

# Olivenöl: Ein natürlicher Blutverdünner?

- Autor: Carina Rehberg
- aktualisiert: 20.03.2019



Foto:AdobeStock\_94414669

**Wer mindestens einmal pro Woche Olivenöl verwendet, hat "dünnere" Blut, was die Gefahr für Blutgerinnsel reduziert, so eine Studie vom März 2019.**

## **Ist Olivenöl ein natürlicher Blutverdünner?**

Olivenöl gilt trotz immer wieder aufkeimender Kritik nach wie vor als wichtiger und gesunder Bestandteil der mediterranen Ernährung. So soll das Olivenöl etwa den Cholesterinspiegel reduzieren, (insbesondere das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin) und auf diese Weise das Risiko für Herzerkrankungen senken.

Auch soll das Öl vor Gallensteinen schützen, die Verdauung ankurbeln und entgiftend wirken – selbstverständlich stets in Kombination mit einer insgesamt gesunden, also pflanzenbasierten und fettarmen Ernährung aus weitgehend frischen Zutaten.

Bei der diesjährigen (2019) Tagung der *American Heart Association* wurde eine Studie vorgestellt, bei der jene Probanden, die mindestens einmal pro Woche Olivenöl verzehrten, eine geringere Thrombozytenaktivität aufwiesen (also eine geringere Blutgerinnungsneigung) als jene, die das Öl nur selten nutzten.

Eine geringere Blutgerinnungsneigung bedeutet, dass die Gefahr für Blutgerinnsel sinkt und das Blut stattdessen besser durch die Gefäße fließen kann. Könnte Olivenöl daher ein natürlicher Blutverdünner sein?

## **Wer mehrmals wöchentlich Olivenöl isst, hat die besten Blutgerinnungswerte**

Die 63 Probanden der Studie waren durchschnittlich 32,2 Jahre alt und hatten einen durchschnittlichen BMI von über 44. Schon ab einem BMI von 30 spricht man von einer Adipositas, also Fettleibigkeit. Ab einem BMI von 25 besteht ein Übergewicht.

Zwar gibt es auch gegensätzliche Untersuchungen, doch wurden diese stets mit einer übermäßig großen Fettmenge durchgeführt, so dass die Ergebnisse kaum auf einen gemäßigten Ölverzehr im Rahmen einer gesunden Ernährung übertragen werden können.

Quellen:

Eating olive oil once a week may be associated with making blood less likely to clot in obese people

Schwingshackl L et al., Effects of Olive Oil on Markers of Inflammation and Endothelial Function—A Systematic Review and Meta-Analysis, *Nutrients*. 2015 Sep; 7(9): 7651–7675

Larsen LF et al., Effects of dietary fat quality and quantity on postprandial activation of blood coagulation factor VII, *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 1997 Nov;17(11):2904-9

Rueda-Clausen CF et al., Olive, soybean and palm oils intake have a similar acute detrimental effect over the endothelial function in healthy young subjects, *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2007 Jan;17(1):50-7. Epub 2006 Mar 20

Suzukawa M et al., Effect of in-vivo supplementation with low-dose vitamin E on susceptibility of low-density lipoprotein and high-density lipoprotein to oxidative modification, *J Am Coll Nutr*. 1995 Feb;14(1):46-52

Saeid Najafpour Boushehri et al., Effect of Vitamin Supplementation on Serum Oxidized Low-Density Lipoprotein Levels in Male Subjects with Cardiovascular Disease Risk Factors, *Iran J Basic Med Sci*. 2012 Jul-Aug; 15(4): 958–964

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/olivenoel-ein-natuerlicher-blutverduenner->