

Transfette – die Killerfette / Teil 1

„Es gibt eine noch kaum erkannte Gefahr, die sich in vielen Produkten Ihres Supermarktes verbirgt. Es ist eine Fettsorte, die sich auf den Inhaltsverzeichnissen von Lebensmitteln unter komplizierten Namen „wie teilweise gehärtete Fette „ verbirgt. Aber egal, wie man sie benannt hat, es gibt Experten, die sagen uns, dass sich hinter dieser Fettsorte eine tödliche Gefahr für die Verbraucher verbirgt. Selbst bei sehr konservativer Betrachtung haben wir ausgerechnet, dass pro Jahr ca. 30.000 verfrühte Todesfälle durch Herzinfarkt auf den Genuss von Transfetten zurückzuführen sind. Wenn man diese Einschätzung unter erweiterten Aspekten vornimmt, müsste die Zahl sehr viel höher angesetzt werden.“

Dr. Walter Willet, Harvard School of Public Health/Boston

Möglicherweise haben Sie, liebe Leser, den Begriff „Transfette“ noch nie zuvor gehört oder gelesen. Das wäre auch nicht verwunderlich, denn man spricht und schreibt nicht gerne darüber – zumindest nicht von Seiten der Lebensmittelindustrie. Transfette werden von Ernährungsexperten oft als „Killerfette“ bezeichnet, denn sie begünstigen die Entstehung vieler Erkrankungen. Im Sinne der Prävention macht es Sinn, darüber Bescheid zu wissen.

Transfette sind chemisch veränderte entartete Fette, die bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Ölen anfallen. Pflanzenöle sind mit ganz wenigen Ausnahmen wie Kokos- oder Palmöl bei Zimmertemperatur flüssig und nur begrenzt haltbar. Schon nach kurzer Zeit werden Omega-3-haltige Öle ranzig, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen. Für die Lebensmittelindustrie sind naturbelassene Öle wegen der kurzen Haltbarkeit uninteressant. Schon Kriegsherren hatten sich daran gestört, dass Lebensmittel eine begrenzte Haltbarkeit haben. Ohne Napoleon hätten wir vermutlich heute keine Konserven und keine Margarine. Butter war zu seiner Zeit rar und sie zerfloss beim Transport in wärmere Kriegsgebiete. Er brauchte einen preiswerten und praktikablen Ersatzstoff. Auf dessen Erfindung setzte Bonaparte einen Preis aus. So kam es, dass ein Franzose die Margarine erfand – allerdings erst im Jahr 1869. Da lag der Kaiser schon in seiner Gruft. Was muss man tun, um ein flüssiges Öl dauerhaft fest zu bekommen? Im Prinzip ganz einfach: Öl wird für längere Zeit auf 150 bis 240 Grad C erhitzt. Dann gibt man metallische Katalysatoren wie Nickel oder Kobalt dazu. Diese verwandeln dann die ungesättigten Doppelbindungen in gesättigte Einfachbindungen. Voila – fertig ist das gehärtete Fett. Für die Lebensmittelindustrie ist es jetzt wegen der langen Haltbarkeit interessant. Fast in jedem Fertigprodukt wird es zugesetzt. Tütensuppen, Pizzas, Backwaren aller Art, Schokoauflauf (auch jener, für den die deutsche Fußball-Nationalmannschaft Werbung macht!) panierte Nahrungsmittel, Salatcroutons und so weiter.

Neben der langen Haltbarkeit gibt es offensichtlich für die Hersteller noch weitere Vorteile. Gehärtetes Fett gibt Schokoriegeln die notwendige Festigkeit, in Backwaren ist es billiger Butterersatz, oft sorgen sie für einen sämigen Geschmack, Chips und Flips werden knuspriger, in gefrorenen Pommes Frites wird das Fett beim Auftauen nicht flüssig. Transfette müssen in Deutschland nicht deklariert werden. Sie als Verbraucher müssen sich die Mühe machen mit einer Lupe die Zutatenliste zu lesen. Wenn darauf „gehärtete Fette“ oder „teilweise gehärtete Fette“ oder „pflanzliche Fette“ steht, sind Killerfette drin.

Unnatürliche Fettmoleküle die Ihrem Körper schaden, können Sie auch in Ihrer eigenen Küche erzeugen. Dann, wenn Sie Öle zum Anbraten verwenden, die dafür nicht geeignet sind. Sonnenblumen-, Raps-, Sojaöl enthalten ungesättigte Fettsäuren. Die sollte man nie erhitzen. Auch Olivenöl ist zum Anbraten nicht geeignet, auch wenn Lafer, Lichter, Mälzer und andere das im TV immer wieder zelebrieren. Aus gesundheitlicher Sicht ist zum Braten und Frittieren Kokosöl das Beste. Punkt!

Jede unserer rund 70 Billionen Zellen ist von einer Membran, einer Hülle umgeben. Die besteht zu einem Großteil aus verschiedenen Fetten. Ungesättigte Fette machen die Zellmembran durchlässig und transportaktiv. Je durchlässiger die Zellen sind, desto besser können sie Nähr- und Vitalstoffe, Hormone etc. in das Innere der Zelle transportieren. Ein gewisser Anteil an gesättigten Zellen ist ebenfalls für die Membranen von Vorteil. Sie sind semi-permeabel – auf Deutsch: halb durchlässig. Es soll ja nicht alles in die Zelle. Transfette werden oft erst bei 70 Grad flüssig. Was bedeutet das für Ihre Zellwände? Die werden so fest, dass Nähr- und Vitalstoffe schlechter durch die Membran in die Zelle kommen. Auch die Rezeptoren auf den Zellen werden durch Transfettsäuren belegt und in Ihrer Funktion eingeschränkt. Die Insulinrezeptoren, um nur ein Beispiel zu nennen, können dann nicht mehr Ihre Funktion erfüllen. Der Zucker kann nicht mehr in die Zelle geschleust werden. Sie können Sich das nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip vorstellen. Nur der eine passende Schlüssel kann die Tür aufschließen – alle anderen nicht. Ist das Schloss (Rezeptor) mit Kaugummi verstopft (Analogie Transfettsäuren) kann daraus Diabetes mit all seinen unangenehmen Folgeerscheinungen resultieren.

Transfettsäuren schädigen jede Zelle. Daher können sie viele Erkrankungen in der Entstehung begünstigen. Die nachfolgende Liste zeigt einige Beispiele für die negativen Folgen von Killerfetten.

Wirkungen von Transfettsäuren

- Reichern sich im Fettgewebe an
- Da unser Gehirn zu einem Großteil aus Fett besteht, lagern sie sich auch dort an (Alzheimer Demenz)
- Erhöhen das Lipoprotein A, ein Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall
- Verschlechtern das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin
- Die Triglyceride steigen an
- Die Thrombozyten (Blutplättchen) werden klebrig, weniger flexibel und weniger fließfähig
- Verschlimmern die Insulinresistenz und können so Diabetes und Übergewicht Vorschub leisten
- Behindern den Umbau von Omega-3-Fetten zu wichtigen Gewebhormonen
- Blockieren Enzyme
- Blockieren Rezeptoren
- Stören den Stoffwechsel
- Mindern die Entgiftungsfunktion
- Mindern die Versorgung der Zellen
- Fördern Entzündungen
- Stehen im Verdacht, krebserregend zu sein

Quelle: Sanfte Medizin für Ihr Herz