

Deklaration von Transfettsäuren

Die stille Gefahr in vielen Lebensmitteln

Seit vielen Jahren schlagen Wissenschaftler, Ärzte und Heilpraktiker Alarm wegen des Transfettgehalts in Lebensmitteln wie Gebäck, Pommes frites, Schokoriegeln etc. Die bei Erhitzung oder chemischer Härtung von ungesättigten Fettsäuren entstehenden Transfettsäuren werden unter anderem für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Krebs verantwortlich gemacht. Was tut die Politik? Ist das Problem dort bekannt, und wird es endlich in Deutschland zumindest eine Deklarationspflicht geben?

Fettsäuren und Transfettsäuren

Industrielle Härtung

Pflanzenöle sind mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren noch bei Minusgraden flüchtig [1]. Damit sie für den Produktionsprozess besser zu verarbeiten sind und vor allem viel haltbarer gemacht werden können, werden die Öle teilweise gehärtet. Vorteil der teilweisen Härtung ist, dass noch eine oder mehrere Doppelbindungen erhalten bleiben und somit der Schmelzpunkt höher liegt als bei den Ölen mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ungeeignet wäre aber eine komplette Härtung für die meisten Anwendungen, weil der Schmelzpunkt dann erst bei 77 °C liegen würde. Bei der Härtung wird Nickel als Katalysator eingesetzt; bei Temperaturen zwischen 120 und 180 °C wird Wasserstoff an ungesättigte Kohlenstoffatome angelagert und so die für die ungesättigten Fettsäuren typische Doppelbindung aufgelöst.

Künstliche Geometrie

Leider verändert sich während des Härtevorgangs auch die Geometrie des Moleküls. Chemiker unterscheiden je nach Lage des Molekülteils an einer Doppelbindung cis- und trans-Formen. Die natürliche cis-Form der Fettsäuren verändert sich zu einer künstlichen trans-Form.

Transfettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren mit mindestens einer Doppelbindung in trans-Konfiguration.

Transfette ohne Industrie

Werden Frittierfette oder ungesättigte / einfach gesättigte Öle einer zu hohen Temperatur ausgesetzt, was leicht der Fall ist, entstehen auch dort Transfettsäuren! Frittierfette dürfen nicht höher als 200 °C erhitzt werden,

Pflanzenöle nicht höher als 120-150 °C. Wenn Öl raucht, ist es bereits krebserregend. Auch sollte nie, beispielsweise für einen Nachzügler in der Familie, in der eben kalt gewordenen Pfanne, mit dem schon genutzten Öl, nochmals gebraten werden. Auch Frittieröl wird nicht besser durch Wiederverwendung.

Gehalte in Lebensmitteln

Der Gehalt von Transfetten in verschiedenen Lebensmitteln ist stark schwankend, je nachdem, welche Fette und welche Produktionsmethoden verwendet worden sind [2]. Das macht es für den Verbraucher unmöglich einzuschätzen, welches Risiko er mit welchem Lebensmittel eingeht. Es ist reine Glückssache, ob ein ungesundes oder vergleichsweise harmloses Eis oder Blätterteiggebäck auf den Tisch kommt. Der Anteil von Transfetten kann bis zu 30 % des Gesamtfetts ausmachen!

Verstoffwechslung

Transfettsäuren werden wegen ihrer chemischen Ähnlichkeit mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren verwechselt und richten im Körper entsprechenden Schaden an [3]. So werden Zellhüllen hart und inflexibel durch den Einbau von Transfetten. Transfette behindern den Umbau von Omega-3-Fetten zu den wichtigen Gewebeshormonen und wirken so schlecht wie kein anderes Fett auf die Blutfette. Sie steigern das LDL und senken das HDL, was doppelt schlecht für den Körper ist. Nur 2 % von diesen Transfetten (entspricht 30 Kalorien) verdoppeln das Risiko von tödlichen Herz-Kreislauferkrankungen und erhöhen das Diabetesrisiko um 36 %.

Deklaration von Transfetten

Maßnahmen im Ausland

In den USA und Kanada sowie einigen südamerikanischen Ländern (Brasilien, Argentinien, Uruguay, Paraguay) gibt es längst eine Deklarationspflicht für gehärtete Fette. Unter der Rubrik „Fat saturated“ ist die Menge des gehärteten Fettes angegeben. In New York City (USA) darf durch ein Gesetz ab Juli 2007 für die Zubereitung von Pommes frites der Anteil an Transfettsäuren pro Portion nicht mehr als 0,5 Gramm betragen.

In Dänemark gibt es seit 2004 sogar einen Grenzwert für Transfettsäuren. So dürfen maximal 2 % des Fettgehaltes eines Lebensmittels Transfette sein. Die Neue Zürcher Zeitung stellt fest, dass dann ein Drittel der in der Schweiz getesteten Lebensmittel in Dänemark verboten wären!

Der Verbraucher in Deutschland

Mühsam liest mancher die Auflistung der Inhaltsstoffe, und welcher Verbraucher ahnt, dass sich hinter den Begriffen „pflanzliches Öl“, „pflanzliches Fett gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“ eine gesundheitsgefährdende Zutat verbirgt. Nur wenn ausdrücklich „ungehärtet“ deklariert ist, kann man davon ausgehen, dass keine gehärteten Fette enthalten sind, obwohl nach der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV) die gehärte-



**Dr. rer. nat.
Susanne Pedersen**

Studium der Wirtschaftsmathematik in Ulm, seit 1999 in eigener Praxis als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Elektroakupunktur nach Dr. Voll, Orthomolekulare Medizin und Dorntherapie tätig. Adipositas therapie mit dem forever young-Konzept. Durch enge Zusammenarbeit mit der Zahnarztpraxis ihres Mannes Dr. med. dent. Jürgen Pedersen Einbeziehung von Zähnen und zahnärztlichen Werkstoffen in Diagnostik und Therapie. 2005 Promotion in Medizininformatik zum Dr. rer. nat. mit dem Schwerpunkt „Interoperabilität im Gesundheitswesen“. Sie betreut in CO/MED die ständige Rubrik „Gesundheitspolitik“.

Kontakt:

Quellental 2, D-26340 Neuenburg
Tel: 04452/1299
praxis@drpedersen.de, www.drpedersen.de

ten Fette mit dem Hinweis „gehärtet“ angegeben werden müssen. Bio-Produkte sind auch in dieser Hinsicht wesentlich gesünder.

Fraglich ist aber, ob der Verbraucher durch eine Deklaration nicht noch mehr verwirrt würde und wie viele die Inhaltsstoffe überhaupt studieren! Mit der Festlegung eines Grenzwertes kommt man in Abstimmungspflicht mit der EU, denn wegen so genannter Handelshemmnisse duldet die EU auch den Alleingang der Dänen nicht. Die dänische Regierung wurde aufgefordert, die Grenzwerte wieder zurückzunehmen. Diese weigert sich aber mit dem Hinweis, dass ihr die Gesundheit der Bevölkerung wichtiger ist.

EU-Richtlinie

Eine Kennzeichnung von Transfettsäuren wird nach Angaben des Bundesverbraucherschutzministeriums zurzeit in den entsprechenden EU-Gremien diskutiert. Einen Grenzwert für Transfettsäuren in Fetten und Ölen gibt es in der Europäischen Union für Säuglingsnahrung (kleiner 4 % des gesamten Fettgehalts nach DiätVO) und Olivenöl. Ansonsten existieren keine Grenzwerte für Transfettsäuren.

Fazit

Wo bleibt die Politik? Wozu haben wir ein Verbraucherschutzministerium, ein Gesundheitsministerium? Wer soll hier eigentlich geschützt werden? Warum diskutiert man nur und greift die Dänen auch noch an? Es ist für mich ein riesengroßer Skandal, dass diese schädlichen Fette ohne jede Deklaration in völlig unberechenbaren Mengenschwankungen in unseren Lebensmitteln vorkommen dürfen. Im Zusammenhang mit der EU-Richtlinie zu den Nahrungsergänzungsmitteln frage ich mich, ob man in Brüssel noch wichtig und unwichtig auseinander halten kann. Das Wort „Lebensmittel“ bleibt mir jedenfalls im Halse stecken ...



Quellen

1. NZZ Online, Neue Zürcher Zeitung AG, Wie Transfett entstehen, 30.1.2007, <http://www.nzz.ch/2007/01/30/il/newzzEXKFE10M-12.html>
2. NZZ Online, Neue Zürcher Zeitung AG, Die Transfett-Bombe, 14.1.2007, <http://www.nzz.ch/2007/01/14/ws/articleETDFV.html>
3. Strunz, Ulrich und Jopp Andreas: Fit mit Fett. 1. Ausgabe, Heyne-Verlag, 2002