

Kaltgepresste Öle für Babys? Ja!

Utta Reich-Schottky, 2011

Durch Internetforen, Broschüren und Bücher (z.B. 3) geistert die Warnung: Keine kaltgepressten Öle für Babys!

Meine Recherche förderte im Wesentlichen zwei Argumente zu Tage: Im Vergleich zu raffinierten Ölen enthielten kaltgepresste Öle mehr Schadstoffrückstände und sie enthielten mehr Peroxide, und beides könne den Babys möglicherweise schaden.

Schadstoffrückstände im Öl

Bei der Raffination von Speiseölen aus Pflanzensamen, Keimlingen oder Früchten werden Pestizide und Schwermetalle entfernt. Pestizide werden in konventionell angebauten Nahrungsmitteln regelmäßig gefunden. Dagegen hilft der Kauf biologisch angebaute Produkte. Auch diese können mit „überschwappenden“ Pestiziden verunreinigt sein, allerdings ist der Gehalt an derartigen „zufälligen“ Schadstoffen gering. Vor allem werden beim biologischen Anbau keine zusätzlichen Pestizide eingebracht. Die Artenvielfalt bei Pflanze und Tier sowie die Bodenfruchtbarkeit werden geschützt und gefördert. Für mich persönlich sind diese Aspekte wesentlich für die Kaufentscheidung.

Zu Schwermetallen habe ich nur die pauschale Angabe gefunden, dass sie in den Ölen enthalten sein können, aber keine konkreten Zahlenangaben.

Peroxide

Hier wird es kompliziert. Die „Peroxidzahl“ (POZ) gibt den Gehalt eines Öls an Peroxiden an. Peroxide entstehen in Ölen mit ungesättigten Fettsäuren spontan durch deren Reaktion mit dem Sauerstoff der Luft. Peroxide sind unerwünscht, weil sie Radikale bilden und diese in größeren Mengen die Zellen schädigen können.

Die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches geben als Richtwert für raffinierte Öle eine maximale POZ von 5 an und für kaltgepresste Öle von maximal 10 (1). Leider steht in den Leitsätzen nicht,

auf welchen toxikologischen Befunden oder Annahmen sie beruhen und welche Rechenoperationen und Sicherheitsmargen zugrunde gelegt wurden; es steht dort auch nicht, weshalb für raffinierte und kaltgepresste Öle unterschiedliche Richtwerte gelten. Biologisch plausibel ist die Überlegung, dass bei kaltgepressten Ölen eine höhere POZ durch andere günstig wirkende Inhaltsstoffe dieser Öle wie z.B. Tocopherole (Vitamin E) ausgeglichen wird. Vielleicht hatte die zuständige Kommission, der auch Vertreter der Lebensmittelwirtschaft angehören, nur die technologischen Möglichkeiten der Industrie im Blick (2).

Native Öle haben in der Regel ab der Pressung eine POZ von 3 bis 5 (4). Durch Raffination werden die Peroxide abgebaut bis zu einer POZ von Null. Allerdings steigt der Peroxidgehalt anschließend bei der Lagerung wieder an, je nach Qualität des Öls und den Lagerbedingungen unterschiedlich schnell – und schon beim Stehen der Probe während der Bestimmung kann sich der Peroxidgehalt verändern, was zu einer hohen Messunsicherheit führt (4). Laut Reformhausfachakademie ist bei kaltgepressten Ölen „der Gehalt an Peroxiden, als Produkte des Fettverderbs, kaum höher als bei raffinierten Ölen, solange frische, gesunde Ölfrüchte verwendet werden, und das Öl sachgemäß behandelt und gelagert wird“ (5).

Werden also zwei Flaschen Öl gekauft, ein raffiniertes Öl für das Baby und ein kaltgepresstes Öl für den Rest der Familie, steht das Öl für das Baby bei den geringen Tagesmengen, die ein Baby braucht, lange herum. In dieser Zeit kann die POZ dieses Öls deutlich über die POZ des frischen kaltgepressten Öls für die übrige Familie ansteigen. Sehr kleine Flaschen zu kaufen erhöht unnötig die Kosten und die Müllberge.

Schadstoffe in der Plastikflasche

Damit sind wir bei der Verpackung. Manche Öle werden in Plastikflaschen verkauft. Diese Flaschen sind aus gleichartigem Material wie die Plastikflaschen für Mineralwasser. In letzteren wurden gegenüber Glasflaschen deutlich erhöhte „hormonelle Aktivitäten“ im darin abgefüllten Wasser gefunden (6). Diese „hormonellen Aktivitäten“ weisen darauf hin, dass aus dem Plastikmaterial Stoffe entweichen, die unser Hormonsystem durcheinander bringen. (Übrigens: Wasser aus der Flasche ist in der Regel schlechter als das Leitungswasser in Deutschland und es ist immer erheblich teurer und obendrein umwelt- und klimaschädlich.) Da das Lösungsverhalten chemischer Stoffe in Fetten anders ist als in Wasser, müsste für Öle gesondert untersucht werden, welche Substanzen aus dem Plastik in welcher Menge darin zu finden sind.

Der Peroxidgehalt steigt jedenfalls bei in Plastikflaschen abgefülltem Öl über die Zeit deutlich an, weil Plastik für Sauerstoff durchlässig ist.

Mein Fazit:

- Für das Baby das gleiche Öl wie für die ganze Familie verwenden – sei es kaltgepresst oder raffiniert.
- Wenn möglich, Öle aus biologischem Anbau kaufen.
- Plastikflaschen so weit wie möglich vermeiden.

Die Frage, welche Pflanzenöle aufgrund ihrer spezifischen Inhaltsstoffe zu bevorzugen sind, ist unabhängig von der Frage der Kaltpressung oder Raffination zu betrachten.

Literatur

1. Das Deutsche Lebensmittelbuch: Leitsätze Speisefette
http://www.bmelv.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Lebensmittelbuch/LeitsaetzeSpeisefette.pdf?__blob=publicationFile
2. Das Deutsche Lebensmittelbuch
<http://www.bmelv.de/SharedDocs/Standardartikel/Ernaehrung/SichereLebensmittel/Kennzeichnung/Lebensmittelbuch/DeutschesLebensmittelbuch.html>
3. Eugster G: Babyernährung gesund & richtig: B(r)eikost und Fingerfood nach dem 6. Lebensmonat. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH 2009
4. Granovita Kundenbetreuung, persönliche Mitteilung 2011
5. Reformhausfachakademie Lexikon, gefunden bei
<http://www.granovita.de/granoVita/service/Lexikon/K/Kaltpressung>
6. Wagner M, Oehlmann J. Endocrine disruptors in bottled mineral water: Estrogenic activity in the E-Screen. The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, ISSN 0960-0760, DOI: 10.1016/j.jsbmb.2010.10.007.
7. Synopsis by Brandon Moore 2011.
<http://www.environmentalhealthnews.org/ehs/newscience/plastic-bottles-raise-estrogen-activity-of-spring-water/>