

Butter oder Margarine – das ist hier die Frage

30.10.2007, 12:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.*



Butter oder Margarine – das ist hier die Frage

Trotz des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin weist Butter für den gesunden Verbraucher kaum gesundheitliche Nachteile auf.

Butter – ein Jahrhunderte altes Streich- und Bratfett – ist reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Das ursprünglich zur Versorgung der napoleonischen Armee eingeführte Ersatzfett Margarine hingegen besteht zu 97 Prozent aus pflanzlichen, cholesterinarmen Fetten mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sowohl Butter als auch Margarine liefern in etwa die gleiche Kalorienzahl: Pro 100 Gramm zwischen 700 bis 750 Kilokalorien. Die ehemals vom Verbraucher bevorzugte Butter erlebte in den fünfziger Jahren einen radikalen Verzehrrückgang. Industrie und Wissenschaft verpassten dem pflanzlichen Kunstfett ein positives Image und appellierten damit an das wachsende Gesundheitsbewusstsein der Konsumenten. So vertreten Margarineanhänger bis heute die Ansicht, dass ungesättigte Fettsäuren und weniger Cholesterin das Herzinfarktrisiko senken.

Wissenschaftlichen Daten zufolge sind das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin sowie der Triglyzeridstatus eigenständige Risikofaktoren für die Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen. Diesbezüglich untersuchte der schwedische Wissenschaftler Uffe Ravnskov eine Vielzahl von Studien. Lediglich in vier von 64 Untersuchungen fand Ravnskov einen Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (1).

Anders herum steigen unter einer hohen Zufuhr an Trans-Fettsäuren die Triglyzerid- und LDL-Konzentrationen, während das HDL-Cholesterin abfällt (2). Diese entstehen unter anderem bei der Margarineherstellung in Folge der künstlichen Pflanzenöl-Härtung und sind dank Eingreifens der Industrie aufgrund modifizierter Herstellungsprozesse nur noch in wenigen Margarineprodukten zu finden.

Bleibt die Frage, inwieweit der Butterverzehr den menschlichen Cholesterinspiegel erhöht. Cholesterin ist Bestandteil aller Zellmembranen und fungiert als Ausgangsprodukt für zahlreiche Hormone sowie Vitamin D. Beim gesunden

Menschen scheint sich die Eigenproduktion jedoch der Cholesterinzufuhr über die Nahrung anzupassen. Dies belegte zumindest die Interventionsstudie The Minnesota Coronary Survey, unter der eine Nahrungscholesterineinschränkung den Blut-Cholesterinspiegel nur minimal beeinflusste (3).

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht liegt der Griff zur Butter oder aber zur Margarine letztendlich im Ermessen des Verbrauchers. Nicht einseitige Betrachtungsweisen, sondern geschmackliche Präferenzen sollten daher als Entscheidungsgrundlage dienen. 2.667 Zeichen

Literatur:

- (1) Ravnskov U. The questionable role of saturated and polysaturated fatty acids in cardiovascular disease. J. Clinical Epidemiol 1998; 51; 443 – 460
- (2) European Food Safety Authority (2004) Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on Trans fatty acids in foods and the effect on human health of the consumption of trans fatty acids.
- (3) Frantz I.D., Dawson E.A., Ashman P.L., Gatewood L.C., Bartsch G.E., Kuba K., Brewer E.R. Test of effect of lipid lowering by diet on cardiovascular risk. The Minnesota Coronary Survey. Arteriosclerosis 1989; 9; 129-135

Portrait

Die Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Ernährungssituation in Deutschland im Hinblick auf die Ernährungstherapie und Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen analysiert und bestrebt ist, diese mit geeigneten Methoden fächerübergreifend zu verbessern.

News-ID: 167801 • Views: 125 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/167801/Butter-oder-Margarine-das-ist-hier-die-Frage.html>