

SCHÄDLICHE TRANSFETTSÄUREN

Merkblatt

Wie Transfettsäuren entstehen

Transfettsäuren entstehen hauptsächlich bei der unvollständigen Härtung von Ölen und bei der Hitzebehandlung von Ölen und Fetten. Sie kommen aber auch natürlich in tierischen Lebensmitteln vor.

Welche Lebensmittel enthalten schädliche Transfettsäuren?

Vor allem industriell gefertigte convenience Produkte wie:

Halbfertig- und Fertigmehus aller Art, Gebäck aller Art, z.B. Crèmeschnitten, Mandelgipfel, etc. Crackers, Zwieback, Pastelli, Kartoffelkroketten, Pommes frites, Fertig-Kuchen- und Blätterteige, Beutelsuppen, Margarine, Pflanzenölcremes, Schokoriegel und Glacé, usw.

Deklaration von Transfetten

Achten Sie beim Einkaufen auf die Inhaltsangaben auf der Verpackung und meiden Sie womöglich Produkte mit der Deklaration:

- **pflanzliche Fette, teilweise gehärtet** oder **pflanzliche Fette gehärtet**
- **pflanzliche Öle teilweise gehärtet** oder **pflanzliche Öle gehärtet**

Die **Mengenangabe** des Transfettsäureanteils wird in der Schweiz noch nicht verlangt. Eine Höchstmengenbeschränkung ist erst bei Babynahrung gesetzlich geregelt. Es sind jedoch Bestrebungen im Gange, den Transfettsäuregehalt unserer Lebensmittel generell auf unter 2% zu senken.

Die Grossverteiler wollen in Zukunft weitestgehend auf den Einsatz gehärteter Fette verzichten. Aber auch Produzenten, Detaillisten, Bäckereien und Konditoreien sind gefordert.

Was Transfettsäuren im Körper bewirken

Sie wirken ungünstig auf die Blutfette und steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Forscher machen Transfette auch mitverantwortlich für Diabetes und Alzheimer-Erkrankungen.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt deshalb, höchstens ein Prozent der Kalorien als Transfettsäuren aufzunehmen. Das entspricht etwa zwei Gramm Transfettsäuren pro Tag. Je nach Ernährungsgewohnheiten wird diese Menge schnell überschritten.

Generell gilt: Je mehr fast food und convenience food – desto mehr schädliche Transfettsäuren konsumieren wir.

TIPPS der Ernährungsberaterin:

Fette sind nicht generell schlecht. Eine bestimmte Menge ist sogar lebenswichtig. Fett ist auch ein hervorragender Geschmacksträger. Jedoch sollten wir in unserer warmen und kalten Küche hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle verwenden und diese sparsam einsetzen (Oliven- oder Rapsöl und weitere Spezialöle wie Kürbiskernöl, Leinöl, Sesamöl) und nur wenig Butter und Rahm.

- Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen und kochen Sie im Alltag fettarm.
- Essen Sie regelmässig, aber naschen Sie nicht zwischendurch. Probieren Sie aus, ob drei, vier oder fünf Mahlzeiten besser sind für Sie. Geniessen Sie diese Mahlzeiten bewusst.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten so oft wie möglich selber zu mit marktfrischen, saisonalen Zutaten. Geniessen Sie viel frisches Obst und Gemüse in roher und gedämpfter Form, am besten mehrmals täglich (take 5!). Verzichten Sie wenn möglich nicht aufs Frühstück und planen Sie eine warme Mahlzeit täglich ein.
- Als Zwischenmahlzeit eignen sich besonders frisches Obst und Yoghurt aber auch Vollkornbrot und Käse. Diese Kombinationen lassen den Blutzucker langsamer ansteigen, halten ihn aber länger konstant, so dass Sie länger satt und leistungsfähig sind.
- Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel! Am besten geniessen Sie 2 Liter täglich, ungesüsst und ohne Kohlensäure. Die Schaffhauser Bevölkerung verfügt über hochwertiges, mineralisiertes Leitungswasser (aus Grundwasser).
- Gesüsste, kohlenstoffhaltige Getränke und zuviel Süsses bedeuten Stress für unseren Organismus: Karies, Übergewicht und Diabetes sind die Folgen. Kinder sollten deshalb von Klein an an ungesüsste Getränke gewöhnt werden.