

## Pommes gesünder als Salat

05.08.2011, 14:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Viptamin*

---



Daniel Albisser Gründer Viptamin

ruft uns Deutschlands bekanntester Nahrungsmittel-Chemiker Udo Pollmer zu. So geschehen auf der Titelseite der Bildzeitung. Das lesen dann 11 Millionen Menschen.

Seine Begründung: "Pommes haben mehr Vitamin C als so ein Salatblatt. Und im übrigen solle man essen, was einem schmeckt."

"Gefällt mir der Mann", denken sich jetzt also 11 Millionen Menschen. Nix mehr schlechtes Gewissen. Rein damit. Wenn es der Oberchemiker höchstpersönlich sagt.

Wäre da nicht eine klitzekleines Detail Herr Professor: Pommes sind randvoll mit Transfettsäuren.

"Wos is, Transfettsäuren?"

Es sollte ein Fortschritt werden, als vor gut 100 Jahren die Chemiker, also Udo Pollmers Vorgänger, die Fetthärtung erfanden. Diese Entdeckung machte es möglich, dass aus flüssigen Pflanzenölen Fette gemacht wurden, die streichfähig waren und sich somit idealerweise für die Küche eigneten. Hinzu kam die längere Haltbarkeit. Aus diesem Grund ist es bei Restaurants und Imbissbuden besonders beliebt.

Fragen Sie mal die Pommes Bude Ihres Vertrauens, wenn dort zum letzten Mal das Fritieröl gewechselt wurde.

Mit dem Härten von Fetten begann der Siegeszug der Margarine. Zunächst war man sich der schädlichen Auswirkung auf die Gesundheit des Menschen nicht bewusst. Prof. Jahreis und sein Team vom Institut für Ernährungsphysiologie der Universität Jena analysieren seit zwei Jahren den Transfettgehalt deutscher Nahrungsmittel. Bei Backwaren, Margarine, Fritieröl und Snacks wie Chips, Flips und Mikrowellen-Popcorn wurde nach wie vor ein Transfettanteil von bis zu 50 Prozent nachgewiesen

Es gibt gute und böse Fette.

Und dann gibt es noch Transfettsäuren, im Filmjargon wären dies die Killerfette.

Die Wissenschaftler der Harvard Medical School oft Health überprüften die Ergebnisse verschiedener Transfettsäure-Studien und kamen zu deutlichen Ergebnissen:

Nachteilige Effekte von Transfettsäuren sind im Durchschnitt größer als die schädlichen Effekte von Pestizid-Rückständen oder Lebensmittel-Verschmutzungen.

Transfettsäuren verursachen Arterienverkalkung.

Transfette machen bis zu 30% mehr gefährliches Bauchfett.

In einer Studie über 16 Jahre hinweg, in der mehr als 84.000 Krankenschwestern untersucht wurden, konnte der Verzehr von Transfettsäuren mit einem erhöhten Diabetes-Typ-2-Risiko in Verbindung gebracht werden.

Das Harvard-Team fand heraus, dass 19 % aller koronaren Herzkrankheiten in den Vereinigten Staaten vermieden werden können, wenn weniger Transfettsäuren verzehrt werden.

New York setzt ein Zeichen

Wie gefährlich diese Fette tatsächlich sind, sagt uns viel besser als jede wissenschaftliche Studie der Gesetzgeber:

In New York wurden Transfette ab 2008 gesetzlich verboten

Die Presse reagierte auf diesen Schritt aufgeregt und stellte die Frage, ob das nun das Ende der heiß geliebten Pommes sei, zumal auch Chicago bereit war, gegen Transfette vorzugehen. In New York war man überzeugt, auf diese Weise hunderte von Menschen vor dem Herztod zu bewahren. Tatsächlich sind viele Küchen auf Sonnenblumenöl oder Sesamöl umgestiegen.

Dänen wissen Bescheid

Von der Öffentlichkeit quasi unbemerkt hatte Dänemark drei Jahre zuvor solche Einschränkungen erlassen. Alle hier angebotenen Nahrungsmittel dürfen lediglich maximal 2% Anteil an Transfetten enthalten. Die gilt auch für Importe. Alle Hersteller haben ihre Rezepte angepasst und Transfette weitgehend ersetzt. Bei uns in Deutschland, der Schweiz und im Rest von Europa ist bisher keine Einschränkung des Transfettsäuregehalts vorgesehen.

Transfettsäuren sind überall in unserer Ernährung zu finden. Fritieröl, Fertiggerichte, Fastfood Produkte wie zum Beispiel Back- und Süßwaren, Trockensuppen, Pommes Frites, Tiefkühlpizza, Frühstücksflocken, süße Brotaufstriche, Sprühsahne, Blätterteig und Kartoffelchips.

Margarine ist Industrieplastik

Diese Ersatz-Butter ist ein rein technisches Produkt. Mittels Nickelkatalysatoren werden die eingesetzten Öle und Fette gehärtet und chemisch-thermisch behandelt. Wollen Sie so etwas wirklich essen? Ich nicht.

Und so schützen Sie sich vor Transfettsäuren

Gar nicht erst kaufen: Bei uns müssen Transfettsäuren nicht als solche deklariert werden. Sie werden ganz nett

umschrieben. Schauen Sie auf die Zutatenliste – so erkennen Sie alle Transfettsäuren. Wenn irgendwo der Begriff "hydrogeniert", "gehärtete Fette" oder "Pflanzenfett gehärtet" auftaucht, enthält das Produkt Transfettsäuren.

Pflanzenöle nicht zu stark erhitzen; kalt gepresste, native Öle wie Olivenöl am besten überhaupt nicht.

Für heißes Braten hoch erhitzbare, raffinierten Öle verwenden (z.B. Kokosfett oder Butter).

Frittiertes sowie Fastfood, Fertiggerichte, Blätterteiggebäck, Chips und Süßwaren mit Genuss verzehren und dann wieder sein lassen.

Fit mit Fett?

Das geht tatsächlich. Die Omega 3 Fettsäuren sind ein solcher Fitmacher der Natur. Wir haben fast alle zu wenig davon, weil wir über die Nahrung nicht genug davon erhalten.

Omega 3 Fettsäuren bewirken so ziemlich das Gegenteil von den Transfettsäuren: Mehr als 11000 Studien haben dies bestätigt:

- steigern Konzentration und Gedächtnis
- stärken Abwehrkräfte und Immunsystem
- sorgen für geschmeidige Gelenke
- schützen Herz und Blutkreislauf
- beschleunigen sogar die Fettverbrennung

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Albisser

Gründer Viptamin

staatl. anerkannter Naturarzt

[www.viptamin.com](http://www.viptamin.com)

## **Portrait**

Wir sind eine Schweizer Firma, die sich intensiv mit Gesundheitsthemen und Nahrungsergänzung beschäftigt.

Wir teilen die Begeisterung unserer Kunden vital und gesund zu bleiben.

Es ist unser Anliegen, Sie über die neuesten Erkenntnisse auf diesen Gebieten zu informieren und Ihnen exzellente Produkte anzubieten. In unser Sortiment kommt nur, was höchsten Ansprüchen genügt. Deshalb führen wir auch ein überschaubares Sortiment mit den besten Produkten dieser Kategorie am Markt.

Daniel Albisser ist staatlich anerkannter Heilpraktiker und Naturarzt und hat sich auf die Gebiete orthomolekulare Medizin und Bioenergetik spezialisiert.

Er berät Sie in Fragen rund um Vitalstoffe.

---

News-ID: 560288 • Views: 2226 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/560288/Pommes-gesuender-als-Salat.html>