



## Transfettsäuren

Wir von LAND-LEBEN sehen es als unsere Aufgabe, Lebensmittel mit wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffen herzustellen. Zurzeit haben die Medien das Thema Transfettsäuren aufgegriffen und wir möchten Ihnen dazu mehr Wissen liefern.

### Hier die gute Nachricht:

Amtliche Analysen bestätigen: Bei allen LAND-LEBEN Produkten liegt der Anteil der Transfettsäuren unter der Nachweisgrenze.

Es wird in der Produktion von LAND-LEBEN Produkten seit jeher nur ungehärtetes Pflanzenfett verwendet.

Das heißt, Sie können unbedenklich LAND-LEBEN Produkte weiter genießen.

### Aber was sind Transfettsäuren eigentlich?

Transfettsäuren sind ein typisches Nebenprodukt der Fetthärtung.

### Wo kommen Transfettsäuren vor?

Hauptaufnahmequelle von Transfettsäuren für den Menschen sind gehärtete Fette, vor allem Margarine, Backfette und die daraus hergestellten Produkte.

So ist z.B. der durchschnittliche Transfettsäuregehalt bei:

Back- und Bratfetten < 30 %, Margarine 0-20 %, Milchfett 3 - 6 %, Suppen-/Saucenpulver 9 %, Süßigkeiten < 15 %, Backwaren < 15 %.

Quelle: [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

### Was bewirken Transfettsäuren?

Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass Transfettsäuren, was die Wirkung auf den menschlichen Körper betrifft, sich wie gesättigte Fettsäuren verhalten. Dies bedeutet, dass sie den Cholesterinspiegel erhöhen und damit der Arteriosklerose Vorschub leisten. Transfettsäuren bauen sich in die Zellwände ein, machen sie porös, fördern Entzündungen, die Verengung von Herzkranzgefäßen, die Erhöhung der Blutfette und den Altersdiabetes bzw. auch die Fettleibigkeit. Das hängt natürlich immer wesentlich davon ab, wie viele Transfettsäuren aufgenommen werden.

### Wann ist die Ernährung mit Transfettsäuren gefährlich?

Untersuchungen von 1999 (Journal für Ernährungsmedizin 1999; 1 (1) (Ausgabe für Österreich), 7-11) ergaben, dass in Industriestaaten die durchschnittliche Aufnahme unter 5 g Transfettsäuren/Kopf und Tag (in Österreich rückläufig 4-6 g Transfettsäuren/Kopf und Tag) nach bisherigem Kenntnisstand nicht ausreicht, um den Cholesterinspiegel signifikant zu erhöhen.

Aber Vorsicht: Je nach individueller Ernährungsweise kann es erhebliche Unterschiede in der Aufnahme geben. Z.B. werden in den USA durchschnittlich ca. 12-15 g dieser Fettsäuren aufgenommen. Es kann also, je nach Ernährungsverhalten, große Unterschiede geben.

Risikogruppen: Eine der größten Risikogruppen sind Kinder und Jugendliche der Fast-Food-Generation. Bei Lebensmitteln wie viel Pommes frites, Nuss-Nougat-Aufstrich, Keksen, Chips usw. können z.B. 4-6-Jährige durchaus mehr als 7 g Transfettsäuren aufnehmen.

Säuglinge scheinen eine noch größere Risikogruppe zu sein. Denn durch den Gehalt an Transfettsäuren in der Muttermilch, bei entsprechender Ernährung der Mutter, sind diese besonders gefährdet.

### Wer an Tabellen über das Vorkommen und die Auswirkungen in Lebensmitteln interessiert ist:

<http://www.lebensmittel.org/lebensm/transfs.htm>, [http://www.cardiovasc.de/index.htm?/hefte/2001/02/55\\_1.htm](http://www.cardiovasc.de/index.htm?/hefte/2001/02/55_1.htm)