

## Transfettsäuren - Ein erster Überblick (1)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



bevor ich zum Hauptthema des heutigen Gesundheitsbriefes komme:

Wir suchen immer noch einige Frauen für unseren Film über Mexican Wild Yam:

### Ein Film über die Anwendung von Mexican Wild Yam

---

Die Initiatoren und Macher des Lebensinsel-Konzepts wollen einen Film (Video) über das Produkt drehen und suchen nun Anwenderinnen dieses Produkts für gefilmte Interviews. Weiter wäre es wünschenswert, wenn auch der eine odere Heilpraktiker oder Arzt bereit wäre, sich vor der Kamera zu diesem Produkt und seine Vorteile zu äußern. Der Film wird von Frau Bridget Hlatky koordiniert, die auch die Interviews führen wird.

Bitte wenden Sie sich direkt an Frau Bridget Hlatky:

Telefon: 0043 1 44 000 18 - Email: **at**

Der Drehort wird in einem Studio im Raum Franken liegen. Vielleicht haben Sie Spaß daran, an einem solchen Film mitzuwirken, sich mit anderen gleichgesinnten Frauen zu einem Meinungsaustausch zu treffen und dann auch noch auf diesem Wege anderen Frauen eine Alternative zu künstlichen Hormonen ans Herz zu legen?

### Transfettsäuren - Ein erster Überblick

---

Trans-Fettsäuren (oder schlicht Transfettsäuren) sind Fettsäuren mit trans-konfigurierten Kohlenstoff-Doppelbindungen. In der menschlichen Ernährung sind sie besonders bei industriell produzierter Nahrung zu finden, wo sie durch die Härtung von Pflanzenöl entstehen; sie gelten als Mitverursacher der Zivilisationskrankheit koronare Herzkrankheit (Arteriosklerose, Herzinfarkt).

### Vorkommen und Entstehung

---

- Bakterielle Bildung: Natürlich vorkommende Formen von Transfettsäuren und den

sogenannten konjugierte Fettsäuren bilden sich durch Bakterien im Pansen von Wiederkäuern. Sie finden sich in Milchprodukten. Bis zu 4 Prozent aller Fettsäuren in Produkten, wie Käse, Butter oder Joghurt, im Rindfleisch, Lammfleisch und Fisch sind Transfettsäuren. Pflanzliche Fette sind von Natur aus praktisch frei davon. Durch bakterielle Stoffwechselprozesse im Pansen von Wiederkäuern entstehen auch auf natürliche Weise Transfettsäuren, von denen insbesondere die konjugierte Linolsäure, die konjugierte Linolensäure und die trans-Vaccensäure von Bedeutung sind.

- Industrielle Fetthärtung: Während in Pflanzenölen Fettsäuren weitgehend die gewinkelte cis-Form auftritt, wird durch industrielle Prozesse wie die Fetthärtung eine teilweise Umwandlung in die langgestreckte trans-Form bewirkt. Transfettsäuren entstehen als Nebenprodukte bei der partiellen Hydrierung mehrfach ungesättigter cis-Fettsäuren durch Isomerisierung. Bei der Margarineherstellung betrug früher aufgrund unvollständiger Fetthärtung der Anteil oft bis zu 20 Prozent, heute sind aufgrund veränderter Herstellungstechniken Produkte mit weit geringerem Anteil erhältlich (etwa 2 Prozent).
- Erhitzen und Braten bei hohen Temperaturen: Durch Erhitzen von Pflanzenölen, die z.B. Linolsäure enthalten, entstehen Transfettsäuren. Sie bilden sich auch beim Erhitzen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab etwa 130 °C, eine Temperatur, die beim Braten leicht erreicht wird.

## Wirkung auf den Menschen

---

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen geht von Nahrungsmitteln mit höheren Anteilen von Transfettsäuren eine erhöhte Gesundheitsgefahr aus. Ein exzessiver Konsum an Transfettsäuren gilt als eine Ursache für einen zu hohen LDL-Spiegel im Blutserum (Low Density Lipoprotein, umgangssprachlich auch schlechtes Cholesterin genannt) und für einen Abfall des HDL-Spiegels (High Density Lipoprotein, umgangssprachlich auch als das gute Cholesterin bezeichnet), was – als aktuell verbreiteter Stand wissenschaftlicher Erkenntnis – per Arteriosklerose zu einem erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko führen kann.

Menschen mit speziellen Ernährungsgewohnheiten (häufiger Verzehr von Fast-Food, Fertiggerichten, verschiedenen Backwaren und minderwertigen Margarinen) nehmen große Mengen gehärteten Fettes zu sich. Deswegen wird Erwachsenen empfohlen, nicht mehr als 2 bis 3 Gramm Transfettsäuren pro Tag zu sich zu nehmen. Eine tägliche Einnahme von 5 g der Transfettsäuren steigert das Risiko der koronaren Herzerkrankung um 25 %. Es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass der gesamte Fettkonsum oft oberhalb einer empfehlenswerten Menge liegt und auch gesättigte Fettsäuren bei diesen hohen Mengen ein ähnlich großes Risiko bilden.

Auf anderen gesundheitliche Auswirkungen von trans-Fettsäuren, wie Blutdruck, Insulinempfindlichkeit, Krebsrisiko und Allergien, liegen nach Auffassung der EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit keine ausreichend aussagekräftigen Untersuchungen vor.

## Vorkommen in Lebensmitteln

---

Transfettsäuren kommen vor allem in vielen frittierten Produkten und Backwaren vor, wenn teilgehärtete Fette eingesetzt wurden. Insbesondere enthielten Produkte, wie z. B. Pommes frites, Kekse, Kartoffelchips und verschiedene Back- und Bratfette hohe Mengen an Transfettsäuren.

Eine 2006 veröffentlichte dänische Studie untersuchte von 11/2004 bis 09/2005 den Gehalt von Transfettsäuren in einer üblich großen 171 Gramm-Portion Pommes Frites von u. a.

McDonalds-Filialen in verschiedenen Ländern (Anteil an den gesamten Fettsäuren) :

- Dänemark: 1 %
- USA: bis zu 23 %
- Deutschland: 9-10 %

Bei den 10 % Transfettsäuren enthaltenden Pommes Frites in Deutschland nimmt man pro Portion etwa allein 2,5 Gramm zu sich.

Aktuellere Untersuchungen in nicht gehärteten Fetten des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (Stand: Januar 2007), zeigen einen abnehmenden Gehalt an trans-Fettsäuren in Deutschland. Bei Proben von Frittierfetten und Speiseölen wurden bei 23 von 25 Proben Gehalte an trans-Fettsäuren von kleiner als 2 g/100 g gefunden. Bei zwei Frittierfetten wurden Gehalte von 3,8 bzw. 3,7 g/100 g bestimmt.

Bei Streichfetten und Speisefetten fällt der TFA-Gehalt heute niedriger aus. So liegen die TFA-Gehalte in den meisten Speisefetten zwischen 1 bis 2 %. Die TFA-Anteile in bestimmten Backwaren (Zwieback, Cracker, Kuchen, Pasteten, Kekse usw.), sowie Frühstücksflocken mit Fettzusatz, Pommes frites, Trockensuppen und einigen Süßwaren schwanken immer noch stark zwischen 1 und 30 %.

In einer Untersuchung des Schweizer Fernsehens waren Blätterteig, Frittieröl und Instantsuppen die Spitzenreiter, während beim früher beanstandeten Nutella nur noch geringe Konzentrationen gefunden wurden.

## Gesetzliche Maßnahmen

---

In Dänemark wurde ein Anteil von < 2 % Transfettsäuren in Nahrungsfetten per Gesetz vorgeschrieben. Dies führte zum vollständigen Verschwinden dieser Fettsäure-Art in Nahrungsmitteln.

In New York City (USA) soll künftig durch ein Gesetz ab Juli 2007 für die Zubereitung von Pommes frites (French Fries) nur noch die Verwendung von Speiseöl, Margarine und Backfetten erlaubt sein. Zudem darf der Anteil an Transfettsäuren pro Portion nicht mehr als 0,5 Gramm betragen.

Nach der LMKV müssen in Deutschland gehärtete Fette mit dem Hinweis „gehärtet“ deklariert werden. Eine Kennzeichnung von trans-Fettsäuren wird nach Angaben des Bundesverbraucherschutzministeriums zurzeit in den entsprechenden EU-Gremien diskutiert. Einen Grenzwert für trans-Fettsäuren 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 trans-Fettsäuren.

**Quelle: Wikipedia – Stand am 29. Oktober 2007**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



**Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und**



## orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln