

Oliven-Phenole erhalten EFSA Health Claim: Schutz des LDL-Cholesterols

EFSA erteilt Oliven-Polyphenolen positiven Health Claim. Oliven-Polyphenole können das LDL-Cholesterol vor der Oxidation schützen. Oxidiertes LDL ist besonders stark atherogen wirksam. Wirksame Substanzen der Olive (Olivenfrucht, Oliven-Presswasser, Olivenöl, *Olea europaea* L. Extrakt und Olivenblatt Extrakt) sind die Verbindungen Hydroxytyrosol und seine Derivate, die Gruppe der Oleuropeine und Tyrosol. Produkte sollten auf diese Stoffe standardisiert werden, um den Claim ausloben zu können.

Schutz des LDL-Cholesterols vor der Oxidation

Die EFSA sieht den Schutz des LDL-Cholesterins vor Oxidation als einen gesundheitsfördernden Nutzen an, von dem die gesamte gesunde Bevölkerung profitieren kann. Ausschlaggebend für die positive Beurteilung war eine große und gut durchgeführte klinische Studie und zwei kleinere Studien, die einen dosisabhängigen und signifikanten Effekt des Oliven-Polyphenolverzehrs (nach 3 Wochen) auf Marker für die LDL Oxidation hatte (konjugierte Diene, ex vivo Widerstand des LDL gegenüber Oxidation). Es wurde auch ein möglicher Wirkmechanismus präsentiert der plausibel erklärt, wie die Oliven-Polyphenole den Effekt bewirken. Die meisten Studien wurden mit

gesunden Männern durchgeführt (Alter 20–60 Jahre) und es wurden unterschiedliche Dosierungen von Oliven-Polyphenolen in Olivenöl verwendet (von 0,1 bis 10,7 mg/Tag als Gesamtpolyphenolgehalt gemessen) mit einem Gehalt an Hydroxytyrosol und seinen Derivaten von bis zu 10 mg pro Tag (gemessen durch HPLC).

Aufgrund der eingereichten Studien sieht die EFSA den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Olivenöl-Polyphenolen (standardisiert auf den Gehalt an Hydroxytyrosol und seine Derivate) und dem Schutz des LDL-Cholesterins vor Oxidation als bewiesen an. Um den Claim „Schutz des LDL-Cholesterols vor Oxidation“ nutzen zu können, müssen Produkte eine Dosierung von 5 mg Hydroxytyrosol und seinen Derivaten (e.g. Oleuropeine und Tyrosol) in Olivenöl pro Tag enthalten. Diese Menge an Oliven-Polyphenolen kann durch den täglichen moderaten Konsum eines guten Olivenöls aufgenommen werden. Allerdings ist die Konzentration der Oliven-Polyphenole in vielen Olivenölen viel zu niedrig um die angestrebten Aufnahmemengen zu erreichen.

Literatur

Polyphenols in olive related health claims 12 EFSA Journal 2011;9(4):2033