

Wieviel reines Oleuropein und Hydroxytyrosol finden sich durchschnittlich in Olivenblattextraktprodukten? (Obe)

[www.vergleich.org/olivenblattextrakt](http://www.vergleich.org/olivenblattextrakt) vom 19.02.2021 zu 8 der **besten Obe**

Der Anteil des Obe in den Produkten schwankt stark: von 400 mg bis 1.200 mg Extrakt pro Tagesdosis, da im Durchschnitt im Extrakt nur max. 20% Oleuropein ( keine weiteren Stoffe) enthalten sind, ergibt sich eine Tagesdosis von max 240 mg bis zu 80 mg Oleuropein. 6 der Produkte erreichen nur eine Tagesdosis von 80 -100 mg.

Der Verzehr von max. 13,5g, im Durchschnitt jedoch **nur 4,5 -5,5 g unserer Blätter bietet die gleiche Menge nur reines Oleuropein.**

Vergleich zu OLIPHENOLIA von La Violla : das Glas mit 25ml enthält gesamt 190mg Polyphenole aus Presswasser, unspezifiziert und davon 25mg Hydroxytyrosol.( 33,60 134,4 ct/mg)

**Unsere Blätter: 25g enthalten 445mg Oleuropein und zusätzlich 23,7 mg Hydroxytyrosol plus der spezifizierten aber unquantifizierten Menge an weiteren Polyphenolen.**

<b>50g Beutel:</b>	<b>890 mg Oleu 0,88 ct/mg</b>	<b>47,5 mg Hyd 16,6 ct/mg</b>
<b>100g Glas:</b>	<b>1780 mg Oleu 0,84 ct/mg</b>	<b>94,9 mg Hyd 15,8 ct/mg</b>
<b>150g Beutel:</b>	<b>2670 mg Oleu 0,67 ct/mg</b>	<b>142,4 mg Hyd 12,64 ct/mg</b>

Der hohe Gehalt an Polyphenolen in unseren Olivenblättern hat seinen Ursprung in der inzwischen Jahrzehnte langen Erfahrung mit dem Naturprodukt in Auswahl, Ernteverfahren und Erntezeitpunkt, sowie in einem komplexen schonenden, die Polyphenole erhaltenden Trocknungs- und Verarbeitungsverfahren.

EFSA-Gremium genehmigt Hydroxytyrosol für Angaben zur Herzgesundheit.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat ein wissenschaftliches Gutachten zu gesundheitsbezogenen Angaben in Bezug auf den Verzehr von Hydroxytyrosol und verwandten Polyphenolverbindungen aus Olivenfrüchten und -öl über die Nahrung sowie zum Schutz der Blutfette vor oxidativen Schäden abgegeben, von denen bekannt ist, dass sie die kardiovaskuläre Gesundheit beeinträchtigen (**EFSA) Journal 2011; 9 (4): 2033**).

Auf der Grundlage der vorgelegten Daten gelangte die EFSA zu dem Schluss, dass ein Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zwischen dem Verbrauch von Hydroxytyrosol und verwandten Verbindungen aus Oliven und Olivenöl und dem Schutz der Blutfette vor oxidativen Schäden besteht.

Bei der Abwägung der Evidenz berücksichtigte die EFSA, dass eine gut konzipierte und durchgeführte Studie und zwei kleinere Studien eine dosisabhängige und signifikante Wirkung von Hydroxytyrosol und verwandten Verbindungen auf die Senkung des Gehalts an oxidierten Lipoproteinen niedriger Dichte zeigten (oxLDL) im Blut bei dreiwöchigem Verzehr. Diese Studien wurden durch eine Kurzzeit- und eine Akutstudie gestützt, die die Oxidationsbeständigkeit von LDL beim Verzehr von Hydroxytyrosol und verwandten Verbindungen zeigten. Die EFSA entschied, dass mindestens 5 mg Hydroxytyrosol und seine Derivate täglich konsumiert werden sollten, um eine kardiovaskuläre gesundheitsbezogene Angabe zu verwenden.

In dem EFSA-Dokument wird ferner darauf hingewiesen, dass die Konzentrationen in einigen Olivenölen möglicherweise zu niedrig sind, um den Verbrauch der 5-mg-Menge Hydroxytyrosol und seiner Derivate bei regelmäßiger und ausgewogener Ernährung zu ermöglichen.

#### **Laborergebnisse Eurofins 18.03.2021**

Hydroxytyrosol	949 µg/g	=	0,949 mg/g
Oleuropein	17.800 µg/g	=	17,80 mg/g

Siehe auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Hydroxytyrosol> und Studienanhang

**tägliche min. Dosis für Oleuropein: 150 – 300 mg,  
das entspricht 8,4 – 16,8 g unserer Olivenblätter**

**tägliche min. Dosis für Hydroxytyrosol: 5 mg  
das entspricht 5,25 g unserer Olivenblätter**

bei Aufnahme von 10 g unserer Blätter pro Tag nimmt man 178 mg Oleuropein und 9,5 mg Hydroxytyrosol zu sich.

Zusätzlich noch folgende bioaktive Stoffe, nicht quantifiziert:

Die Wirkstoffe im Olivenblatt:

A Secoiridoidglycoside:

**Oleuropein**

Ligstroid

Oleurisid

Elenonolsäureglucosid

B ubiquitäre Triterpensäuren:

Oleanolsäure

Maslinsäure

C phenolische Verbindungen:

**Hydroxytyrosol**

Chlorogensäure

Verbascosid

D Flavonoide:

Luteolin

Rutin

Apogenin

Quercetin

Quelle: phenoliccompounds in olive leaves: analytic determination, biotic and abiotic influence and health benefits.

Talhaoui N; Taamali A; Gomez-Caravaca, A.M. et al. A.Food Res. Int. 2015, 77, 92-108.