

Hanföl in der Ernährungsberatung

Laura Koch, Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc) ERB11, Bachelor-Thesis 2014

Einleitung

Zur Deckung des Bedarfs an essentiellen Fettsäuren (EFA) wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) auf lebensmittelbezogener Ebene primär Rapsöl und u.a. Olivenöl sowie Walnussöl, nicht aber Hanföl empfohlen [1]. **Ziele** dieser Arbeit:

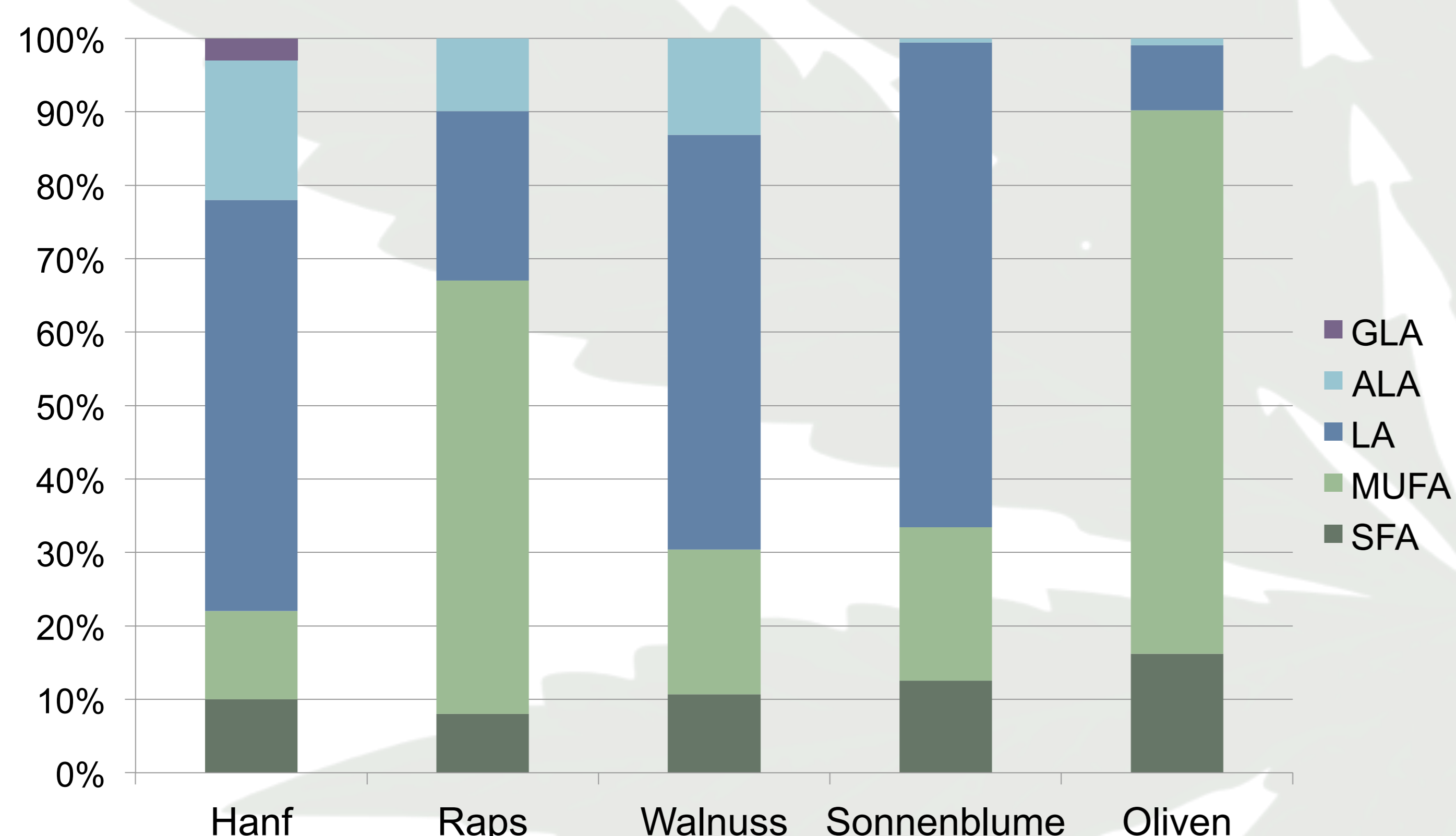
- Eine auf der Fachliteratur gestützte Aussage über die Fettsäuren-Zusammensetzung und den Vitamin E-Gehalt von Hanföl zu machen.
- Anhand einer Online-Befragung zu erheben, was dipl. Ernährungsfachpersonen (ERBs) über die Verwendung von Hanföl in der Küche wissen, und welchen Stellenwert es in der Ernährungsberatung bislang einnimmt.

Fragestellung

Welche Rolle spielt das Hanföl in der Ernährungsberatung von deutschsprachigen Ernährungsfachpersonen (HF und FH) im Vergleich zu anderen Pflanzenölen?

Grundlagen: Fettsäuremuster Hanföl im Vergleich

Prozentuale Verteilung der Fettsäuren auf durchschnittlich 95g (± 1.5) Fett/100g Öl.



SFA: gesättigte Fettsäuren, MUFA: einfachungesättigte Fettsäuren, LA: Linolsäure (C18:2n-6), ALA: Alpha-Linolensäure (C18:3n-3), GLA: Gamma-Linolensäure (C18:3n-6)

Quellen: Hanföl [3,5], Raps-, Walnuss-, Sonnenblumen-, Olivenöl: Souci Fachmann & Kraut

Diskussion

Schweizerinnen und Schweizer ziehen das Sonnenblumenöl und Olivenöl dem Rapsöl vor [6]. Dies schränkt die EFA- und v.a. die ALA-Bedarfsdeckung ein [1]. Eine geschmackliche Alternative zum Rapsöl wird von einigen ERBs gewünscht. Das Hanföl bietet sich mit seinem doppelt so hohen EFA-Gehalt und dem ähnlichen LA:ALA-Verhältnis hierzu an [4]. Im Vergleich zum Walnussöl ist Hanföl, entsprechend seines Vitamin E-Gehalts, dreimal besser gegen Oxidation geschützt [3,5]. Verglichen mit Rapsöl steht Hanföl bzgl. Erhältlichkeit, Preis und Haltbarkeit hingegen im Nachteil [2].

Methodik

Instrument: Online-Fragebogen (12 Fragen)
Stichprobe: praktizierende dipl. ERBs (HF und FH) aus der Deutschschweiz (n=650) im Bereich der Beratung tätig
Erhebung: via Mailverteiler des Berufsverbands SVDE
Auswertung: deskriptiv, Programm: Excel

Kernstück des Fragebogens:

- Haben ERBs von der Verwendung von Hanföl in der Küche gehört oder gelesen? Wenn ja, was wissen sie darüber?
- Wie schätzen ERBs das Fettsäuremuster von Hanföl ein?
- Unter welchen Bedingungen würden ERBs das Hanföl als Alternative zu anderen Pflanzenölen empfehlen?

Ergebnisse

Es wurden 141 Antwortbögen ausgewertet. Zwischen den Personalangaben (Alter und Berufsjahre) und den Antworten waren keine Korrelationen identifizierbar.

- 57% haben noch nie von der Verwendung von Hanföl in der Ernährung gehört oder gelesen. Ein Teil (n=19) hat davon gehört, weiss aber wenig bis nichts darüber.
- 59% der ERBs kann das Fettsäuremuster von Hanföl nicht beurteilen. 25% schätzen es als „gut“, 16% als „ideal“ ein.
- 65% würden Hanföl empfehlen, wenn sie von der Evidenz bzgl. der Hochwertigkeit des Fettsäuremusters wüssten.

Gegenüberstellung	Hanföl [3,4,5]	Rapsöl [2]
PUFA- Gehalt (%)	79.6 (± 4.5)	30 (± 2)
LA- Gehalt (%)	57.2 (± 10)	20.6 (± 6.9)
ALA- Gehalt (%)	18.9 (± 6.5)	9.2 (± 2.9)
LA:ALA- Verhältnis	3:1	2.5:1
Gesamt- Tocopherol	83 mg (± 3.55)	89.4 mg
Vitamin E (α TÄ)	12.3 mg (± 1.4)	23 mg
PUFA- Schutz*	33 %	122 %
EFA- Bedarfsdeckung*	14–33g	33–62g
Haltbarkeit bis (Monate)	2 [4], 6–9 [2]	12

* Berechnungen Autorin: EFA-Bedarf bei 2661kcal/d [6], PUFA-Schutz gemäss „Witting-Faktor“ EFA: essentielle Fettsäuren, PUFA, LA, ALA: siehe Graphik. α TÄ: antioxidativ relevanter Anteil

Schlussfolgerung

ERBs wissen wenig über das Hanföl. Es spielt daher bislang eine untergeordnete Rolle in der Ernährungsberatung. Bezüglich Fettsäuremuster und Vitamin E-Gehalt erfüllt es die Empfehlungsbedingungen der SGE, als auch der ERBs. Eine differenzierte Stellungnahme der SGE und klinische Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Hanföl sind nötig.

Quellen:

- [1] Hayer, A. (2011). Schweizer Lebensmittelpyramide, Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (Hrsg.). Abgefragt am 24.06.2014, unter http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/03/sge_merkblaetter_pyramid_lang_d.pdf
- [2] Krist, S., Buchbauer, G., & Klausberger, C. (2008). *Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle*. Wien: Springer-Verlag.
- [3] Leizer, C., Ribnický, D., Poulev, A., Dushenkov, S., & Rskin, I. (2000). The Composition of Hemp Seed Oil and Its Potential as an Important Source of Nutrition. *Journal of Nutraceuticals, Functional & Medical Foods*, 2(4), 35–53. doi:10.1300/J133v02n04_04
- [4] Matthäus, B., & Brühl, L. (2008). Virgin hemp seed oil: An interesting niche product. *European Journal of Lipid Science and Technology*, 110(7), 655–661. doi:10.1002/ejlt.200700311
- [5] Oomah, B. D., Busson, M., Godfrey, D. V., & Drover, J. C. (2002). Characteristics of hemp (Cannabis sativa L.) seed oil. *Food Chemistry*, 78(1), 33–43. doi:10.1016/S0308-8146(01)00245-X.
- [6] Schmid et al. (2012). 6. Schweizerischer Ernährungsbericht. Kapitel 2: Ernährungssituation in der Schweiz. Bundesamt für Gesundheit (BAG) (Hrsg.). Abgefragt am 21.07.2014, unter http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13259/13359/index.html?lang=de

Bild: <http://pixabay.com/de/anmelden-icon-K3C3%BCrbs-gliederung-34178/> (Abgefragt am 28.07.2014)