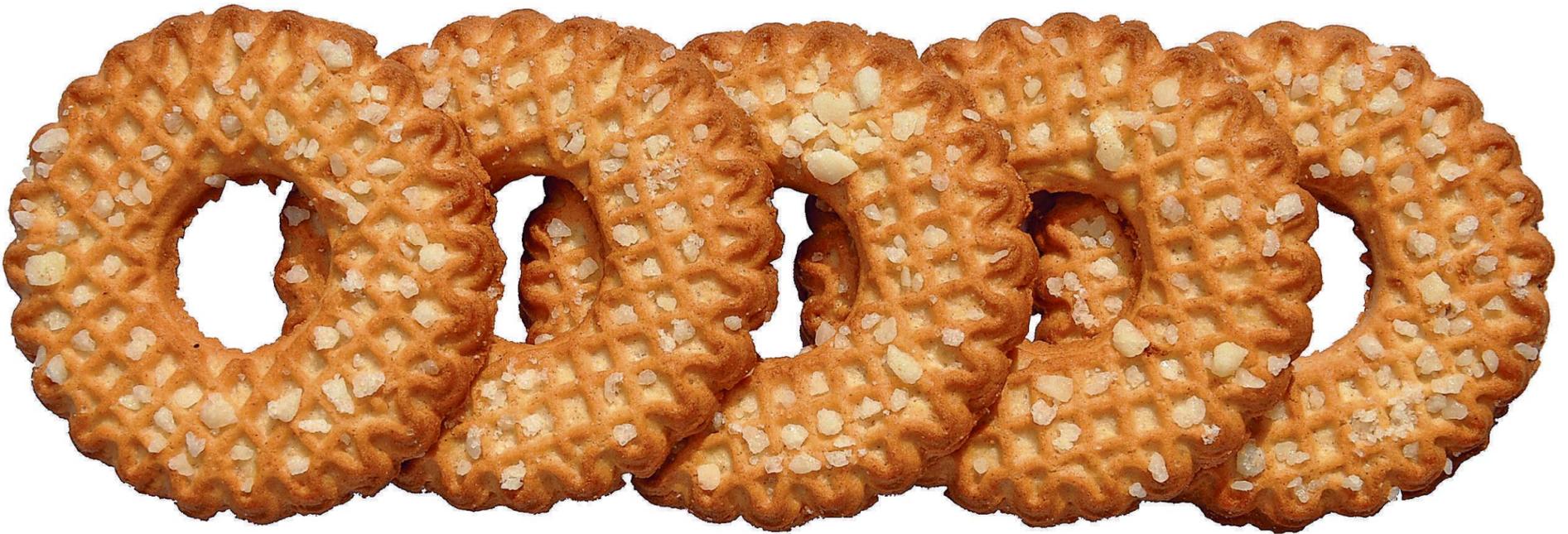


Keine Ahnung In Deutschland gibt es weder eine Kennzeichnungspflicht für industriell erzeugte, gesundheitlich problematische trans-Fettsäuren in Lebensmitteln noch eine Obergrenze dafür. Somit bleibt der Kunde oft ahnungslos, wie hoch der Gehalt an schlechten Fetten in einem Nahrungsmittel ist.



Der Gehalt an gesundheitsschädlichen trans-Fettsäuren in Süßigkeiten wie Gebäck, Waffeln und Schokoladenerzeugnissen schwankt erheblich. Kunden können die Unterschiede meist gar nicht erkennen. FOTOS: FOTOLIA

Noch zu oft schädliche Fette in Leckereien

Lebensmittel-Branche bemüht sich redlich, den Gehalt an gesundheitlich bedenklichen trans-Fettsäuren zu senken

Von unserer Mitarbeiterin
Ulrike Gonder

Gesundheitlich problematische trans-Fettsäuren entstehen durch die industrielle Teilhärtung von Fetten und Ölen. Auch wenn dies seit den Forschungen der streitbaren Apothekerin und Chemikerin Johanna Budwig in den 1950er Jahren bekannt ist, wurden die Herstellungsverfahren erst Mitte der 1990er Jahre umgestellt, und die Teilhärtung wurde weitgehend abgeschafft, zumindest für Haushaltware. Offenbar ließen sich die Erkenntnisse über die Schädlichkeit industriell erzeugter trans-Fettsäuren für Herz, Hirn und Gefäße nicht mehr ignorieren. In Dänemark gibt es längst Obergrenzen für den Gehalt von trans-Fettsäuren in Lebensmitteln. Und New York hat durch eine restriktive Verbotspolitik Fette mit vielen trans-Fettsäuren weitgehend aus den Bäckereien, Imbissen und Restaurants verbannen können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, möglichst wenige

trans-Fettsäuren zu verzehren – weniger als ein Prozent der Kalorien –, was im Bevölkerungsdurchschnitt auch in etwa eingehalten wird. Doch wer viel Frittiertes, Gebäck oder Süßwaren isst, kann diesen Wert leicht um ein Vielfaches überschreiten. Besonders bedenklich ist, dass dies in erster Linie auf Jugendliche zutrifft. Zwar hat die Lebensmittelwirtschaft in den vergangenen Jahren viel dafür getan, die trans-Fettsäuren in Lebensmitteln zu verringern. Allerdings beklagt sie selbst, dass es bis heute weder eine Kennzeichnungspflicht für industriell erzeugte trans-Fettsäuren noch eine Obergrenze dafür in Lebensmitteln gibt. Es ist sogar verboten, auf geringe Gehalte

hinzuweisen. Bei lose verkauften Lebensmitteln haben die Verbraucher überhaupt keine Möglichkeit, sich über den trans-Fettsäuregehalt zu informieren. Lediglich bei verpackten Lebensmitteln lässt die Zutatenliste die Käufer erahnen, ob möglicherweise trans-Fettsäuren enthalten sind. Falls gehärtete Fette eingesetzt wurden, muss dies deklariert sein. Allerdings wird meist nicht nach durchgehärteten und teilgehärteten Fetten unterschieden, obgleich nur bei der Teilhärtung trans-Fettsäuren entstehen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, meidet daher Produkte mit gehärteten Fetten und Ölen.

Die Arbeitsgruppe von Professor Dr. Gerhard Jahreis am Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Jena ging der Frage nach, ob die Gehalte an trans-Fettsäuren in Lebensmitteln seit den 1990er Jahren gesunken sind und wie viele trans-Fettsäuren in Deutschland verzehrt werden. Dazu analysierte sie 229 Lebensmittel und 162 Blut- und Gewebeprobe. Es zeigte sich, dass die trans-Fettsäuregehalte im Mittel tatsäch-

lich gesunken waren. Doch schwanken die Gehalte in den Lebensmitteln immer noch sehr stark. Pommes frites sind weniger problematisch als Backwaren aus Blätter- und Plunder- teig, Berliner, Donuts und Spritzringe sowie Süßigkeiten wie Waffeln, Gebäck und Schokoladenerzeugnisse. Die großen Schwankungsbreiten machen es unmöglich, die trans-Fettsäureaufnahme der Bürger abzuschätzen. Wer weiß schon, welches Fett im Imbiss oder in der Bäckerei zum Einsatz kam?

Ist ein Produkt fettärmer als ein vergleichbares, sagt das nichts über dessen trans-Fettsäuregehalt aus. So fanden die Forscher in einem Spritzring mit 14 Gramm Fett fünf Gramm trans-Fettsäuren, während ein Produkt aus einer anderen Bäckerei mit 22 Gramm Fett nur 0,5 Gramm trans-Fettsäuren enthielt. Bei 94 Prozent der frittierten Kartoffelprodukte machten die trans-Fettsäuren weniger als ein Prozent des Fettanteils aus, darunter Frittiertes aus Fast-Food-Ketten und Tiefgekühltes vom Discounter. Bei zwei Produkten aus lokalen Imbissen lag der Gehalt an trans-



Wer möglichst wenig industriell erzeugte trans-Fettsäuren aufnehmen möchte, sollte Lebensmittel mit gehärteten Fetten meiden.



Fetten bei über neun Prozent. Die

Hälfte der untersuchten Backwaren enthielt mehr als zwei Prozent trans-Fettsäuren im Fettanteil, lag also über der für Dänemark gültigen gesetzlichen Obergrenze. Jede zehnte Backware enthielt über zehn Prozent trans-Fettsäuren, Bäckereiware eher als Produkte vom Discounter. Nur neun von 116 Süßwaren enthielten mehr als zwei Prozent trans-Fettsäuren. Bei drei Süßwaren eines Herstellers überschritten die trans-Fettsäuren jedoch 30 Prozent des Fettanteils.

Alle Produkte mit dem Hinweis „ungehärtetes Fett“ oder „Pflanzenöl“ enthielten weniger als zwei Prozent trans-Fettsäuren.

Gesunde Fette in Sahne, Butter und Käse

Auch wenn sich allmählich herumspricht, dass Fett nicht automatisch dick macht oder ungesund ist, so gibt es doch Ausnahmen. Den Gesundheitsexperten bereiten bestimmte Fettsäuren Sorgen, die bei der chemischen Härtung von Ölen entstehen.

Von unserer Mitarbeiterin
Ulrike Gonder

Saarbrücken. Die industrielle Teilhärtung flüssiger Öle war bis vor wenigen Jahren weit verbreitet, beispielsweise bei der Margarine-Produktion. Dabei bilden sich zahlreiche gesundheitlich problematische Stoffe im Fett, darunter die sogenannten trans-Fettsäuren.

Sie beeinflussen sämtliche Cholesterinwerte ungünstig, fördern Entzündungen, stören die Funktion der Zellmembranen und die Wirkung der nützlichen Omega-3-Fettsäuren. Trans-Fettsäuren reichern sich im Fettgewebe an und gehen in die Muttermilch über. Sie werden mit erhöhten Herzinfarkttraten, Entwicklungsstörungen bei Kindern, mit Übergewicht und bestimmten Krebserkrankungen in Verbindung gebracht.

Für die meisten Haushalts- und Diätmargarinen werden inzwischen keine teilgehärteten Öle mehr verwendet. Damit sank der Anteil an trans-Fettsäuren von bis zu 40 Prozent auf unproblematische Restmengen von weniger als zwei Prozent. Allerdings werden manche Spezialfette, die in Imbissen, Restaurants, Fabriken, Bäckereien und Kantinen für Gebäcke, Süßigkeiten, Knabberartikel, Fast Food oder Fertigprodukte eingesetzt werden, noch immer teilgehärtet, sodass sie trans-Fettsäuren enthalten können. Auch das lange und wiederholte Erhitzen von Ölen beim Frittieren in Imbissen, Kantinen und Restaurants lässt trans-Fettsäuren entstehen.

Durch die Tätigkeit von Bakterien entstehen im Magen von Wiederkäuern ebenfalls trans-Fettsäuren. Sie finden sich im Fleisch der Tiere und gelangen mit der Milch und dem Rahm in Sahne, Butter und Käse. Doch im Fett der Wiederkäuer findet sich ein anderer trans-Fettsäure-Mix als in teilgehärteten Industriefetten. So dominiert in der Milch und im Fett von Wiederkäuern die Vaccensäure, von der keine negativen Effekte bekannt sind. Im Gegenteil, sie wird im Körper in andere trans-Fettsäuren (konjugierte Linolsäuren) umgewandelt, die auch vor Krebs schützen und fettabbauend wirken sollen.

Butter und Margarine bilden große Koalition am Frühstückstisch

Mischstreichfette bieten den delikaten Geschmack von Butter, bleiben durch zugesetzte Pflanzenöle jedoch stets streichfähig

Wer noch glaubt, in Einwickelpapier immer echte Butter zu kaufen oder in Kunststoffbechern stets auf Pflanzenmargarine zu stoßen, sollte beim Einkauf einmal das Kleingedruckte lesen. Denn in den Kühlregalen hat sich in den vergangenen Jahren einiges getan.

Saarbrücken. (ug) Neben Butter und Halbfettbutter sowie Sonnenblumen-, Bio- und Reformmargarinen findet man im Kühlregal eine immer bunter werdende Vielfalt an sogenannten Streichfetten und Mischstreichfetten. So jedenfalls werden die Inhalte der bunten Container und Einwickler lebensmittelrechtlich genannt. Diese Mischungen helfen anscheinend vielen Verbrauchern aus einer alltäglichen Zwickmühle: Sie lieben den delikaten Geschmack der Butter, bemängeln jedoch häufig deren mangelnde Streichfähigkeit, wenn sie direkt aus dem Kühlschrank kommt. Sie möchten mehr pflanzliche Fette in ih-

ren Speiseplan einbauen, aber auf das leckere Milchlakt nicht gänzlich verzichten.

Diese Anforderungen werden von den neuen Mischstreichfetten bedient. Immer mehr Hersteller kombinieren Butter mit pflanzlichen Ölen, vor allem mit Raps- und Olivenöl, die einen besonders guten Ruf bei gesundheitlichen Fragen genießen. Das macht die Butter schön streichfähig und lässt das überwiegend gesättigte Milchlakt teilhaben am gesunden Image der vielen ungesättigten Fettsäuren der Pflanzenöle. Freilich müssen meist auch noch ein paar Zusatzstoffe her, um die Komponenten dauerhaft zu vermischen.

Preiswerter als Butter werden diese Mixturen nur selten angeboten. Als die Stiftung Warentest Anfang des Jahres ihren Testbericht über „Leichte Butter und Co.“ veröffentlichte, gab es zwar auch Produkte für unter 90 Cent pro halbem Pfund. Ausgerechnet für ein als mangelhaft bewertetes

Bio-Mischstreichfett wurden allerdings 2,59 Euro verlangt. Meist lagen die Preise zwischen 1,29 und 1,69 Euro, wofür man üblicherweise auch ein halbes Pfund der besonders streichfähigen irischen Butter bekäme. Deren Halbfettvariante, die bei vollem Preis nur zu 49 Prozent aus Butter und dafür mehr Wasser besteht, erhielt in Sachen Streichfähigkeit interessanterweise nur ein Befriedigend.

Von 24 getesteten Produkten schnitten 13 mit gut ab. Vor allem Butter-Pflanzenöl-Kombinationen boten eine gute Streichfähigkeit bei angenehm butterigem Geschmack. Positiv zu bewerten war auch, dass die meisten Produkte kaum Schadstoffe enthielten. Das ist keineswegs selbstverständlich, denn vor allem in Margarinen wurden in der Vergangenheit immer wieder unerwünschte Rückstände oder Nebenprodukte der Herstellung gefunden. Denn

um aus flüssigem Öl eine streichfähige Margarine herzustellen, sind einige technische Kniffe nötig, die bis etwa Mitte der 1990er Jahre zu großen Mengen an unerwünschten trans-Fettsäuren in Margarinen führten. Zudem werden Margarinen gewöhnlich aus hochverarbeiteten Pflanzenölen hergestellt. Im Zuge dieser aufwändigen Prozesse, die eine Rei-

he von Chemikalien und teilweise sehr hohe Temperaturen erfordern, werden Vitamine und nützliche Fettbegleitstoffe zerstört. Zudem bilden sich unerwünschte Fettabkömmlinge wie etwa die sogenannten 3-MCPD- oder Glycidyl-Ester, deren Reduzierung die Hersteller bis heute vor große Herausforderungen stellt. Insofern profitiert Mischstreichfett vom Image natürlicher Butter, die auch den Zusatz von Palmfett überflüssig macht. Dieses von Natur aus feste, billige Pflanzenfett wird den Pflanzenölen bei der Margarine-Herstellung gerne beigemischt, seit die partielle Fetthärtung wegen der dabei entstehenden trans-Fettsäuren in Verruf geriet. Doch seit sich herumspricht, dass der Regenwald brennt, um immer neue Palmölplantagen anzupflanzen, wurde nach neuen Lösungen gesucht. Die Mischung aus Butter und Pflanzenölen kam da wie gerufen.



Selbst gekühlte Butter ist stets streichfähig, wenn der Hersteller Pflanzenöle beigemischt hat.

FOTO: GREINER PACKAGING