

## Olivenöl macht satt

Zu den vielen gesunden Eigenschaften von Olivenöl kommt jetzt noch eine weitere dazu: Olivenöl reguliert den Appetit und hält länger satt. Diese Wirkung konnten italienische und amerikanische Wissenschaftler nachweisen. Die im Olivenöl enthaltene Ölsäure wird im Darm in Oleylethanolamid (OEA) umgewandelt, welches das Hungergefühl reduziert. Dieser Effekt könnte für die Behandlung von Übergewicht genutzt werden. Das Sättigungsgefühl wird aber nicht nur chemisch stimuliert, auch andere Faktoren spielen eine Rolle, und ohne Disziplin klappt das Abnehmen auch mit Olivenöl nicht.

