



Transfette – unsichtbar aber gefährlich

SCHAUEN SIE DESHALB GENAU!

Sie stecken in Croissants und Krapfen, Pommes und Burgern sowie in Chips und Popcorn: Transfette. Wissenschaftliche Studien zeigen: Ein Zuviel dieser künstlich gehärteten Fette gefährdet die Gesundheit. Österreich hat nun einen entscheidenden, politischen Schritt gesetzt: Seit 1. 9. 2009 gilt eine Verordnung des Gesundheitsministeriums, die von allen Markenartikel-Herstellern fordert, den strengen Richtwert von 2% Transfetten im Gesamtfett von Lebensmitteln nicht zu überschreiten (Ausnahmen: bei unter 20 % Gesamtfettanteil sind 4%, bei unter 3 % Gesamtfettanteil sind 10% erlaubt). Das ist die gute Nachricht. Hier ist eine noch

bessere: **SPAR geht einen Schritt weiter!** Bei den SPAR-Eigenmarken wird der neue ab 2010 gültige Wert mit unter 1% im Gesamtfettanteil sogar noch unterschritten! Die Verordnung gilt nicht für Trans-Fettsäuren, die aus Fetten tierischen Ursprungs stammen.

Die Pioniere. Die Dänen galten Österreich als Vorbild, sie haben vor drei Jahren ein Gesetz eingeführt, dass Nahrungsmittel, die mehr als 2% Transfette im Fettanteil aufweisen, nicht verkauft werden dürfen. In den USA geben Lebensmittelhersteller schon seit 2006 die

Wussten Sie,
... dass SPAR Österreich für die Eigenmarken den neuen Grenzwert für Transfette mit unter 1% deutlich unterschreitet?

Transfettgehalte ihrer Produkte an. Governor Arnold Schwarzenegger sprach sich gar für eine totale Transfettsäuren-Verbannung im Lebensmitteleinzelhandel aus: Nach einer Übergangsfrist müssen in Kalifornien bis 2011 Pommes & Co. transfettfrei sein. Ein simpler Austausch von bisher verwendeten teilhydrierten Fetten durch Palmfette (enthalten keine Transfettsäuren) ist wegen der im Palmöl enthaltenen gesättigten Fettsäuren und der mit gesteigerter Verwendung einhergehenden ökologischen Belastung nicht wünschenswert.



Im Überblick

Fett ist nicht gleich Fett

Auf welche Öle Sie setzen sollten

Engelsöle (ungesättigt)

+ Einfach ungesättigte Fettsäuren: Enthalten vor allem in Oliven- und Rapsöl, in Avocados, Nüssen und Samen. Positiver Effekt auf Cholesterinspiegel!

+ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Unterschieden wird zwischen Omega-3- (in Fisch und Pflanzenölen wie Raps- und Leinöl) und Omega-6-Fettsäuren (z.B. in Maiskeim-, Sonnenblumenöl). Sie wirken positiv auf viele Körperprozesse.

Teufelsfette (gesättigt)

- Gesättigte Fettsäuren: Enthalten z.B. in rotem Fleisch, Butter, Eigelb. Nur in einem geringeren Ausmaß konsumieren. Ein Zuviel erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko.

- Transfette: Sie zählen zu den „Teufelsfetten“, die wir meiden sollten. Vorsicht: Beim starken Erhitzen von kaltgepressten „Engelsölen“ (z.B. Oliven-, Keimöl) können durch Oxidation schädliche „Teufelsfette“ entstehen!

Praktisch, aber riskant. Warum sind Transfettsäuren eigentlich schädlich für unseren Körper? Und warum werden sie trotzdem verwendet? Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die ursprünglich aus pflanzlichen oder tierischen Fetten bzw. Ölen gewonnen wurden. Die Härtung sorgt für längere Haltbarkeit. Außerdem ist die Verwendung von Transfetten um ein Vielfaches günstiger als der Einsatz natürlicher pflanzlicher Fette. Transfette bergen aber Gefahren: Ihr Konsum in großen Mengen führt nachweislich dazu, dass der Gehalt des LDL-Cholesterins im Blut gesenkt und der HDL-Anteil erhöht wird. Das führt zu Ablagerungen in den Arterien, in Folge zu Arterienverkalkung, das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden, steigt.

SPAR einmal mehr Vorreiter.

Transfette kommen vor allem in Fastfood vor, aber auch in Backwaren wie Croissants, Donuts und Keksen. Bei verpackten Produkten

Der Präsident der Anti Aging-Gesellschaft, Dr. Metka, warnt vor den Gefahren durch Transfette

können Begriffe wie „gehärtetes Pflanzenfett“ bzw. „pflanzliches Fett/Öl, teilweise gehärtet“ darauf hinweisen. Bei einer Erhebung der Arbeiterkammer 2007 lag ein Fünftel der getesteten Lebensmittel in Österreich in puncto Transfettgehalt

über dem dänischen Grenzwert von zwei Prozent. Wenn SPAR für die Eigenmarken noch niedrigere Grenzwerte setzt, profitieren die Kunden davon – und kommen in den Genuss garantiert unbedenklicher Produkte!

Experteninterview

»Für einen Ölwechsel ist es nie zu spät«

Prof. Dr. med. Markus Metka, Präsident der Österreichischen Anti Aging-Gesellschaft, im Gespräch.

GESUND LEBEN: Warum sind Transfette für unsere Gesundheit besonders gefährlich?

Dr. Metka: Eine Unmenge Studien zeigen, dass Transfette für die Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch z.B. von Krebs und Diabetes verantwortlich sind. Transfette können vom Körper sehr schlecht abgebaut werden und „verkleben“ daher die Zellmembranen, wodurch zahlreiche Stoffwechselforgänge nicht mehr voll funktionieren. Es ist nie zu spät, anstelle von krankmachenden „Teufelsfetten“ zu gesunden „Engelsölen“ zu greifen (siehe Kasten „Fett ist nicht gleich Fett“)!
Stimmt es, dass es einen Zusammenhang zwischen

Transfetten und Aggression gibt?

Ja, das stimmt. In einer Schule für schwer erziehbare Kinder hat man die Kids in zwei Gruppen unterteilt. Die erste Gruppe hat transfettreiches Fastfood bekommen, die zweite eine gesunde Ernährung ohne diese Fette. Die Kinder der zweiten Gruppe waren eindeutig ruhiger und aggressionsfreier.

Was sagen Sie zu strengen gesetzlichen Richtwerten für Transfette und dazu, dass SPAR diese noch unterschreitet?

Die wissenschaftliche Datenlage muss wirklich hart sein, damit gesetzliche Schritte gesetzt werden. Man darf nicht vergessen: Die Reduktion bzw. ein Verbot von Transfetten kommt der Lebensmittelindustrie sehr teuer. Wenn ein Handelsunternehmen wie SPAR ein gesundheitliches Problem wie das der Transfette erkennt – und aktiv für seine Kunden etwas dagegen unternimmt –, ist das sehr zu begrüßen!

