



Gefahr durch Transfettsäuren

Deutschland kriegt sein Fett nicht weg

Croissants, Donuts, Popcorn: In ihnen stecken gefährliche Transfettsäuren. Die USA haben jetzt die künstlichen Fette in Lebensmitteln verboten, in Dänemark und Österreich gibt es Obergrenzen. Nicht aber in Deutschland.

Von *Rebecca Ciesielski* ▼ und *Carolin Henkenberens* ▼



Corbis

Appetitliche Croissants: Viele Backwaren enthalten hohe Mengen künstlicher Transfette



Donnerstag, 13.08.2015 10:05 Uhr

Wenig Zeit? Am Textende gibt's eine Zusammenfassung.

Hinter der Vitrinenscheibe liegt die Versuchung. Croissants reihen sich aneinander, Krapfen stapeln sich neben schokoladenüberzogenen Donuts. Was kaum ein Verbraucher weiß: In vielen Backwaren stecken künstliche Transfette, die bei der Härtung oder dem starken Erhitzen von Pflanzenölen entstehen und krank machen können.

Das Problem ist Wissenschaftlern seit Jahrzehnten bekannt. Schon 1957 wies ein US-Forscher den [Zusammenhang von Transfett und verstopften Blutgefäßen](#) nach. Auch aktuell warnen kanadische Wissenschaftler vor den Stoffen. Für ihre Untersuchung fassten sie die Ergebnisse von 50 Studien zusammen. Ihr Fazit: Wer viel künstliche Transfette zu sich nimmt, erkrankt häufiger am Herzen und stirbt oft früher als Menschen, die nur einen Prozent ihres Kalorienbedarfs oder weniger mit ihnen decken.

In ihrem Fazit [im "British Medical Journal"](#) fordern die Forscher dazu auf, den Effekt von Transfetten auf die Gesundheit bei Ernährungsempfehlungen sorgfältig zu berücksichtigen. Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht das nicht weit genug. Sie fordert, Transfette weitestgehend aus der Nahrung zu verbannen. Gesetzliche Verbote, wie sie in fünf EU-Ländern existieren, hätten sich als "höchst effektiv" erwiesen, den Konsum industriell erzeugter Transfette zu reduzieren, so die WHO.

In der EU wird seit Jahren über das Thema diskutiert, doch auf eine Obergrenze oder gar ein komplettes Verbot konnten sich die Mitgliedstaaten bisher nicht einigen. Die Amerikaner sind bereits einen Schritt weiter.

USA: Transfette müssen binnen drei Jahre verschwinden

Die US-amerikanische Lebensmittelbehörde FDA beschloss im Juni, dass binnen drei Jahren alle künstlich teilgehärteten Fette aus Nahrungsmitteln verschwinden müssen. "Die Maßnahme könnte Tausende Herzinfarkte im Jahr verhindern", erklärte der Leiter der Behörde Stephen Ostroff. Wie gefährlich die Fette für den Menschen sind, machte die FDA bereits früher deutlich: Ohne Transfette könnten in den USA jährlich rund 20.000 Herzinfarkte und 7000 Tote vermieden werden, heißt es [in einer Mitteilung der Behörde von 2013](#).

Künstliche Transfette entstehen, wenn Öl nur teilweise gehärtet wird. Für Lebensmittelhersteller ist das ideal: Die teilweise Härtung macht Produkte streichfähig, cremig und haltbarer. Gleichzeitig entsteht jedoch eine gefährliche Anordnung von Doppelbindungen in den Fettsäuren.

TESTEN SIE IHR FETT-WISSEN!



Corbis

Quiz: Fett ist unser ständiger Begleiter. Wir essen es, wir tragen es auf den Hüften, wir verteufeln es - aber wie gut kennen wir uns aus mit dem Stoff? Testen Sie Ihr Wissen im Quiz!

"Transfettsäuren setzen sich in der weichen Zellwand fest und machen sie hart wie Butterbrotpapier", erklärt der Ernährungswissenschaftler Gerhard Jahreis von der Uni Jena. Das verhindert den Austausch wichtiger Nährstoffe und Gase. Eine weitere Eigenheit von Transfetten: Sie erhöhen nicht nur das schlechte LDL-Cholesterin, das Ärzte mit Alzheimer und Herzkrankheiten in Verbindung bringen, sondern senken gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin. Dieser Mechanismus gilt als Grund für das erhöhte Risiko für koronare Herzerkrankungen und Arteriosklerose, also verstopfte Gefäße.

Schutz: Auf Verwendung gehärteter Fette achten

Die letzte umfassende Untersuchung des Gehalts industriell erzeugter Transfette in deutschen Lebensmitteln stammt aus dem Jahr 2011. Damals fand das Jenaer Forscherteam um Gerhard Jahreis einige Produkte mit einem Transfettgehalt von 30 Prozent im Fettanteil. Zum Vergleich: Der von Ernährungsexperten empfohlene Höchstwert liegt bei zwei Prozent. Bei Supermarkt-Artikeln wird dieser überwiegend eingehalten. Ein Problem sind allerdings Blätterteig-Croissants, Donuts und andere Backwaren. Jedes zweite der getesteten Produkte überschritt den Richtwert.

Natürliche Transfette

Neben künstlichen gibt es auch natürliche Transfettsäuren, die im Pansen von Wiederkäuern entstehen und deshalb **vor allem in Milch und Butter enthalten** sind. Bio-Milch von Kühen, die lange auf der Wiese standen, enthalten besonders viele Transfettsäuren. Jedoch können diese natürlichen Transfette dank Enzymen vom Körper verarbeitet werden. Noch ist nicht endgültig geklärt, wie schädlich sie im Vergleich zu den künstlichen Transfetten sind.

Doch nicht nur in Backwaren stecken Transfette, sondern auch in Frühstücksflocken, Keksen, Fertigsoßen, Brotaufstrichen oder Tütensuppen. Sich vor ihnen zu schützen, ist schwierig. "Verbraucher können den Transfettgehalt ihres Essens nicht selbst feststellen", sagt Jahreis. In Deutschland gibt es keine Deklarationspflicht, nur auf Säuglings- und Diätahrung müssen Transfette angegeben werden. Die Aufschriften "enthält gehärtete Fette" oder "Fette, zum Teil gehärtet" können zumindest auf Transfette hinweisen.

Eine genaue Vorstellung davon, in welchen Produkten Transfette enthalten sind, haben oft nicht einmal die Hersteller selbst. Nach ihren Croissants befragt, muss der Unternehmenssprecher der Bäckereikette Le Crobag passen: "Da müsste ich unseren Hersteller fragen". Auch die gesetzliche Lücke wird genutzt. "Was laut Gesetzgeber deklariert werden muss, ist in den Inhaltsstofflisten vor Ort zu finden", sagt Backwerk-Geschäftsführer Knut Pauli. Wenn der ratlose Verkäufer "vor Ort" doch mal eine Zutatenliste unter dem Tresen hervorkramt, hilft diese bei dem Thema nicht weiter.

Vor allem junge Männer essen zu viele Transfette

Deutsche Konsumenten decken im Mittel 0,66 Prozent ihres täglichen Kalorienbedarfs über Transfette. Damit liegen sie unter dem Richtwert von einem Prozent, bis zu dem der Stoff als gesundheitlich unbedenklich gilt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hält [☞ Transfette aus diesem Grund für kein großes Gesundheitsrisiko](#). Ein genauere Blick auf die Daten zeigt jedoch, dass rund zehn Prozent der deutschen Bevölkerung regelmäßig zu viel Transfett aufnehmen. Bei jungen Männern im Alter von 14 bis 34 Jahren ist es laut BfR sogar fast jeder Dritte.

Fotostrecke



Ernährungstipps: Vom Frühstück bis zum Festtagsschmaus

In Dänemark, Österreich, Ungarn, Norwegen und der Schweiz hat die Politik reagiert und eine gesetzliche Obergrenze eingeführt. So dürfen in Dänemark seit 2004 nur noch Lebensmittel verkauft werden, deren Fett zu weniger als zwei Prozent aus Transfetten besteht. In Deutschland hingegen gibt es seit 2012 eine [☞ freiwillige Selbstverpflichtung der Industrie](#) mit dem Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Die Hersteller wissen um die schädliche Wirkung von Transfetten, große Nahrungsmittelkonzerne wie **Unilever** und **Nestlé** haben schon vor Jahren umgestellt. "Um Transfettsäuren zu vermeiden, kann man vollständig gehärtete Fette und Öl mischen", sagt der Fettforscher Bertrand Matthäus vom Max Rubner-Institut. Ganz durchgehärtete Fette enthalten keine künstlichen Transfette mehr. "Dieser Prozess ist allerdings mit Kosten verbunden."

Die EU diskutiert noch

"Damit alle mitmachen, brauchen wir eine gesetzliche Vorgabe", fordert deshalb die SPD-Verbraucherpolitikerin Elvira Drobinski-Weiß. Sie hält nichts von der unverbindlichen Selbstverpflichtung der Lebensmittelbranche. "Solche Regelungen erreichen immer nur vorbildliche Unternehmen, die willens sind, etwas zu ändern, alle anderen machen weiter wie gehabt."

Eigentlich wollte die EU-Kommission bis Mitte Dezember 2014 einen Bericht mit Werten dazu vorlegen, wie viel künstliche Transfette Verbraucher in den 28 Mitgliedstaaten konsumieren. Je nach Ergebnis war geplant, einen Gesetzesvorschlag zu formulieren. Doch die Veröffentlichung des Textes ist aufgrund anhaltender Diskussionen auf einen unbestimmten Zeitpunkt vertagt. "Im Moment ist keine formelle Stellungnahme der Kommission verfügbar", teilt eine Sprecherin auf Nachfrage mit.

"In der EU gibt es massive Unterschiede beim Transfettgehalt", erklärt Pauline Castres von der EU-Verbraucherorganisation BEUC, die sich für eine europaweite Obergrenze einsetzt. Besonders in Osteuropa sei die Belastung noch hoch. Die WHO hat herausgefunden, dass in Osteuropa zum Teil täglich 30 Gramm Transfette verzehrt werden, bereits 5 Gramm könnten das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um mehr als ein Fünftel erhöhen.

Die hohen Transfettgehalte seien aber für alle EU-Verbraucher ein Problem, sagt Castres. "Weil wir in einem offenen Markt leben, kann jeder betroffen sein."

Zusammengefasst: Vor allem in Backwaren wie Croissants können künstliche Transfette stecken, deren Konsum Herz und Kreislauf schadet. Während etwa die USA vorschreiben, die Transfettsäuren in Zukunft zu ersetzen, fehlt in Deutschland eine entsprechende Regelung. Der Transfettgehalt steht nicht auf Verpackungen. Deshalb schützt nur, sich möglichst abwechslungsreich zu ernähren.

Auch interessant

ANZEIGE

