

## Transfettsäuren – hart, aber nicht herzlich

06.04.2009, 17:26 | Gesundheit & Medizin

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

---

Aachen (fet) – Pflanzliches Fett gilt als gesund, stimmt aber nicht immer. Denn zwischen wertvollen Ölen in der Flasche und preiswertem Pflanzenfett in vor allem stark verarbeiteten Lebensmitteln steht ein technologischer Härtungsprozess, der zum Teil schädliche Transfettsäuren hervorbringt.

„Transfette sind schlecht für die Blutgefäße“ las der interessierte Verbraucher schon häufiger. „Was ist denn das schon wieder?“ folgte sicher die Frage, hatte er doch gerade erst den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren verstanden. Transfettsäuren sind ebenfalls einfach oder mehrfach ungesättigt und doch irgendwie anders. Während herkömmliche Fettsäuren – der Chemiker spricht von Cisfettsäuren – einen oder mehrere Knicke in der Struktur besitzen, sind Transfettsäuren langgestreckt.

Die von Natur aus in geringen Mengen in tierischen Fetten vorkommenden Vertreter sind eher unbedenklich. Anders sieht es hingegen bei denjenigen aus, die während der industriellen Fetthärtung entstehen. Diese beeinträchtigen den Stoffwechsel sowie die Funktion natürlicher Fette und erhöhen den Serumspiegel an unerwünschtem LDL-Cholesterin. Zudem begünstigte in einigen Studien ein hoher Konsum die Ausbildung von Übergewicht, insbesondere des risikobehafteten Bauchfettes (1). Transfette fördern somit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.

Bis in die Neunziger entstanden große Mengen der unerwünschten Fette während der Margarineherstellung. Dank neuer Technologien ist der Gehalt in hochwertigen Produkten heute gering. Anders sieht es bei Lebensmitteln aus, in denen der Verbraucher die Transfette weniger vermutet. Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich. Verweist die Zutatenliste auf „gehärtetes Fett“ oder „pflanzliches Fett, zum Teil gehärtet“ können die schädlichen Substanzen enthalten sein. Doch über den wirklichen Gehalt schweigt das Etikett. Backwaren wie Kekse und Blätterteig, Pommes frites oder Kartoffelchips sind zum Teil hoch belastet. Selbst innerhalb eines Produktes kann der Gehalt von null bis 35 Prozent schwanken, wenn Öle verschiedener Herkunft und Herstellungsweisen verarbeitet sind. Auch Fertigprodukte, vor allem Instantvarianten, enthalten gehärtete Pflanzenfette. Nicht etwa weil diese gesünder sind, sondern billiger. Zudem ist die Stabilität und damit die Haltbarkeit gehärteter Fette höher.

Transfettsäuren entstehen auch beim Hoherhitzen von Ölen, wie etwa beim Frittieren. Wer hier beispielsweise statt Öl Palmfett verwendet, nimmt zwar nicht weniger Fett auf, es entstehen jedoch nur sehr geringe Mengen der schädlichen Fettsäuren.

Redaktion: Christine Langer

Quelle: 1) Micha R, Mozaffarian D: Trans fatty acids: effects on cardiometabolic health and implications for policy. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*;79(3-5):147-52:2008

### 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: 298607 • Views: 1237 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/298607/Transfettsaeuren-hart-aber-nicht-herzlich.html>