

Frankfurt, 27. Oktober 2017



ÖKO-TEST Rapsöl

Ohne Raffinesse

Rapsöl wird von Ernährungsexperten empfohlen und ist das beliebteste Pflanzenöl der Deutschen. Aber ist es auch so gut wie sein Ruf? Dieser Frage ist ÖKO-TEST nachgegangen und hat native, raffinierte und gedämpfte Rapsöle im Labor untersuchen lassen. Es zeigte sich, dass die nativen Produkte im Schnitt schlechter abschneiden als die raffinierten. Das liegt an der vergleichsweise hohen Schadstoffbelastung.

Rapsöl hat ein sehr günstiges Fettsäuremuster mit vielen ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthält es vergleichsweise viel alpha-Linolensäure. Diese Omega-3-Fettsäure kann Entzündungsreaktionen im Körper hemmen. Allerdings nutzen die guten Fettsäuren des Rapsöls gar nichts, wenn das Produkt mit Schadstoffen belastet ist. Bei den 20 Marken, die ÖKO-TEST im Labor analysieren hat lassen, ist das bei der Hälfte der Fall.

Viele Rapsöle enthalten etwa gesättigte Mineralölkohlenwasserstoffe (MOSH/POSH). Diese können sich im Körper anreichern und haben in Tierversuchen zu Organschäden geführt. In einem Bio-Öl sind zudem noch aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) enthalten, von denen einige Substanzen in geringsten Mengen Krebs erregen können. Die Laborergebnisse zeigten zudem, dass die nativen Ölen tendenziell mehr mit Mineralölrückständen belastet sind als die raffinierten Marken. Möglicherweise liegt das daran, dass kürzerkettige Mineralölkohlenwasserstoffe bei hohen Temperaturen flüchtig sind und im Laufe der Raffination, bei der das Öl bis zu 200 Grad erhitzt wird, abgetrennt werden.

Die Mineralölrückstände sind jedoch nicht das einzige Problem: Teilweise analysierte das Labor auch gesundheitsschädliche Fettschadstoffe, Weichmacher, Spritzgifte und Benzo(a)pyren. ÖKO-TEST ließ außerdem die nativen Öle von Sensorikern nach Geruch und Geschmack beurteilen. Drei native Öle schnitten dabei nur „mangelhaft“ ab, weil sie beispielsweise ranzige oder modrige Fehlnoten hatten.

Das **ÖKO-TEST-Magazin November 2017** gibt es seit dem 26. Oktober 2017 im Zeitschriftenhandel.



Die von ÖKO-TEST untersuchten Rapsöle sind teils erheblich mit Schadstoffen belastet.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:
<http://presse.oekotest.de>