



Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

Artikeldaten:

Titel: Schädliches Fett - Heilsames Fett
Quelle: www.naturundheilen.de
Ausgabe: 01/08

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

NATUR & HEILEN Online:	www.naturundheilen.de
NATUR & HEILEN NEU:	www.naturundheilen.de/neu
NATUR & HEILEN Archiv:	www.naturundheilen.de/archiv
NATUR & HEILEN Abonnement:	www.naturundheilen.de/shop
NATUR & HEILEN Forum:	www.naturundheilen.de/forum
NATUR & HEILEN Newsletter:	www.naturundheilen.de/service/newsletter

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistr. 5
D-80802 München
Telefon +49 / (0)89 / 380159-10
Telefax +49 / (0)89 / 380159-16
E-Mail: info@naturundheilen.de
Internet: www.naturundheilen.de
Inhaber: Hansjörg Volkhardt
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HR A 66060



SANFTE MEDIZIN...

Schädliches Fett – Heilsames Fett 1. Teil

Vorsicht Transfettsäuren!

Am Fett kann sich unser Schicksal entscheiden. Stoffwechsel und Körper benötigen viele Varianten des energiereichen Nährstoffes. Ja, das Wissen um besondere Eigenschaften der „guten“ Fette stellt ein Gesundheitsgeheimnis dar, dem man erst in den vergangenen Jahrzehnten allmählich auf die Spur kommt. Enorm sind andererseits aber auch die Bedrohungen durch ungeeignete Fette, wenn wir unbesehen all das essen, was uns die moderne Ernährungsindustrie so appetitanregend vorsetzt. Ausgesprochen negativ aufgefallen sind in dieser Hinsicht die gehärteten Öle und Transfettsäuren und ihr großes krankmachendes Potential. Wie Sie diese Gefahren erkennen und solchen schwerwiegenden aber bislang weitgehend verborgenen Risiken aus dem Weg gehen können, zeigt Ihnen unser folgender Übersichtsartikel.

Ein kleiner Knick mit großen Wirkungen:

Die Umwandlung von Cis-Fettsäuren in schädliche Transfette

Es war so etwas wie ein technologischer Geniestreich vor allem für die aufstrebende industrielle Ernährungsindustrie: Vor gut 100 Jahren entwickelten Chemiker die moderne Fetthärtung und erschlossen damit eine Möglichkeit, aus den reichlich vorhandenen flüssigen Pflanzenölen hoch begehrte und lange gesuchte streichfähige Fette zu machen, die sich für vielfältige Anwendungen in der Küche eigneten. Dies bildete dann die Grundlage für den Siegeszug der „Volksbutter“, also unserer Margarine, öffnete aber gleichzeitig eine „Büchse der Pandora“. Denn der wirtschaftlich so willkommene Fabrikations-Fortschritt im Hinblick auf lange Haltbarkeit und Konsistenz war gesundheitlich teuer erkauft. Die Ursachen dafür liegen auf molekularer Ebene: Naturgemäß kommen die ungesättigten Fettsäuren unserer Pflanzenöle in so genannten Cis-Doppelbindungen vor. Dabei sind die Wasserstoffatome parallel zueinander angeordnet. Werden solche Fette nun aber hoch erhitzt oder industriell gehärtet, kommt es zu einem Knick in der Struktur der Atome und es entsteht die „künstliche Transfettsäure“. Im Falle der Trans-Variante liegen die Doppelbindungen des Wasserstoffs einander gegenüber. Dies genügt, um aus essentiellen, zuzufuhrnotwendigen und heilsamen Fetten molekulare Zeitbomben – oder besser: ein „Killer-Fett“ (*Deutschlandfunk*) zu machen.

Dies ist gängige Praxis nun schon seit mehr als einem ganzen Jahrhundert. Damals, im Jahr 1901, entwickelte der Forscher *Wilhelm Normann* im Zusammenhang mit der Produktion von Margarine die Hydrierung unter hohem Druck mit Nickel als Katalysator bei einer Temperatur von 120 - 180 °C. Dieser Verarbeitungsschritt hatte zur Folge, dass sich der Schmelzpunkt erhöhte, man also aus den bei Zimmertemperatur flüssig vorliegenden Ölen ein festes Fett zu gewinnen vermochte – ein Durchbruch, der die industrielle Ernährungswirtschaft revolutionieren sollte.

- **Wo überall Transfette vorkommen:**

Sie sind in der Zivilisationskost allgegenwärtig und finden sich in Chips, Pommes frites und anderem Frittierten (Chicken Wings u. a.), Pasteten, Süß- und Backwaren aller Art, also auch Brot und Brötchen, Zwieback, Croissants, insbesondere Blätterteig und Berlinern, Plätzchen, Keksen, Müsliriegeln, Frühstücksflocken mit Fettzusatz, Mikrowellenpopcorn, Nuss-Nougat-Cremes, Fertig-Suppen und Braten-Soßen, Wurst, Back- und Bratfetten – in so gut wie allen Produkten also mit künstlich gehärteten Ölen.

- **Pioniere aus der alternativen Einkaufs-Ecke:**

Im Natur- und Reformkosthandel verzichtet man schon lange prinzipiell und kompromisslos auf den Einsatz gehärteter Fette. Das Reformhaus war auf diesem Sektor bewusstseinsbildend. Vor nicht weniger als 70 Jahren wurde dort eine Margarine entwickelt, die erklärtermaßen ohne gehärtete Fette auskam. Die Ernährungsmedizin jener Zeit hatte für solche „abseitigen Spekulationen“ nur ein mitleidiges Achselzucken übrig.

Das Verbot – ein einschneidendes Ereignis für die schnelle Küche

New York, Sommer 2006: „*Bouletten und Burger unter schwerem Verdacht!*“ Die Nachricht schlug im Herbst 2006 hohe Wellen, besonders in Kreisen der Medizin und Ernährungswirtschaft: „In New York City“, so war in großen Magazinen zu lesen, „sollen zukünftig keine Lebensmittel mit künstlichen Transfettsäuren mehr angeboten werden“ („*STERN*“). Pro Mahlzeit, so das Verdikt, dürfen zukünftig maximal 0,5 g des schädlichen Fettes verwendet werden. Noch 2005 hatten die Behörden auf eine einvernehmliche, freiwillige Regelung zur Reduzierung vertraut. Nachdem dies nichts fruchtete, sah man sich zum Eingreifen genötigt. Betroffen sind nun fast 25000 Speiselokale sowie Cafés, Schnell-Imbisse, Donut-Bäckereien und Salat-Büfets der US-Metropole. Grund für die aufsehenerregende Maßnahme: Transfettsäuren schädigen, wie immer mehr Untersuchungen zeigen, insbesondere Herz und Gefäße.

„Gibt es bald keine Pommes mehr am Broadway?“ fragte man sich nach der Entscheidung in New York aufgeregt in den Medien. Auch Chicago erwägt inzwischen, gegen riskante Speisen vorzugehen, wenn auch etwas moderater in Form eines Transfett-Verbots nur für Fast-Food-Ketten. Weitgehend unbemerkt hatte Dänemark schon vor gut drei Jahren in dieser Hinsicht empfindliche Beschränkungen erlassen. Alle dort angebotenen Nahrungsmittel, auch die Importe, dürfen nur mehr maximal 2 % der inkriminierten Stoffe enthalten. Daraufhin stellte sich bei unserem Nachbarn übrigens ein kleines Wunder ein. Denn in der Folge „haben dort alle Hersteller ihre Rezepte und Garmethoden umgestellt, und es sind mittlerweile kaum noch Transfette in den Lebensmitteln zu finden“ (*WDR*, März 2007).

Zwar hatten schon vorher einige Produzenten reagiert, wie wir noch sehen werden. Doch erst als die Transfettsäuren ins Kreuzfeuer der Kritik geraten waren, machte sich die Lebensmittelindustrie auf breiter Front ernsthaft und offen auf die Suche nach besser verträglichen Alternativen. In den USA taten sich in den vergangenen Monaten besonders die Fast-Food-Ketten hervor. Dabei stellte ein Anbieter bei Tests in Hunderten von Filialen fest, dass die Verwendung hochwertiger ungehärteter Speisefette mit keinerlei Geschmackseinbußen (wie vorher immer behauptet) verbunden war.

Herbst/Winter 2007: In New York hat man tatsächlich Ernst gemacht. Ende 2006 wurde das Transfettsäuren-Verbot vom Gesundheitsausschuss abgesegnet, und seine erste Stufe trat am 1.7.2007 in Kraft. Danach müssen die Transfett-Werte in allen Gerichten drastisch reduziert werden. Ein totales Verbot gilt ab Juli 2008.

Wermutstropfen: Die Europäische Union, ansonsten – wie etwa im Fall von Hormonfleisch – erklärtermaßen ein Vorreiter beim Verbraucherschutz, hat sich dieser rigorosen Haltung bislang noch nicht angeschlossen. Nach Recherchen des *Westdeutschen Rundfunks* ist weder in Deutschland noch europaweit die Festsetzung von Grenzwerten oder gar ein Verbot der gefährlichen Fette vorgesehen, was auf den massiven Widerstand der mächtigen Nahrungsmittelindustrie zurückgeführt wird. Ganz einfach ignorieren kann man das Problem aber auch bei Behörden und Industrie nicht. So hat eine bekannte Fast-Food-Kette nun auch bei uns angekündigt, bis Mitte oder Ende 2008 nur noch Frittenöl einzusetzen, das maximal 2 % Transfettsäuren enthält. Und im Herbst 2007 beauftragte der britische Familienminister die für Lebensmittelsicherheit zuständige Behörde (*Food Standards Agency*) damit, „ein mögliches Verbot der als gesundheitsgefährdend eingestuft Transfettsäuren zu untersuchen“ („*Süddeutsche Zeitung*“, Oktober 2007).

Fett – ein noch lange nicht geschlossenes Medizin-Kapitel

Die beschriebenen aktuellen Ereignisse machen deutlich: Es gibt sie tatsächlich, die „bösen“ Fette, solche also, die in einer gesunden, lebenserhaltenden Kost keinen Platz haben. Schwierig wird die Beurteilung allerdings dadurch, dass gerade dieser bedeutsame Faktor unseres Speisezettels oft zu Unrecht beargwöhnt wird. Dies zeigte sich beispielsweise im Zusammenhang mit der Cholesterin-Hysterie. Hier saß plötzlich und dann gleich für mehrere Generationen von Patienten und Konsumenten ein eigentlich unverzichtbarer Baustein unseres Stoffwechsels weitgehend unschuldig auf der Anklagebank. Auch die einfach ungesättigten Fette (wie beispielsweise in Olivenöl reichlich enthalten) wurden lange Zeit so gut wie übersehen und erst in unseren Tagen im Zusammenhang mit der mediterranen Kost und ihren Gesundheitswirkungen „entdeckt“. Mit den Transfettsäuren dagegen ist einer der wirklich dubiosen Vertreter der Nährstoffe während der vergangenen Monate habhaft gemacht worden.

Noch in einer anderen Beziehung wird der Umgang mit diesem riskanten Fett zum Lehrstück in Theorie wie auch Praxis und überdies zu einer Art Waterloo der Ernährungsforschung. Denn beim Fett hat die Medizin bis in die jüngste Zeit hinein zwei geradezu unverzeihliche Fehler gemacht:

- Man hat nicht angemessen differenziert und gesundheitlich ganz unterschiedlich wirkende Varianten des Nährstoffs Fett buchstäblich „in einen Topf geworfen“.
- Und einer übermächtigen Ernährungsindustrie ist es – mit dem Segen der offiziellen Wissenschaft – gelungen, fast ein Jahrhundert lang viele besorgniserregende Untersuchungsergebnisse nachhaltig zu unterdrücken. Im Gegenteil: Mit dem Argument, es handele sich beim Transfett um ungesättigte Fettsäuren und diese seien harmloser als gesättigte (tierische) Fette, lobte man die „Killerfette“ sogar zu geradezu heilsamen Zutaten hoch – was unabsehbare Folgen für den Konsumenten hatte.

Sinneswandel bei Ernährungsexperten

Die Ernährungsexperten stellten die Kritiker raffinierter und hocherhitzter Fette als Panikmacher hin. Heute ist man in dieser Hinsicht kleinlaut geworden. „Kein anderes Fett ist in so geringer Menge so gefährlich“, meint beispielsweise der international renommierte Kardiologe *Dariusz Mozaffarian (Universität Harvard)*. Die vorher ohne weiteres tolerierten, ja vermeintlich „harmlosen“ oder gar zuträglichen Fette gelten jetzt als „Monster“ mit langem Sündenregister. Forscher auf der ganzen Welt bringen sie mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung, nicht nur mit etwas Übergewicht. Durch immer deutlicher erkennbare brisante Zusammenhänge sind deshalb gerade die Transfette neuerdings „zum Angriffsziel der Kampagnen zur gesünderen Ernährung geworden“ (*presstext austria*).

Die viel geschmähten „Diät-Apostel“ lagen – leider – goldrichtig. Wie man in der „*Neuen Zürcher Zeitung*“ vor kurzem lesen konnte, hat es „bereits in den 50-er Jahren Hinweise auf eine Gesundheitsschädigung durch Transfettsäuren gegeben“. Es waren jedoch vor allem die Außenseiter unter den Ernährungsexperten, die vor gehärteten Fetten warnten. So etwa die Chemikerin und Heilpraktikerin *Dr. Johanna Budwig*, die auf die Risiken der industriellen Fettverarbeitung und die damit verbundenen schweren Eingriffe in die Struktur des Nährstoffes aufmerksam machte. Ähnlich skeptisch äußerte sich schon früh *Dr. M. O. Bruker* zu raffinierten Ölen und Speisefetten. Damals standen die Kritiker allerdings allein auf weiter Flur, stießen bei der etablierten Ernährungswissenschaft auf offene Ablehnung oder bestenfalls Ignoranz statt Unterstützung. Wie sich nun jedoch zeigt, waren die Ernährungskritiker ihrer Zeit weit voraus.

Gehärtete Fette – ein grandioses Geschäft!

Es waren hauptsächlich wirtschaftliche Gründe, weshalb man bei den Transfettsäuren lieber nicht so genau hinschaute. Die schädlichen Verbindungen bilden sich vor allem bei der Voll- oder partiellen Härtung von ungesättigten Fettsäuren. Außerdem können möglicherweise zusätzliche Mengen an unvorhersehbaren Problemstoffen beim Zubereiten der Speisen entstehen, vor allem beim Braten und Frittieren, wobei regelmäßig Temperaturen von deutlich über 130 °C erreicht werden. Bei allen diesen Prozessen kann es grundsätzlich zum beschriebenen „Knick“ in der Molekülstruktur kommen, also einer Umwandlung von erwünschten und zuzufuhrnotwendigen Cis-Fettsäuren in problematische Transfette. Dies nahm man in Kauf, weil die Industrie gut damit fuhr. Denn solche veränderten Fette sind stabil, länger haltbar, maschinengängiger und weniger empfindlich gegenüber starker Erhitzung und Tiefkühlagerung. Außerdem weisen sie die erwünschte butterartige Konsistenz auf. Für die Lebensmittelverarbeitung sind sie also ideal – im menschlichen Stoffwechsel erweisen sie sich als fatal. Transfette erhöhen nämlich den Anteil von „schlechtem“ LDL-Cholesterin im Blut, und zwar zu Lasten der gefäßschützenden, „guten“ HDL-Cholesterin-Variante. Dies führt zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft, beeinträchtigt die Gefäßwandfunktion der Arterien und erhöht damit insbesondere das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Man braucht bei Fertigprodukten nur einen Blick auf die Deklaration der Inhaltsstoffe zu werfen: In sehr vielen Fällen sind „gehärtete und teilweise gehärtete Fette“ aufgeführt. Dies gilt für geradezu unzählige Convenience-Erzeugnisse in den weit verbreiteten Shops an Tankstellen, Bahnhöfen etc., ob nun Backwaren, Süßigkeiten aller Art, Tiefkühlpizzen oder Instant-/Fertigsuppen. Was genau in solchen Erzeugnissen steckt, können aber nur Verbraucher in den Vereinigten Staaten (ähnlich auch in Kanada, Brasilien, Argentinien, Uruguay sowie Paraguay) abschätzen: Dort müssen nämlich seit 2006 „alle Lebensmittel gekennzeichnet sein, die mehr als 0,5 g künstliche Transfette enthalten“ („*STERN*“, 2/2007).

Doch auch dies ist noch lang nicht genug Transparenz. Denn der Anteil der Transfettsäuren kann in vergleichbaren Erzeugnissen extrem schwanken und „je nach gehärteter oder teilweise gehärteter Fettart von 1 bis zu 30 % der verwendeten Fette“ ausmachen.

Nur zwei Ausnahmen gibt es in dieser Hinsicht: Für Babykost und Olivenöl hat man sich innerhalb der EU auf einen Grenzwert laut Diät-Verordnung geeinigt. Er beschränkt die zulässigen Höchstmengen bei Säuglingsanfangs- und Folgenahrung auf maximal 4 % des Gesamtfettgehalts.

Welche Bedeutung dem häuslichen Kochen, Backen und Braten für die Belastung mit Transfetten zukommt, ist übrigens umstritten. Sie dürfte eine vergleichsweise geringe Rolle spielen. So meint etwa *Dr. Christian Gertz vom Chemischen Untersuchungsamt Hagen*: „Transfettsäuren entstehen nicht beim heimischen Frittieren oder Braten mit ungehärteten Ölen!“ Peinliche Erklärungsnot. Manche großen Ernährungs-Multis haben in jüngster Zeit ihre Produktionsmethoden umgestellt. So kommt es, dass sich auch im Supermarkt seit einigen Jahren Margarinen finden, für deren Herstellung keine voll- oder teilgehärteten Öle mehr verwendet werden. Diesen Umstand offensiv in der Öffentlichkeit hervorzuheben und die Produkte damit zu bewerben, scheut sich die Branche trotzdem. Warum? Die Erzeuger müssten nämlich eingestehen, dass man aus wirtschaftlichen Erwägungen über viele Jahrzehnte hinweg problematische Verfahren eingesetzt und den Verbraucher damit möglicherweise geschädigt hat.

Ein „Killer-Fett“ – medizinisch betrachtet

Prof. Walter Willett von der *Harvard University* in Boston zählt unbestritten zu den international führenden Ernährungsexperten und gilt als „erste Instanz in Sachen Ernährung“. Danach gefragt, was er an der heute üblichen Kost als größte Gefahr einschätzt, nennt er an erster Stelle die Transfette, wie sie bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen gebildet werden. Der Forscher sieht im enorm angestiegenen Konsum solcher Fette während des vergangenen Jahrhunderts eine der Hauptsachen für die in eben dieser Zeit erfolgte epidemieartige Zunahme an Herz-Kreislaufleiden und Diabetes. *Prof. Willett* war es auch, der als erster „einen immer deutlicher hervortretenden Zusammenhang zwischen Margarinekonsum und schweren Herzkrankheiten“ (*Österreichischer Rundfunk*) belegen konnte. Die 1994 hierzu vorgelegten Erkenntnisse legten nahe, dass allein in den USA pro Jahr Zehntausende von Menschen durch Transfette in der Kost vorzeitig sterben. Die Konsequenzen für den bislang in dieser Hinsicht arglosen Konsumenten, so zeigten viele daran anschließende Untersuchungen, sind also einschneidend, auch wenn manche Punkte der Liste bislang noch unzureichend untersucht sind:

- An erster Stelle steht das erhöhte Risiko, an Schlaganfällen und Herzinfarkten zu erkranken. Nur 5 g/Tag zusätzlich können die Wahrscheinlichkeit, an einem Infarkt zu erkranken, um 25 % erhöhen („*New England Journal of Medicine*“). Und diese Grenze erreicht man mitunter schon mit einer halben Portion Pommes frites oder einem Berliner. Solche Zusammenhänge machen es umso dringlicher, dass die Etiketten von Lebensmitteln „versteckte“ Fette auflisten, wie Verbraucherschützer und Ernährungsforscher neuerdings fordern. Aber natürlich sollte auch lose Ware entsprechend gekennzeichnet werden. Möglich wäre dies im Zusammenhang mit der gegenwärtig laufenden „Überprüfung der EU-Richtlinien zu Inhalt und Format der Etiketten auf Lebensmitteln“.
- Transfette bereiten den Boden für die Arteriosklerose. Wie bereits erwähnt, fördern sie die Bildung bestimmter Fett-Eiweiß-Verbindungen, die man teilweise für die Ablagerungen in den Gefäßen verantwortlich macht (LDL-Cholesterin).
- Außerdem machen sie dick und begünstigen das Auftreten von Diabetes (Typ II). Schon ein bescheidenes Plus von 2 % Transfettsäuren erhöht die Krankheitsrate um ein ganzes Drittel. Ähnliches gilt für den Bluthochdruck.
- Transfette machen überdies die Zell-Membranen durchlässig („veränderte Fluidität“). Damit gelangen unerwünschte Substanzen leichter ins Zellinnere und führen dort zu gestörten Abläufen.
- Es gibt außerdem Belege dafür, dass die schädlichen Fette unser Immunsystem schwächen (Inaktivierung von B-Lymphozyten).

- Ganz neu sind Erkenntnisse darüber, dass der Verzehr von Transfetten nach Studien aus den USA den „geistigen Abbau im Alter“ beschleunigen und offenbar neben anderen Faktoren die Entstehung von Alzheimer mit verursachen kann. Schon vorher hatte man beobachtet, dass der Konsum zu Entzündungen in Geweben und Organen führt und dadurch auch das Gehirn in Mitleidenschaft zieht. Dies ergaben Versuche von Neurophysiologen an der *Medical University of South Carolina*, Charleston.
- Über weitere mögliche schädigende Wirkungen von Transfettsäuren wird immer wieder – kontrovers – diskutiert. In einem Beitrag des *Bayerischen Rundfunks* fand sich der Hinweis darauf, dass die Problemfette schon seit Anfang der 70-er Jahre auch im Verdacht stehen, die entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn auszulösen „sowie die Embryoentwicklung im Mutterleib zu beeinflussen“. So ergab beispielsweise eine Studie aus dem Jahr 1992, „dass Frühchen umso weniger wogen, je höher ihr Gehalt an Transfettsäuren im Blut war“. Bereits in den 90-er Jahren hatten Untersuchungen an der *Kinderpoliklinik der Münchner Universität* gezeigt, dass der Konsum von Transfetten während der Schwangerschaft zu einem geringeren Geburtsgewicht führt. Außerdem wiesen die betroffenen Säuglinge weniger essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf, Nahrungsfaktoren, die für die Ausbildung der Sinnesorgane und des gesamten Nervensystems von großer Bedeutung sind. Neue Beobachtungen lassen vermuten, dass „Trans-Fettsäuren die weibliche Fruchtbarkeit beeinträchtigen können“ (Ernährungs-*Umschau/aid*).
- Einiges spricht auch dafür, dass Transfette die körpereigene Synthese von bestimmten Gewebshormonen (Prostaglandinen) hemmen können, die vielfältige Körperabläufe steuern.
- Schließlich gelten Transfette für manche Experten auch als krebserregend.

Die gefährlichen Fette meiden sollten insbesondere Schwangere, (Klein-) Kinder, Stoffwechselgestörte (Übergewicht, Metabolisches Syndrom mit Insulinresistenz) und überhaupt alle chronisch Kranken.

Aktuelle Analyse-Ergebnisse

Untersuchungen aus dem Jahr 2006 ergaben bei Stichproben die unten aufgeführten Gehalte an Transfetten, jeweils bezogen auf 100 Gramm des Lebensmittels. Um Missverständnissen vorzubeugen: Die Schwankungsbreiten sind enorm, und oft werden entsprechende Belastungen in Prozent ausgedrückt. In diesen Fällen bezieht sich die Angabe auf den Anteil von Transfetten im Gesamt-Fettgehalt des Lebensmittels. Ein Anteil von 2 % – wie in Dänemark vorgeschrieben – wird dabei von Experten als Obergrenze betrachtet, obwohl, wie wir gesehen haben, europaweit ein entsprechendes Limit bislang nicht festgesetzt wurde.

Back- und Bratfette	0,5 - 30 g
Margarinen	0,3 - 17 g
Butter	0 - 4,5 g
Pommes frites	1,6 - 3,1 g
Kartoffelchips	0,2 - 7,2 g
Müsliriegel	0,1 - 4 g
Gefüllte Waffelschnitte	0 - 7,9 g
Kekse	ca. 1,6 g
Fertigmenüs	0,5 - 1,6 g
Eiscreme	bis zu 2 g
Blätterteig	ca. 3,3 g
Berliner/Krapfen	bis zu 9,1 g
Nuss-Nougat-Creme	0,2 - 2,6 g

Aktuelle Analysen des Ernährungswissenschaftlers *Gerhard Jahreis (Universität Jena)*, veröffentlicht im Spätsommer 2007, haben ergeben, dass sich gegenwärtig in Backwaren wie Blätterteig, Snacks, Chips oder Keksen teilweise erhebliche Mengen an Transfetten finden. Besonders Backmargarine scheint noch sehr belastet zu sein (bis zu 50 % Transfett-Anteil im Gesamtfett). Der Experte hat 800 Lebensmittel untersucht und in jedem fünften davon leicht bis stark erhöhte Transfettsäuren-Werte festgestellt. Im Hinblick auf die handelsüblichen Streich-Margarinen scheinen die Hersteller reagiert und die Problemfette deutlich reduziert zu haben. Noch vor 25 Jahren hatten Analysen auf diesem Sektor durchgängig hohe Werte gezeigt.

Es ist nicht ganz einfach zu durchschauen, denn die aufgeführten Produkte können auch natürliche Transfettsäuren enthalten. Diese haben, nach Auffassung von Experten, jedoch wohl „keine schädlichen Auswirkungen auf den Stoffwechsel“.

Aus kanadischen Untersuchungen geht hervor, dass der Anteil von Transfetten im Gesamtfett beim Brot zwischen 1 und 30 % schwanken kann (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung*). Wie in der ARD (*Servicezeit: Essen & Trinken*) berichtet wurde, fiel in aktuellen Tests besonders Berliner-Gebäck mit Werten von mehr als 9 g Transfetten pro 100 g Ware negativ auf.

Streitfall „natürliche“ Transfette

Zusätzlich unübersichtlich wird die Gefährdungssituation also auch dadurch, dass es „natürliche“ Transfette gibt. Sie werden im Pansen der Wiederkäuer durch Bakterien erzeugt und finden sich schließlich auch in Milchprodukten wie Quark oder Käse wieder. Ist Butter also doch nicht besser als Margarine? Mit großer Wahrscheinlichkeit kann der Konsument wenigstens in diesem Punkt beruhigt sein. Denn es besteht ein Unterschied zwischen Transfettsäuren aus industrieller Fett-Härtung und den natürlichen Gehalten in Milcherzeugnissen. Dies gilt darüber hinaus für Rinderfett, das zu etwa 3 - 6 % aus Transfetten besteht (bei Lamm- und Hammelfett liegen die Werte etwas höher). Mit solchen „natürlichen Transfettsäuren“, urteilen viele Experten, „könne der Körper umgehen“. Einerseits seien nur geringe Anteile in den Molkereiprodukten enthalten. Andererseits würden sie hauptsächlich Trans-Vaccensäure enthalten. Deren Vorzug besteht darin, im Organismus in konjugierte Linolsäure (CLS) umgebaut zu werden. Diese Fettsäure gilt nicht nur als völlig ungiftig; man spricht ihr neuerdings sogar Schutzfunktionen hinsichtlich Krebs und Diabetes zu. Wie die Zeitschrift „*DIE WELTWOCHEN*“ jüngst berichtete, wird diese Auffassung durch Ernährungswissenschaftler der *Landwirtschaftlichen Forschungsanstalt*, Liebefeld BE, Schweiz, gestützt. Auch beim *Bundesinstitut für Risikobewertung*, Berlin, merkt man vorläufig an: „Studien, die belegen, dass Transfettsäuren aus tierischen Fetten in natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Konzentrationen die menschliche Gesundheit beeinträchtigen, liegen nicht vor“.

Problematische Portionen

Es wird geschätzt, dass Amerikaner 12 - 15 g Transfettsäuren pro Kopf und Tag zu sich nehmen. Fast-Food-Fans kommen auf deutlich mehr. In Deutschland geht man von einer durchschnittlichen Aufnahme von etwa 1,2 - 6,7 g/Tag (Männer) und 1,7 - 4,1 g/Tag (Frauen) aus. Dieser Punkt ist jedoch bislang nur äußerst dürftig dokumentiert. Tatsächlich könnten die Werte bei uns auch im Bereich von mehr als 5 g/Tag liegen – mit extremen Ausschlägen nach oben, je nach Ernährungsgewohnheiten, sowie steigender Tendenz und erheblicher Dunkelziffer. Denn wie viel Transfette industriell gehärtete Pflanzenöle konkret enthalten, ist im Einzelfall – also dem speziellen Erzeugnis aus dem Supermarkt oder der Bäckerei und der Imbissbude – so gut wie gar nicht bekannt. Ein besonders dunkles Kapitel dieser Skandalgeschichte: Überdurchschnittlich große Portionen vom Problemfett verstecken sich ausgerechnet in der Kindernahrung.

Aktuell und alarmierend: Eine jüngst veröffentlichte Untersuchung aus Österreich (*Arbeiterkammer Wien*) hat jetzt gezeigt, dass Kinder ohne weiteres bei der üblichen Kost auf mehr als 6 g Transfette/Tag kommen können – das ist mehr als das Doppelte des von Experten ins Gespräch gebrachten absoluten Grenzwertes für Erwachsene. Nach Stichproben des *Gentofte University Hospitals* in Kopenhagen, durchgeführt in 20 Ländern, kommt es durchaus vor, dass der (oft jugendliche) Kunde von Fast-Food-Restaurants „Transfettanteile von mehr als 20 g pro Menü“ („*STERN*“) zu sich nimmt. Wer wollte da leichten Herzens Entwarnung geben, auch wenn die für Deutschland ermittelten Stichproben deutlich unter diesen Extremen lagen (1 - 11 g)?

Norbert Messing
(Fortsetzung folgt)

In der nächsten Ausgabe von NATUR & HEILEN erfahren Sie, was gute Fette ausmacht.

© NATUR & HEILEN 01/08