

Kandidat Nr. 5:

Becel Omega-3 Pflanzenöl von Unilever



foodwatch-Kritik:

Unilever täuscht mit seinem Becel Pflanzenöl ein hochwertiges Gesundheitsprodukt vor. Hochwertig ist allerdings nur der Preis (6,58€ pro Liter), die Hauptzutat ist billiges Sonnenblumenöl. Becel rühmt sich als Quelle von gesundem Omega-3 – doch ganz normales Rapsöl enthält ein Drittel mehr von dieser wichtigen Fettsäure und kostet deutlich weniger.

Zutaten:

59% Sonnenblumenöl, 34% Rapsöl, 7% Leinöl, Vitamin E.

Nährwerte je 100ml:

Brennwert: 813kcal
Fett: 92g
Davon gesättigte Fettsäuren: 8,7g
Kohlenhydrate: 0g
davon Zucker: 0g
Eiweiß: 0g
Salz: 0g

Omega-3 (alpha-Linolensäure): 5,8g
Omega-6 (Linolsäure): 41g

Verkaufspreis

im Einzelhandel:

3,29€ (Rewe Online Shop)

Fakten und Quellen

- Unilever bewirbt sein Produkt mit den Aussagen: „für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem“ und „3x mehr Omega-3 als Olivenöl“.
- Die von Unilever beworbenen Omega-3-Fettsäuren sind laut Nährwerttabelle im Produkt zu 5,8 Gramm pro 100 Milliliter enthalten. Umgerechnet auf 100 Gramm Becel-Öl sind das 6,3 Gramm Omega-3-Fettsäuren. Pures Rapsöl enthält im Vergleich zum Becel-Öl etwa ein Drittel mehr Omega-3-Fettsäuren (nämlich rund 9 Gramm pro 100 Gramm¹) und ist in der Regel auch deutlich günstiger (zwischen 0,99€ und 4€ pro Liter²).
- Auf der Vorderseite wirbt Unilever mit der Aussage „3x mehr Omega-3 als Olivenöl“. Das ist ein irreführender Vergleich. Denn Olivenöl enthält naturgemäß nicht besonders viele Omega-3-Fettsäuren (nicht einmal 1 Gramm pro 100 Gramm).³
- Bei der gesundheitlichen Bewertung von Pflanzenölen kommt es auf die richtige Zusammensetzung der Fettsäuren an: Eine zu hohe Aufnahme von Omega-6 kann die positiven Wirkungen des Omega-3 auf Bluteigenschaften, Immunsystem und Entzündungsreaktionen hemmen^{4,5}. Deswegen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Aufnahme von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren ein Verhältnis von höchstens 5:1⁶. Auch die von Becel genutzte gesundheitsbezogene Werbeaussage „für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem“ geht von dem Verhältnis 5:1 aus, wie eine Fußnote im Kleingedruckten auf der Rückseite erklärt. Allerdings: Das Becel-Öl hat ein eher ungünstiges Verhältnis von 7:1, pures Rapsöl von 2:1.
- Weiterhin erklärt Unilever bezüglich seiner gesundheitsbezogenen Aussage: „Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2g ALA bzw. 10g LA ein.“⁷ Umgerechnet bedeutet das, man muss täglich 34 Milliliter Becel-Öl zu sich nehmen, damit sich die versprochene Wirkung überhaupt einstellt. Unilever geht jedoch bei den Nährwertangaben von einer zehn Milliliter-Portion aus.
- Eine Anfrage von foodwatch zu den von Unilever genutzten Werbeaussagen blieb unbeantwortet.

¹ OptiDiet (Software für Ernährungsberatung der Gesellschaft für optimierte Ernährung Linden): Arachidonsäure (AS)- und Omega-3-Fettsäure (n3)-Gehalt ausgewählter Lebensmittel.

² Preisvergleich Rewe Online Shop, (06.10.2017).

³ OptiDiet, siehe Fußnote 1.

⁴ <http://www.dge.de/presse/pm/was-sie-schon-immer-ueber-fette-wissen-wollten-1/>

⁵ DGE (2015) D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Kapitel „Fett“ (S. 4), Kapitel „Essentielle Fettsäuren“ (S.2).

⁶ DGE (2015) D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Kapitel „Essentielle Fettsäuren“, S.3.

⁷ ALA= Omega-3-haltige Alpha-Linolensäure, LA= Omega-6-haltige Linolsäure