

Transfettsäuren – gehärtete Fette

Die negativen Wirkungen durch ungeeignete Fette sollten nicht unterschätzt werden. Besonders negativ fallen dabei gehärtete Öle und Transfettsäuren auf. Auch wenn die Nahrung auf den ersten Blick überaus appetitlich aussieht, lauern hier Gefahren, die nicht unterschätzt werden dürfen. Der Verzehr gehärteter Fette oder Öle bringt hohe gesundheitliche Risiken mit sich.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 06. September 2019

Stand: 14. October 2019

Gehärtetes Fett wurde als Fortschritt verkauft

Dabei sollte es ein Fortschritt werden, als vor gut 100 Jahren die Chemiker die Fetthärtung erfunden hatten. Diese Entdeckung machte es möglich, dass aus flüssigen Pflanzenölen Fette gemacht wurden, die streichfähig waren und sich somit idealerweise für die Küche eigneten. Hinzu kam die längere Haltbarkeit. Es begann gleichzeitig der Siegeszug der Margarine. Doch zunächst war man sich der schädlichen Auswirkung auf die Gesundheit des Menschen nicht bewusst.

Gehärtete Fette als Fortschritt gefeiert

Durch das Erhitzen dieser Fette entstehen künstliche Transfettsäuren, also schädliches Fett. Dabei sollte die Entwicklung dieser Fette ein Meilenstein in der Ernährungswirtschaft sein. Das beste Beispiel ist das pflanzliche Öl. Wird es hydrogeniert (gehärtet), ist es nicht mehr so ölig und ist - und das ist für die Ernährungsmittelindustrie die wichtigste Eigenschaft - wesentlich länger haltbar. Aus diesem Grund ist es äusserst beliebt bei Restaurants und Imbissbuden. Die Pommes Frites werden dadurch appetitlich braun und Croissants behalten ihre Konsistenz.

Transfette finden sich in vielen Nahrungsmitteln

In unserem modernen Essen finden sich überall Transfette. Dazu zählen Pommes, Chips, alle frittierten Lebensmittel wie Chicken Wings, in Berlinern und Blätterteig, Fertigsuppen, Braten-Saucen, Wurst und selbst in Müsliriegeln oder Frühstücksflocken.

Seit einem Jahrhundert werden flüssige Öle in festes Fett umgewandelt - ein Prozess, der eine Revolution in der industriellen Ernährungswirtschaft bedeutete. Die Reformhäuser lehnten den Einsatz gehärteter Fette jedoch konsequent ab. Bereits vor 70 Jahren hat man dort eine Margarine entwickelt, die gänzlich ohne diese "schlechten Fette" auskam.

New Yorker Verbot von Transfettsäuren

Im Sommer 2006 schlug in New York eine Nachricht ein, die für Aufsehen in Kreisen der Ernährungswirtschaft und Medizin sorgte. Diese Nachricht besagte, dass keine Lebensmittel mehr diese gesundheitsgefährdenden Transfettsäuren enthalten dürfen.

Zuvor hatten die Behörden darauf gehofft, dass die vielen Schnell-Imbisse, Speiselokale, Cafés und Donut-Bäckereien auf das schädliche Fett verzichten würden. Da dies allerdings nicht der Fall war, mussten die Behörden eingreifen. Auslöser dieser umfangreichen Massnahmen waren Untersuchungen, die nachweislich die Schädigung von Herz und Gefässen beim Verzehr von Transfettsäuren bestätigten. Aus diesem Grund mussten drastische Massnahmen eingeleitet werden.

So sah man sich von Seiten der Behörden gezwungen, Ende 2006 ein Verbot von Transfettsäuren per Gesetz zu erlassen. Es wurde vom Gesundheitsausschuss genehmigt und die erste Stufe sieht vor, dass der Anteil von Transfettwerten in allen Speisen ab 1.7.2007 radikal vermindert werden soll. Ein grundsätzliches Verbot trat im Juli 2008 in Kraft.

Keine Unterstützung durch die Medien

Die Presse reagierte auf diesen Schritt aufgeregt und stellte die Frage, ob das nun das Ende der heiss geliebten Pommes wäre, zumal auch Chicago bereit war, gegen schädliche Fette vorzugehen. Allerdings soll sich in diesem Fall das Verbot lediglich auf die Fast-Food-Ketten beziehen.

Doch man glaubt in New York, auf diese Weise hunderte von Menschen vor dem Herztod zu bewahren. Und in der Zwischenzeit sind viele Küchen auf Sonnenblumenöl oder Sesamöl umgestiegen. Tests in den Fast-Food-Ketten hatten ergeben, dass die Gäste am Geschmack nichts zu bemängeln hatten. Sorgen bereitet der Gastronomie eher die Auflage, neben dem Preis eines Gerichtes auch die Anzahl der Kalorien mit anzugeben.

Problemloser Umstieg

Trotz der anfänglichen heftigen Proteste der Gastronomie verlief der Umstieg auf die gesünderen Fette in New York fast schon wie geschmiert. Bereits vor dem Stichtag hatten viele Imbissbuden und Fast-Food-Ketten das schädliche Fett aus den Friteusen entfernt und gegen gesunde Öle ausgetauscht. Aber die Gefahren, die von den Transfetten ausgeht, wurden nicht nur in den USA erkannt.

Dänemark als Vorreiter

Von der breiten Öffentlichkeit nahezu unbemerkt hatte Dänemark schon drei Jahre zuvor dementsprechende Einschränkungen erlassen. Alle hier angebotenen Nahrungsmittel dürfen lediglich maximal 2 % Anteil an Transfetten enthalten. Die gilt auch für Importe. Im Gegensatz zu den USA war die Akzeptanz in der Dänische Gastronomie und Industrie sehr gross. Alle Hersteller sind umgeschwenkt und haben ihre Rezepte dahingehend verändert, dass so gut wie gar keine Transfette in den Lebensmitteln mehr vorhanden sind.

Öffentliche Kritik bewirkt Veränderungen

Zwar hatte es in der Vergangenheit schon Lebensmittelproduzenten gegeben, die bereits schon früher auf die Gefahren von Transfettsäuren reagiert hatten, aber letztendlich bedurfte es erst der öffentlichen Kritik, um die Lebensmittelindustrie zum Umdenken zu bewegen. Dies hat dazu beigetragen, dass nun auf breiter Front nach Alternativen gesucht wurde, die keine Gesundheitsgefährdung mit sich brachten. Doch es gibt in dieser Angelegenheit einen Wermutstropfen.

In Deutschland keine Einschränkung

Die Europäische Union, die selbsterklärter Verfechter von Verbraucherrechten ist, hat sich dieser Praxis bisher noch nicht den anderen Staaten angeschlossen. Recherchen eines bekannten Rundfunksenders zufolge, ist in Europa oder in Deutschland keine Einschränkung des Transfettsäuregehaltes in Lebensmitteln vorgesehen. Von einem Verbot ganz zu schweigen.

Die Ernährungs-Lobby behindert Behörden

Es herrscht die Meinung vor, dass der Einfluss und der massive Widerstand der Lebensmittelindustrie ein Eingreifen der Behörden regelrecht verhindert. Doch das Problem des Transfettsäuregehaltes in Lebensmitteln scheint doch nicht auf die leichte Schulter genommen zu werden. Eine weltweit bekannte Fast-Food-Kette hat nun auch hier angekündigt, ab Mitte bzw. Ende 2008 nur solches Öl einzusetzen, dass nur lediglich 2 % des schlechten Fettes enthält.

England überprüft die Hintergründe

Ende 2007 hat man auch auf der Insel damit angefangen, sich Gedanken um die schädliche Wirkung der Transfettsäuren zu machen. Der britische Familienminister beauftragte die zuständige Aufsichtsbehörde damit, ein eventuelles Verbot der gesundheitsgefährdenden Transfettsäuren zu überprüfen.

Die beschriebenen Vorkommnisse lassen ahnen, dass schlechte Fette für die Gesundheit des Menschen gefährlich sind. In einer gesunden Ernährung sind sie deshalb fehl am Platz. Doch die Beurteilung erweist sich oft als schwierig, denn gerade die gesunden Fette sind es, die argwöhnisch betrachtet werden. Aber gerade diese "guten Fette" braucht der Körper und sind absolut nicht gefährlich für die Gesundheit des Menschen.

Besorgniserregende Forschungen blieben unterdrückt

Doch es sind weitere Fehler aufgedeckt worden, die in der Medizin gemacht worden sind: Es wurde nicht differenziert und es wurden die unterschiedlichen Wirkstoffe des Fetts buchstäblich "über einen Kamm geschoren", was die Forschungsergebnisse bis in die jüngste Zeit hinein deutlich verfälscht haben. Aber auch die Ernährungsindustrie trägt einen grossen Beitrag am Ernährungsverhalten der Menschen.

Falsche Aussagen auf Kosten der Gesundheit

Fast 100 Jahre lang wurden die besorgniserregenden Forschungsergebnisse mit Erfolg unterdrückt. Man ist sogar soweit gegangen, dass behauptet wurde, bei den Transfetten handele es sich um ungesättigte Fettsäuren, die harmloser seien, als tierische Fette. Es wurde sogar damit geworben, dass sie heilsame Zutaten enthielten. Das hatte ungeahnte Folgen für den Verbraucher.

Doch mittlerweile ist man von dieser Ansicht abgewichen und die "Killerfette" und die Gefahren für die Gesundheit stehen nun im Rampenlicht und Studien haben ergeben, dass sie nicht nur für Übergewicht, sondern auch für andere Erkrankungen verantwortlich sind.

Johanna Budwig als Vorreiterin

Die bekannte Heilpraktikerin Dr. Johanna Budwig machte zuerst auf die Gefahren der industriellen Fettverarbeitung aufmerksam. Ihrer Meinung schloss sich Dr. Bruker an.

Doch leider stiessen beide auf Ablehnung und die notwendige Unterstützung wurde ihnen verweigert. Wie sich heute allerdings zeigt, sollten die Ernährungskritiker Recht behalten.

Krankmachende Faktoren - dem Gewinn zuliebe hingenommen

Wirtschaftliche Gründe haben massgeblich dazu beigetragen, dass die schädliche Wirkung auf den Körper des Menschen verschwiegen oder verharmlost wurde. Die schädlichen Stoffe bilden sich durch das Erhitzen der ungesättigten Fettsäuren. Ausserdem können Problemstoffe bei der Zubereitung der Speisen entstehen. Das geschieht hauptsächlich beim Frittieren und Braten, vor allen Dingen dann, wenn die Temperaturen auf über 130 Grad steigen. Diese Prozesse bewirken eine Umwandlung der Molekülstruktur von notwendigen Cis-Fettsäuren in Transfette. Aber das hat man hingenommen, weil es Profit einbrachte.

Ausserdem sind diese Fette länger haltbar, lassen sich in Maschinen besser verarbeiten und sind nicht empfindlich gegenüber Temperaturschwankungen beim Erhitzen oder einer Tiefkühlagerung. Für die Lebensmittelverarbeitung ist auch ideal, dass die Konsistenz nahezu butterartig ist. Also ein willkommener Aspekt für die Lebensmittelindustrie.

Transfette beeinflussen den Cholesterinwert negativ

Aber es hatte fatale Folgen auf den menschlichen Stoffwechsel. Transfette erhöhen den "schlechten" Cholesterinwert im Blut, und das zum Nachteil der "guten" Cholesterin-Varianten. Das Risiko einer Entzündung im Körper steigt und die Gefahren für die Gefässe des Menschen wachsen. Das führt zu einer Erhöhung des Schlaganfall- bzw. Herzinfarkttrisikos. Zusätzlich erhöht sich aber auch noch das Risiko, an Zucker zu erkranken.

Andere Länder schützen ihre Bürger

Wirft man einen Blick auf die Verpackung der einzelnen Fertigprodukte, stellt man zwangsläufig fest, dass häufig gehärtete Fette ausgewiesen sind. Hauptsächlich sind sie in Süssigkeiten, in Backwaren, in Tiefkühlpizzen oder auch in Fertigsuppen zu finden. In den USA, Kanada und Teilen von Südamerika können die Verbraucher genau sehen, wie viele Transfette in einem Produkt enthalten sind.

Allerdings kann der Anteil an Transfettsäuren, je nach Fettart, erheblich schwanken, teilweise bis zu 30 %. Doch es gibt auch Ausnahmen. Bei Babykost und beim Olivenöl konnte man sich innerhalb der EU auf einen Grenzwert einigen. Die zulässige Höchstmenge liegt hier bei 4 % Anteil am Gesamtfettgehalt.

Viele der grossen Ernährungs-Unternehmen haben ihre Produktion in der Zwischenzeit umgestellt. Teilweise finden sich in Supermärkten Margarine, die keine gehärteten Öle mehr enthalten. Doch leider wird der Verbraucher nicht darauf aufmerksam gemacht. Die Erklärung ist denkbar einfach: Würde man das tun, gesteht man dem Verbraucher ein, dass Jahrzehnte lang ein Verfahren eingesetzt wurde, das sich gesundheitsschädlich auf den menschlichen Organismus auswirkt.

Transfette können vorzeitigen Todbedeuten

Prof. Walter Willet ist Ernährungsexperte an der Harvard Universität von Boston und hat schon vor Jahren die Gefahr erkannt, die von den Transfetten ausgeht. Dabei stellte er auch den Zusammenhang von Margarinekonsum auf Herzkrankheiten her. Erkenntnisse konnten belegen, dass allein in den Vereinigten Staaten, jedes Jahr eine grosse Zahl Menschen durch den Genuss von Transfetten im Essen vorzeitig gestorben sind. Das bedeutet gleichzeitig, dass die Konsequenzen für den arglosen Verbraucher als absolut einschneidend bezeichnet werden dürfen.

Pommes Frites - und die Herzinfarktgefahr steigt

An erster Stelle der Krankheiten stehen Herzinfarkte und Schlaganfälle. Bereits 5 Gramm täglich genügen, um die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu bekommen, um bis zu 25 % erhöhen. Dazu reicht schon eine kleine Portion Pommes oder sogar nur ein Berliner. Gerade aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass die Verbraucher auf den Etiketten über die versteckten Fette informiert werden. Aber auch unverpackte Ware soll nach Meinung der Verbraucherschützer und Forscher dementsprechend ausgezeichnet werden.

Transfette können auch ein Grund für Arteriosklerose sein. Sie sind für die Bildung diverser Fett-Eiweiss-Verbindungen verantwortlich, die sich in den Gefässen des Menschen ablagern und so grossen Schaden anrichten können. Häufig fällt hierzu auch der Begriff LDL-Cholesterin.

Transfette verantwortlich für hohen Blutdruck, Übergewicht und Diabetes

Gleichzeitig sorgen sie auch für Übergewicht und können für das Auftreten von Diabetes verantwortlich sein. Schon 2 % Transfettsäuren genügen, um die Krankheitsrate auf ein Drittel ansteigen zu lassen. Beim Blutdruck verhält es sich ähnlich. Auch hier können sie für den Bluthochdruck verantwortlich sein, denn auch dieser zählt zu den grossen Risikofaktoren unserer Zeit. Transfette sorgen aber auch dafür, dass die Zell-Membranen durchlässig werden und so die Abläufe wesentlich stören und beeinflussen können. Untersuchungen haben aber auch ergeben, dass die schädlichen Fette das Immunsystem in erheblichem Masse angreifen.

Alzheimer durch Transfette

Neue Studien in den USA haben zudem ergeben, dass der Konsum von Transfetten dazu führen kann, dass der Geist im Alter abbaut und somit auch Alzheimer verursachen kann. Forscher haben festgestellt, dass Transfette für Entzündungen im Körper verantwortlich sind und somit auch das Gehirn angreifen können.

Transfette für Morbus Crohn verantwortlich

Aber die Liste der Erkrankungen, die Transfette verursachen können, ist unendlich lang. Ein Beitrag des Bayerischen Rundfunks hat ergeben, dass die Problemfette bereits seit den 70er Jahren in Verdacht standen, die gefährliche Darmerkrankung Morbus Crohn zu verursachen und die Embryoentwicklung zu beeinflussen. Das bewirkte, dass das Gewicht bei Frühchen umso geringer war, je höher der Anteil der Transfettsäuren im Blut war.

Transfette schaden Ungeborenen

Untersuchungen an der Münchner Kinderpoliklinik haben in den 90er Jahren ergeben, dass Transfette für ein geringeres Gewicht bei der Geburt verantwortlich sind. Ausserdem waren die mehrfach ungesättigten Fettsäuren reduziert.

Hierbei handelt es sich um Nahrungsfaktoren, die für die Bildung der Sinnesorgane und für das Nervensystem wichtig sind. Neueste Forschungen haben bewiesen, dass auch die Fruchtbarkeit der Frau beeinträchtigt werden kann. Weiterhin besteht nach Meinung der Experten der Verdacht, dass Transfette krebserregend sein sollen.

Grundsätzlich sollten Schwangere, Kinder (insbesondere Kleinkinder), chronisch Kranke und Stoffwechselgestörte auf die gefährlichen Fette verzichten.

Ergebnisse sprechen für sich

Analysen an der Universität Jena durch Gerhard Jahreis haben ergeben, dass sich in folgenden Waren die meisten Transfette befinden:

- Blätterteig
- Chips
- Kekse
- Backmargarine

Hauptsächlich die Backmargarine ist sehr hoch belastet und hat bis zu 50 % Transfett-Anteil. Bei den handelsüblichen Streich-Margarinen sind die Problemfette deutlich gesenkt worden. Vor 25 Jahren war das anders und die Werte lagen hier extrem hoch.

Natürliche Transfette schaden nicht

Trotz Untersuchungen ist das Ergebnis nicht immer eindeutig, denn die Produkte können auch natürliche Transfette enthalten, die keinerlei Auswirkungen auf den Stoffwechsel des Menschen haben.

Das führt allerdings zu Streitfällen, denn natürliche Transfette befinden sich auch im Pansen der Wiederkäuer und man findet sie demzufolge auch in Milchprodukten wie Käse oder Quark wieder. Aber trotzdem kann der Verbraucher beruhigt sein. Denn natürliche Transfette in Milcherzeugnissen wirken sich nicht so schädlich aus wie industriell hergestellte Transfette. Nach Meinung der Experten kann der menschliche Körper mit diesem Anteil an Transfetten leben. Darüber hinaus sind nur geringe Mengen von Transfetten in Molkereiprodukten enthalten, so die Meinung der Experten. Das gleiche gilt für Rinderfett. Hier liegt der Anteil bei 3-6 %. Ausserdem haben Experten festgestellt, dass in Milcherzeugnissen Trans-Vaccensäure enthalten ist.

Der grosse Vorteil liegt darin, dass der Organismus diese in konjugierte Linolsäure umwandelt. Sie gilt nicht nur als absolut ungiftig, sondern sie baut eine Schutzfunktion im Körper in Beziehung zu Krebs oder Diabetes auf. Die gleiche Meinung vertreten auch Ernährungswissenschaftler in der Schweiz. Das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin schliesst sich dieser Meinung an. Studien haben belegt, dass tierische Fette, die in Lebensmitteln vorkommen, keine Auswirkung auf die Gesundheit des Menschen haben.

Hoher Verbrauch in USA - steigender Verbrauch in Deutschland

Schätzungen haben ergeben, dass zum Beispiel die Amerikaner rund 15 Gramm Transfettsäuren pro Kopf am Tag durch die Nahrungsaufnahme verzehren. In Deutschland ist die Zahl deutlich niedriger und liegt bei 1,2-6,7 Gramm am Tag bei den Männern und rund 1,7-4,1 Gramm am Tag bei den Frauen. Doch diese Schätzungen gelten als nicht sicher und die durchschnittliche Menge könnte sich durchaus im Bereich von 5 Gramm am Tag bewegen. Abhängig sind die Zahlen allerdings von den Essgewohnheiten und die Dunkelziffer ist sehr gross. Es ist ausserdem nicht klar, wie viele Transfette in den Erzeugnissen aus der Bäckerei, der Imbissbude oder des Supermarktes enthalten ist.

Kindernahrung enthält grosse Mengen

Aber das Ende der Fahnenstange ist noch nicht erreicht. Ausgerechnet in der Kindernahrung befinden sich grosse Mengen an Problemfett. Untersuchungen in Österreich haben ergeben, dass Kinder bei ihrer normalen Kosten auf über 6 Gramm Transfette täglich kommen. Das ist deutlich mehr als der Grenzwert für Erwachsene. Studien in 20 Ländern haben ergeben, dass die meist jugendlichen Fast-Food-Kunden mehr als 20 Gramm Transfettanteile pro Essen aufnehmen.

Die nachfolgende Tabelle soll einen kleinen Aufschluss über den Fettanteil in bestimmten Lebensmitteln geben:

- Brat- und Backfette 0,5 bis 30 Gramm
- Margarine 0,3 bis 17 Gramm
- Chips 0,2 bis 7,2 Gramm
- Pommes 1,6 bis 3,1 Gramm
- Fertigmenüs 0,5 bis 1,6 Gramm
- Eis bis zu 2 Gramm
- Berliner bis zu 9,1 Gramm
- Kekse 1,6 Gramm
- Blätterteig 3,3 Gramm

Fehlende Obergrenzen

Das zeigt, dass es nur zu empfehlen wäre, die Höchstwerte für den Anteil an Transfetten in Nahrungsmitteln auf einen Anteil von 2 % zu beschränken. Doch leider wurde eine Obergrenze in Europa - ausser in Dänemark - noch nicht gesetzlich festgelegt.

Trotzdem sollte man nicht in Hysterie verfallen. Denn wie Eingangs schon erwähnt wurde, ist Fett nicht gleich Fett und auf die guten Fette sollte und darf auch nicht verzichtet werden, denn sie sind ein wertvoller Bestandteil des Körpers. Sie halten Herz und Gehirn fit.

Brauchen wir auch gesättigte Fette?

Jedes Öl, jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch besteht aus einer Zusammenstellung aus gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

In unserem Körper haben wir mehr als 30 Fettsäuren, die alle ihre spezifische Funktion ausüben. Daher ist das Variieren mit nativen Ölen genauso wichtig wie das Variieren mit frischem Gemüse und Obst. In einen gesunden Ernährungsplan gehören zwei Mal mehr gesunde Fette als Eiweisse.

Die meisten Gesundheitsorganisationen empfehlen, dass 30% des Kalorienbedarfs aus gesunden Fetten stammen sollten, gleichmässig verteilt auf gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fette. Ein Drittel dieser gesunden Fette muss aus gesättigten Fetten stammen.

Untersuchungen in den letzten 15 Jahren haben die spezifische Rolle von gesättigten Fetten hinreichend aufgezeigt.

Gesättigte Fette:

- sind für die Calcium- und Magnesiumaufnahme unerlässlich
- schützen die Omega-Fettsäuren
- umgeben und unterstützen unser Herz
- sind die einzigen Fette in unserem Atmungsapparat und sorgen für eine bessere Atmung
- verstärken unsere Abwehrkräfte

Inzwischen wissen wir, dass: 45 bis 50% des Fettes in der Muttermilch aus gesättigten Fetten besteht; dass Franzosen, Polynesier, Menschen aus Thailand und den Philippinen, deren Ernährung reich an gesättigten Fetten ist, Blutgefässe in gutem Zustand haben; dass gesättigte Fette, wie u. a. in Kokos- und Palmenkernöl, die sichersten Fette sind, da sie nicht oxidieren können; und dass gute Fette das Risiko auf Falten und Alterung verringern.

Vorsicht, schädliches Fett!

Stets wird allerorten vor gesättigten Fettsäuren gewarnt, wenn es um Nähr- und Baustoffe unseres Körpers geht. Feststellungen wie "Fett macht fett!" und "Hochungesättigte Fette fördern freie Radikale!" machen die Runde. Doch schnell wird dabei vergessen, dass auch eine fettreduzierte Nahrung Schäden verursachen kann.

Es lohnt sich immer, künstliche Transfette zu meiden, denn selbst aktuelle Studien kommen zu dem Ergebnis, dass das Meiden von Transfettsäuren in der Nahrung und ein gleichzeitiger Ersatz durch nicht gehärtete Pflanzenöle für den Verbraucher eine effektive Massnahme darstellt, gefährliche Blutfettwerte zu reduzieren. Auf diese Weise können Risiken, die für einen Herzinfarkt verantwortlich sind, minimiert werden.

Fett ist lebensnotwendig

Jedoch sollte man Fett als lebensnotwendigen Faktor in der Gruppe der Nährstoffe nicht unterschätzen. Fett ist für eine Anzahl von Aufgaben im Körper bestimmt. Dazu gehört unter anderem das Polstern der Organe. Zudem liefert Fett Energie und erweist sich als Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen. In besonderer Weise ist Fett auch für den gezielten Aufbau von Zellwänden verantwortlich und nimmt parallel dazu eine besondere Rolle im Stoffwechsel ein. Die Vitamine A, D, E und K werden vom Fett als Transporteur weiter geleitet und stellt zudem lebensnotwendige Bausteine zur Bildung von hormonähnlichen Botenstoffen zur Verfügung.

Transfettsäuren ein Ergebnis der Generation Fastfood

Fastfood nimmt in der heutigen Zeit einen besonderen Stellenwert ein und das so genannte Transfett-Problem ist als Konsequenz daraus zu ziehen. Wer dieser Entwicklung wirkungsvoll entgegen treten will, sollte den Kochlöffel wieder selber in die Hand nehmen, selbst wenn damit ein grösserer Zeitaufwand verbunden ist.

Jedoch sollte man einige wichtige Kriterien beachten, wenn man sich und seiner Familie etwas Gutes tun will. So sollte die Butter ausschliesslich von Kühen stammen, die aus einer ökologisch orientierten Weidewirtschaft stammen.

Im Punkto Margarine muss der Verbraucher beachten, dass Aufstriche dieser Art nicht umgeestert oder nicht gehärtet sind. Zu vermeiden sind in jedem Falle tierische Fette. Ratsam ist, sich auf Fette zu konzentrieren, die aus kalt gepressten Ölen hergestellt werden.

Ideal zum Braten und zum Backen

Selbst im Segment der Brat- und Backfette werden bereits hochwertige Alternativen in Form von rein pflanzlichen Erzeugnissen angeboten, die in der Regel auf Kokos- oder Palmfett basieren. Doch sollten auch sie weder umgeestert noch gehärtet sein. So genannte "High-Oleic"- Öle sind derzeit auf dem Vormarsch und im Naturkostbereich angesiedelt.

Als innovativ erweisen sich derzeit besondere Distel- und Sonnenblumenarten, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Hierin liegt auch der Grund, dass sie sich höher erhitzen lassen. Die auf diese Weise gewonnenen und nicht raffinierten und auch ohne Lösungsmittel kalt gepressten Bratöle enthalten zudem hohe Anteile an stabiler Ölsäure. Der günstige Rauchwert ist unter anderem dafür verantwortlich, dass beim Erhitzen keine giftigen Substanzen gebildet werden.

Mit dem Begriff "originäre Pflanzenöle" ist ein unverändertes und natürliches Fett, das nicht nur aus hochwertigen Saaten gewonnen wird, sondern auch frisch den Verbraucher erreicht. Ausgeschlossen hierbei ist eine chemische Reinigung mit Lösungsmitteln.

Essentielle Fettsäuren gehören zu den wichtigen Bestandteilen dieser überwiegend naturbelassenen Öle, die sich jedoch als chemisch unbeständig erweisen. Vitamin E trägt dazu bei, die hochaktiven Verbindungen zu stabilisieren und unerwünschte Oxidationen zu verhindern.

Weizenkeime erweisen sich geradezu als beispielhaft, wenn es darum geht, im Stoffwechsel keine zu grossen Mengen an Antioxidantien wirksam werden zu lassen. Eine weitere wichtige Komponente im Bereich Nahrungsaufnahme stellt das Beispiel der hochungesättigten Fettsäuren dar.

Denn wichtig ist, dass der Körper Pflanzenöle im Zusammenhang mit natürlichen Begleitstoffen aufnehmen, zu denen unter anderem natürliche Farbstoffe, fettlösliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe gehören. Nicht zu vergessen ist in diesem Zusammenhang auch der fettähnliche Stoff Lecithin, der einen besonderen Einfluss auf die Zellfunktion und die Hirnfunktion nimmt.

Auf die Vielfalt kommt es an

Betrachtet man sich diese Kriterien wird schnell klar, dass es beim "richtigen" Fett auf die Vielfalt ankommt. Auch die einfach ungesättigten Fettsäuren, die sich in Mandel- und Sesamöl wie auch im Olivenöl finden lassen, werden vom Körper benötigt. Beachtenswert ist, dass Haselnussöl ganze 78 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und Olivenöl rund 71 Prozent davon enthält.

Seit mehr als einem halben Jahrhundert ist bekannt, dass die so genannte Mittelmeerkost dazu beiträgt, am wirkungsvollsten vor Herz- und Kreislauferkrankungen zu schützen. Auf der Basis von Oliven und dem kalt gepressten Öl werden viele Speisen zubereitet. Empfehlenswert ist auch, Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure aufzunehmen (z. B. Leinöl, Hanföl o. ä.), um ähnliche Effekte zu erzielen.

Nutzen Sie die Omega 3 Fettsäuren für Ihre Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren müssen nicht wie oft empfohlen in Form von Fischöl oder Meeresfrüchten zu sich genommen werden. Alternativ eignen sich pflanzliche Omega-3-Quellen wie insbesondere die biologischen Öle von der Fairtrade AG. Wer von der Wirkung profitieren will, sollte die Öle warmen Speisen erst nach dem Garen zugeben. Besonders geeignet ist die Verwendung in der Frischkostzubereitung.

Doch bewiesen immer wieder neue Studien, dass die im Olivenöl enthaltene einfach ungesättigte Ölsäure gerade im Mittelmeerraum für ein gewisses Mass an Herzgesundheit gesorgt hat. Auch Avocados enthalten hohe Anteile dieser Fettsäure - und können sehr einfach zubereitet werden.

Oftmals werden Diskussionen geführt, die Butter gegen Margarine setzen. So wurde über Jahrzehnte die These vertreten, dass der naturbelassenen Butter der Vorzug gegenüber den industriell hergestellten Margarinen gegeben werden sollte. Obwohl Butter einen relativ hohen Anteil an Cholesterin besitzt, gehört sich nach wie vor zu den weitgehend ursprünglichen Streichfetten, die einen besonderen Stellenwert innerhalb der vitalstoffreichen Vollwertkost einnimmt.

Margarine: einst alles andere als gesund

Über einen langen Zeitraum wurde die herkömmliche Margarine als herzschonender Aufstrich gepriesen. Jedoch stellen Kritiker diese immer öfter an den Pranger, wenn es um schädigende Einflüsse geht. Im Bereich der Transfette stellt die so genannte Backmargarine, die überwiegend in Würfeln oder Blöcken verkauft wird, ein grösseres Problem dar. Doch gerade die normale Haushaltsmargarine konnte sich als Streichfett ein ganzes Jahrhundert behaupten.

Unbeachtet war immer, dass gerade sie zu den hauptsächlichen Ursachen gehört, wenn es um die Belastung mit künstlichen Transfetten kommt. Diese so genannte Ersatz-Butter ist ein absolut technisches Produkt, wenn man sich die bekannten Erzeugnisse näher ansieht. Mittels Nickelkatalysatoren werden die eingesetzten Öle und Fette gehärtet und auf eine aufwendige Weise chemisch-thermisch behandelt. Beide Verfahren erweisen sich für den Molekularaufbau als äusserst problematisch.

Wer sich das fertige Produkt Margarine ansieht wird feststellen, dass es perfekt aussieht und streichart ist. All diese Vorzüge gehen jedoch zulasten der Qualität. Margarine hat durch die Verarbeitung enorm an Vitaminen und Lecithin verloren. Parallel dazu muss der Verbraucher, der sich für dieses Streichfett entschieden hat damit rechnen, dass eine Vielfalt an neuen Verbindungen bei der Verarbeitung zu Margarine hinzu gekommen sind.

Gesundheitliche Faktoren weitgehend unerforscht

Als beunruhigend muss der Umstand gewertet werden, dass die gesundheitliche Bedeutung dieser Faktoren noch weitest gehend unerforscht sind. Ins Fadenkreuz zahlreicher Diskussionen ist auch das Transfett geraten.

Anders sieht es jedoch bei der so genannten "Bio- Margarine" aus. Die bei der Herstellung verwendeten Fette und Öle stammen grundsätzlich aus einem Öko- Anbau und werden laut Angaben der Hersteller auch nicht umgeestert oder gehärtet. Zu den Vorzügen der "Bio- Margarine" gehört unter anderem, dass die Verarbeitung ohne einen Zusatz von Chemikalien erfolgt. Auch wird auf eine unnötige Hitzeeinwirkung verzichtet um zu verhindern, dass die ungesättigten Fettsäuren geschädigt werden.

Die feste Konsistenz wird ohne eine zusätzliche Härtung erzielt, indem Fette aus Kokosnüssen und Palmkernen zugesetzt werden. Diese zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren besitzen. Hier liegt auch der Grund dafür, dass "Bio- Margarine" selbst bei Zimmertemperatur fest bleibt und gut gestrichen werden kann.

Zu den Vorteilen der besonderen Verarbeitung gehört auch, dass die flüssigen Öle statt der chemischen Härtung einen besonderen Kälteprozess durchlaufen. Somit wird deutlich, dass sich Herstellungstechniken stark gewandelt haben und sich immer deutlicher an den Reformwaren orientieren.

Quellen

- Natur und Heilen

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/transfettsaeuren.html>