäuren-Konzentration wie das Hanföl sind deshalb ernährungsphysiologisch besser zu bewerten als andere Öle.

Neben Spuren der Vitamine E, C, E, B1, B2, dem leicht verwertbaren Carotin sowie der Mineralien Phosphor, Calcium, Kalium und Magnesium besteht Hanföl zu unschlagbaren 80 Prozent aus essentiellen Fettsäuren. Konkret sieht das Fettsäuren-Spektrum von 100 ml Hanföl so aus:

- Linolsäure (mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure) 50-65g
- alpha-Linolensäure (dreifach ungesättigte Omega-3-Fettsäure) 15-25g
- Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäure) 10-16g
- Gamma-Linolensäure (Omega-6-Fettsäure) 2-4g
- gesättigte Fettsäuren 8-11g

Tatsächlich ist Hanföl das ausgewogenste Öl, das der Wissenschaft bekannt ist. Selbst die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Hanföl aufgrund seiner für den menschlichen Organismus idealen Fettsäuren-Zusammensetzung.

Die Aufnahme der beiden Omega-Fettsäuren über die Nahrung ist deshalb unerlässlich, weil sie vom Körper nicht selbst gebildet werden können. Der regelmässige Konsum von Hanföl kann nicht nur mögliche Defizite ausbalancieren.

Die enthaltenen Omega-Fettsäuren stärken auch nachweislich das Immunsystem und werden sogar von der AIDS-Forschung unter die Lupe genommen.

## Omega-3-Fettsäuren - Hanföl statt Seefisch

Etwa 30 Prozent der Fettmasse unseres Gehirns besteht aus der Omega-3-Fettsäure DHA. Entsprechend wichtig ist es, dass wir unseren Körper regelmässig mit dieser essentiellen Fettsäure versorgen. Traditionell wird Seefisch als Omega-3-Lieferant empfohlen.

In Anbetracht der zunehmenden Belastung der Ozeane mit Giftstoffen (v.a. Quecksilber) stellt Hanföl eine unbedenkliche Alternative da. Weitere pflanzliche Omega-3-Lieferanten sind beispielsweise Leinöl oder Walnussöl.

Omega-3-Fettsäuren wie die im Hanföl enthaltene alpha-Linolensäure sind wahre Präventionskünstler. Sie sind sowohl am Zellstoffwechsel und an der Eiweissynthese beteiligt als auch an der Produktion von Hormonen und körpereigenen Abwehrzellen.

Sie sollen vor Infektionskrankheiten schützen, das Herzinfarkt-Risiko mindern und selbst Depressionen und Alzheimer entgegenwirken können. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften kommen zudem Rheumatikern und Arthrose-Patienten zugute.

Auch für die Entwicklung des Gehirns in der Wachstumsphase von Kindern agieren Omega-3-Fettsäuren als regelrechte Antreiber. Für unsere äussere Schönheit verleihen sie Haut und Haaren Geschmeidigkeit.

## Omega-6-Fettsäuren - Hanföl liefert optimales Verhältnis

Während viele Menschen nicht genügend Omega-3-haltige Nahrungsmittel zu sich nehmen, liegt im Fall von Omega-6 häufig eine Überversorgung vor. Das ist auf den übermässigen Konsum von Ölen und insbesondere von fettreichen tierischen Produkten wie Hühnerfett, Eier, Schweineschmalz, Schweinespeck, Wurst und Margarine zurückzuführen.

Das Verhältnis von 3:1 in Hanföl ist indes ein gutes Beispiel für den eigentlichen Bedarf an Omega-6 im Vergleich zu Omega-3.

Die Aufgaben von Omega-6 in unserem Organismus gestalten sich ähnlich vielseitig wie jene der Omega-3-Fettsäuren. Dazu zählen über die Bereitstellung von Energie hinaus der Transport von Sauerstoff, der Aufbau von Zellmembranen, die Hormonproduktion als auch die Gesunderhaltung des Herzgewebes und die Verhütung von Allergien.

## Verwendung von Hanföl

Kalt gepresstes Hanföl aus biologischem Anbau ist inzwischen in vielen Reformhäusern und Bio-Supermärkten erhältlich. Sein nussiger Geschmack mit Kräuternote bringt Abwechslung in die gesunde Küche. Es eignet sich bestens für Salatdressings und Dips.

Zum Braten sollte Hanföl wiederum nicht verwendet werden, da sich die Fettsäuren bei Temperaturen von über 165°C zersetzen würden. Für einen gesundheitlichen Nutzen empfiehlt sich täglich 2 bis 4 Teelöffel Hanföl zu genießen!

## Quellen

- Patterson E *et al.*, "Health implications of high dietary omega-6 polyunsaturated Fatty acids." J Nutr Metab. 2012;2012:539426. (Gesundheitliche Auswirkungen von hochdosis-mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren.)
- Simopoulos AP "The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases." Exp Biol Med (Maywood). 2008 Jun;233(6):674-88. (Die Bedeutung des Omega-6/Omega-3-Fettsäuren-Verhältnisses bei kardiovaskulären und anderen chronischen Erkrankungen.)
- Gavel NT *et al.*, "The effect of dietary hempseed on atherogenesis and contractile function in aortae from hypercholesterolemic rabbits." Acta Physiol Hung. 2011 Sep;98(3):273-83. (Die Wirkung von Hanfsamen auf die Atherogenese und kontraktile Funktion in Aorten von Kaninchen mit Hypercholesterinämie.)
- Callaway J *et al.*, "Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis." J Dermatolog Treat. 2005 Apr;16(2):87-94. (Die Wirksamkeit von diätetischem Hanf bei Patienten mit atopischer Dermatitis.)
- Uluata S, Ozdemir N "Antioxidant Activities and Oxidative Stabilities of Some Unconventional Oilseeds." J Am Oil Chem Soc. 2012 Apr;89(4):551-559. (Antioxidative Aktivitäten und Oxidationsstabilitäten einiger unkonventioneller Ölsaaten.)
- Oomah BD *et al.*, "Characteristics of hemp (*Cannabis sativa* L.) seed oil" Food Chem. 2002;76:3343. doi: 10.1016/S0308-8146(01)00245-X. (Eigenschaften von Hanf (*Cannabis sativa* L.) Samenöl)
- Prof. Dr. Piper "Folgekrankheiten" bergewichtigkei 2012
- "Hemp Oil Benefits" Hemp Guide 2012 (Gesundheitlicher Nutzen von Hanf)
- "Hemp Oil" Regenerative Nutrition 2012 (Hanf)
- "Why Hemp?" Earthly Body 2012 (Warum Hanf?)
- "Hanfsamen Details" Ikrug 2012
- "Aromapflege bei Neurodermitis" feeling 2012
- "Vom Rohl zum Speisel: Die Fettverarbeitung" Inform24 2012

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/hanfoel-omega-3-fettsaeuren-ia.html>