

Jenseits der Gesundheit: Transfettsäuren

Margarine ist von Transfettsäuren weitgehend frei, doch in Fast Food verstecken sie sich immer noch

(pp).- Es war ein herber Schlag für die rund 24.000 New Yorker Restaurants: Seit Juli 2007 durften sie für die Zubereitung von Pommes frites keine Fette mehr verwenden, die pro Portion mehr als 0,5 Gramm Transfettsäuren (TFA) enthalten. Manchen der kleineren Betriebe trieb die neue Verordnung in den wirtschaftlichen Ruin bringen, denn Fette mit einem hohen TFA-Anteil sind besonders billig.

Pures Gift und einfach überflüssig

Die radikale Maßnahme der New Yorker Behörden hatte ihren Grund. Seit Jahre schlagen Wissenschaftler Alarm und warnen vor dem Industrieprodukt, das unser Körper ahnungslos in seinen Stoffwechsel einbaut, als handele es sich dabei um natürliche Fette. Das Ergebnis: Die lebensmitteltechnisch modifizierten Fette verändern das Blutcholesterin. Sie senken das gute Cholesterin und erhöhen dafür das schlechte. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Transfette die Entstehung von Diabetes begünstigen und das Unfruchtbarkeitsrisiko bei Frauen ansteigen lassen. Transfette, die Mütter zu sich nehmen, geben sie über die Muttermilch an die Säuglinge weiter. Der angesehene Harvard Professor Walter Willet von der Harvard Medical School bezeichnete TFA als „pures Gift“ und machte es schon in den 90er Jahren für den Herztod von 30.000 Menschen verantwortlich. Sein unüberhörbarer Alarm veranlasste die Margarinehersteller dazu, den Transfett-Anteil in ihren Produkten so drastisch zu senken, dass Pflanzenmargarine diesbezüglich heute unbedenklich ist. Trotzdem: Paolo Comrani von der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich möchte die TFA vom Lebensmittelmarkt haben und stellt fest. „Wir kennen keinen einzigen Hinweis auf eine positive Wirkung.“

Vorbild Dänemark

Europäischer Vorreiter in der Transfettsäuren-Bekämpfung ist Dänemark - gegen den erklärten Willen der EU. Seit 2004 muss bei unserem nördlichen Nachbarn der TFA-Anteil in Nahrungsfetten unter zwei Prozent liegen. In Deutschland gibt es weder Deklarationspflicht noch gesundheitsschützende TFA-Auflagen für Lebensmittel-Hersteller. Dabei steigert eine tägliche Einnahme von fünf Gramm Transfettsäuren das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um 25 Prozent. Die Umstellung der Produktion war in Dänemark kein großes Problem und zeigt, dass es auch anders geht. Eine 2006 veröffentlichte Studie untersuchte den Gehalt von Transfettsäuren in einer üblichen Pommes-Frites-Portion u. a. in McDonalds-Filialen in verschiedenen Ländern. Nach Einführung der Anti-TFA-Verordnung aßen die Dänen nur noch ein Prozent TFA im Pommesfett, die Deutschen hingegen neun bis zehn Prozent und die Amerikaner bis zu 23 Prozent.

Wer häufig Fast-Food, Fertiggerichte, Fertig-Eis und Fertigbackwaren verzehrt, kann Transfettsäuren kaum vermeiden; denn ihre Hauptquelle, teilgehärtete Fette, sind nicht nur billig, sondern auch einfach praktisch für die Lebensmittelindustrie. Die lebensmitteltechnische Veränderung von Speiseölen und Speisefetten ist nicht einmal in der EU-Öko-Verordnung 2092/91 verboten. Allerdings haben wenigstens etliche Anbauverbände (Bioland, Demeter, Naturland, Biokreis) ihren Verarbeitern die Härtung von Fetten und Ölen untersagt. Das ist unbequem, denn TFA lassen sich so einstellen, dass sie genau zu den Maschinenwünschen passen und erst bei einer definierten Temperatur schmelzen. Olivenöl zum Beispiel ist für viele Verarbeitungsvorgänge unbrauchbar, weil seine wesentliche Fettsäure schon bei 13 Grad flüssig wird, eine vollständig gehärtete Fettsäure aber erst bei 70 Grad.

Statt Kerzen Lebensmittel

Transfette gibt es erst seit relativ kurzer Zeit, also seit ca. 90 Jahren. Sie wurden aus Tierfetten für billige Stearinkerzen gewonnen, die einen möglichst hohen Schmelzpunkt haben sollten. Doch als mit zunehmendem Lichtkomfort der Kerzenbedarf sank, suchten die Maschinenbetreiber nach neuen Absatzmärkten für gehärtete Fette und entdeckten die menschliche Ernährung. Inzwischen hatte nämlich der deutsche Chemiker Wilhelm Norman herausgefunden, dass sich auch die ungesättigten Fettsäuren in Pflanzenölen härten ließen. Heute nimmt der Bundesbürger Schätzungen zufolge ca. drei Gramm TFA pro Tag zu sich - vorausgesetzt, er ernährt sich ausgewogen. Das ist ein Gramm mehr als der von der Weltgesundheitsorganisation festgelegte Wert, und zwar täglich. Die negativen Wirkungen treten allerdings erst sehr viel später auf, oftmals erst nach Jahren, und sind dann nicht mehr wieder gut zu machen.

Gelegentlich wenden Befürworter ein, Transfettsäuren seien doch unbedenklich, es gebe sie auch in der Natur. Doch TFA ist nicht gleich TFA. So kommen zum Beispiel Transfettsäuren in geringer Menge in Butter oder in Rindfleisch vor. Doch die nach den Rindern benannte Vaccensäure - Mikroben bilden sie im Pansen von Wiederkäuern - kann unser Organismus in eine unbedenkliche und möglicherweise sogar Tumor hemmende Linolsäure umbauen. Schon 2002 forderte die National Academy of Sciences in den Vereinigten Staaten den völligen Verzicht auf Transfettsäuren. Von Butter hat sie nichts gesagt.

Bobby Langer

685 Wörter, 4299 Zeichen (ohne Leerstellen)

Quellen: Eidgenössische Technische Hochschule Zürich; Forschungsinstitut für biologischen Landbau; FORUM Gesundheit; Julius-Maximilians-Universität Würzburg; Neue Züricher Zeitung; Schweizer Fernsehen; Stiftung Warentest; Wikipedia