

Trans-Fettsäuren in Pizza - wie gefährlich sind sie wirklich?

30.03.2011, 10:54 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pizza-Experten*

Presseagentur: *Ernährungsinformationsservice*



Zur Klärung des gesundheitlichen Risikos durch trans-Fettsäuren in Pizza und anderen Lebensmitteln führte Manuela Marin, Vorsitzende der Informationszentrale PizzaExperten e.V. ein Interview mit Professor Werner O. Richter, Leiter des Instituts für Fettstoffwechsel und Hämorheologie in Windach am Ammersee. Richter erklärte, dass in der in Deutschland üblichen Ernährung ungefähr zwei Drittel der aufgenommenen trans-Fettsäuren aus natürlichen Produkten und ein Drittel aus verarbeiteten Lebensmitteln stammen. Bei Pizza gibt es nur wenige Quellen für trans-Fettsäuren, allenfalls Käse, Olivenöl und Rindersalami. Auf einer durchschnittlichen Pizza ist die üblicherweise verwendete Menge an Käse für die Zufuhr von trans-Fettsäuren unproblematisch. Der Fettgehalt einer Pizza liegt zwischen 2 und 8 %, d. h. bei 200 g Pizza werden maximal 16 g Fett aufgenommen. Davon sind nur 1 – 3 % trans-Fettsäuren. Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Pizza selbst gebacken wird, ein Tiefkühlprodukt ist oder aus der Pizzeria stammt. Das Gesundheitsrisiko durch trans-Fettsäuren ist in Deutschland laut Richter sehr gering. Der Konsum liegt im Durchschnitt bei unter einem Prozent der täglichen Energieaufnahme. Diese Menge wird nur bei äußerst extremen Ernährungsgewohnheiten mit einem übermäßigen Verzehr bestimmter Produkte wie Croissants überschritten.

Portrait

Die Informationszentrale PizzaExperten e.V. ist ein Zusammenschluss von kompetenten Ansprechpartnern für alle Fragen und Themen rund um das Produkt Pizza. Die zentrale Aufgabe von PizzaExperten besteht in der informierenden und beratenden Kommunikation mit Verbrauchern, Multiplikatoren und Medien. Im Vordergrund steht hierbei, die Bedeutung

von Pizza in all ihren möglichen Varianten für eine zeitgemäße Ernährung

öffentlichkeitswirksam zu präsentieren. Diesem Zweck dient in besonderer Weise das Internetportal www.pizza-experten.de. Der Verein ist eingetragen beim Amtsgericht Charlottenburg unter Aktenzeichen VR 30385B, Vorsitzende ist die Ernährungswissenschaftlerin Manuela Marin.

News-ID: 524290 • Views: 2253 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/524290/Trans-Fettsaeuren-in-Pizza-wie-gefaehrlich-sind-sie-wirklich.html>