

Immer wieder findet man auf Internetseiten Informationen, dass Rapsöl gesund sei.

Hier eine andere Meinung:

Eine neue Studie hat [mehrere alarmierende Schlussfolgerungen](#) über Rapsöl veröffentlicht. Erstens kann es die Plaquebildung im Gehirn verstärken. Es kann Gedächtnisverlust bei Alzheimer-Patienten verschlimmern und die Lernfähigkeit negativ beeinflussen.

[Harvard School of Public Health](#) Adjunct Associate Professor Dr. Guy Crosby sagte der *Daily Mail*, dass es viele negative Gründe beim Verzehr von Rapsöl gibt.

“Der meiste Canola (Raps) wird chemisch unter Verwendung eines Lösungsmittels namens Hexan extrahiert, und oft wird Hitze angewendet, die die Stabilität der Ölmoleküle beeinflussen kann. Das Öl kann ranzig werden, die Omega-3-Fettsäuren darin werden zerstört und es können sogar Transfette entstehen”.

Transfette sind mit ernststen Gesundheitsproblemen wie systemischer Entzündung und einem höheren Risiko für Schlaganfall, Herzerkrankungen und Diabetes verbunden, sowie Gewichtszunahme!

Rapsöl besteht (in den USA) aus gentechnisch veränderten Rapssaaten, und kann so die Nieren- und Leberfunktion reduzieren und das Krebsrisiko erhöhen.

Darüber hinaus kann es den Vitamin E-Gehalt im Körper abbauen und die Triglyceride (Cholesterin) um mehr als 40 Prozent erhöhen. Rapsöl wurde mit einem Anstieg von Lungenkrebs in Verbindung gebracht, und es erhöht die Steifigkeit der Membranen, was zu degenerativen Erkrankungen führt.

Die Frage, die nun natürlich auftaucht: Welches Öl ist gesund?

Für unsere Blutgefäße und unser Herz ist kein Öl tatsächlich gesund. Und wird es noch so gut beworben.

In unserer Sprechstunde klären wir auf, welches Öl wenigstens entzündungshemmend, oder was noch besser für Ihre Gesundheit ist. Viele denken nun an Butter, Olivenöl, Kokosöl... Nein, das wäre die falsche Richtung.

Anmerkung: Leider wurden wieder Tierversuche mit Mäusen durchgeführt. Doch die Herstellung von Rapsöl ist so oder so ungesund.