



Transfettsäuren in Lebensmitteln – Stellungnahme bio-familia vom 07.05.2007

Transfettsäuren werden seit einiger Zeit in den Medien, Wissenschaft und Industrie kritisch beurteilt, weil sie ein Risiko für die Gesundheit darstellen können. Auslöser in der Schweiz war eine 2006/2007 durchgeführte Studie der ETH Zürich, wo rund 30% der 120 untersuchten Lebensmittel Gehalte an Transfettsäuren über dem zu Grunde gelegten dänischen Grenzwert von 2% ergaben. Weltweit gibt es sonst noch keine Grenzwerte, teilweise besteht eine Deklarationspflicht (z.B. USA). In der Schweiz ist der Transfettsäuren-Gehalt bisher nur für Säuglingsnahrungsmittel (Anfangs- und Folgenahrungen) gesetzlich geregelt.

Aufgrund einer Diskussion des BAG mit ETH-Experten und Vertretern der Industrie wurde als Zielsetzung festgelegt, dass das Transfettsäuren-Problem in der Schweiz bis Ende 2008 gelöst werden soll. Offen ist noch, ob dieses Ziel allein durch freiwillige Massnahmen der Industrie oder durch die Festlegung eines Grenzwertes erreicht werden soll. Ziel der Hersteller ist es, die Transfettsäuren-Gehalte zu senken, ohne gleichzeitig den Anteil an gesättigten Fettsäuren zu erhöhen. Es gilt zu bedenken, dass in Europa die Gesamtaufnahme von Transfettsäuren 10x geringer ist als jene von gesättigten Fettsäuren, welche nach wie vor das grössere Problem darstellen.

Beurteilung von Transfettsäuren

Transfettsäuren werden (obwohl es sich um ungesättigte Fettsäuren handelt) als ernährungsphysiologisch ungünstig beurteilt, weil sie sich negativ auf die Blutfette auswirken und dadurch das Risiko für atherosklerotische Erkrankungen (Gefässverkalkung) steigern.

Transfettsäuren entstehen bei der teilweisen Härtung von pflanzlichen Ölen sowie bei Hitzebehandlung von Ölen, Fetten und Nahrungsmitteln, welche ungesättigte Fettsäuren enthalten. Sie kommen aber auch in tierischen Fetten wie Milch und Butter vor. Diese tierischen Fettsäuren (hauptsächlich Vaccensäure) bzw. die daraus gebildeten konjugierten Linolsäuren sollen nicht die gleichen negativen Auswirkungen haben.

Situation und Massnahmen bio-familia AG

In der Studie der ETH Zürich wurden Frühstückscerealien mit Transfettsäuregehalten von < 0.4% als unkritisch beurteilt. Aufgrund eigener Berechnungen und mittels Analysen konnten wir diese Resultate auch für unser Sortiment bestätigen und können garantieren, **dass unsere Müeslis < 0.4% Transfettsäuren enthalten, somit also als unbedenklich einzustufen sind.** Dies erreichen wir durch den Einsatz von hochwertigen Ölen. Zudem verwenden wir keine teilgehärteten Fette und haben uns bei der Neubeschaffung von Rohstoffen zum Ziel gesetzt, dass diese frei von Transfettsäuren sind sowie der Anteil an gesättigten Fettsäuren unterhalb der Empfehlungen für eine gesunde Ernährung liegt.

Grundsätze einer ausgewogenen, gesunden Ernährung beachten

In der ganzen Diskussion dürfen die Grundsätze einer gesunden, ausgewogenen Ernährung in Bezug auf die Fettaufnahme nicht vergessen werden:

- die gesamte Fettzufuhr sollte max. 30% des Energiebedarfs decken (heute 35-40%)
- innerhalb dieser 30% sollte der Anteil an gesättigten Fettsäuren max. 10% betragen
- weitere Optimierungen beinhalten Fragen wie das Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren, den Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA'a) und auch die Reduktion von Transfettsäuren
- generell sollte der Konsum frittierten Nahrungsmitteln, Süssgebäck mit hohem Fettanteil, vollfette Milchprodukte sowie fetthaltiges Fleisch in beschränkter Masse genossen werden

bio-familia AG

Dr. H.P. Binz
Direktor

Matthias Schwyn
Leiter Managementsysteme