

# Keine schädlichen Transfette bei Knospe und Demeter

Eine Studie der ETH Zürich zu den gesundheitsschädigenden Transfettsäuren in Lebensmitteln erbrachte erschreckende Resultate. Nicht betroffen sind Verarbeitungsprodukte, die mit der Knospe oder Demeter ausgezeichnet sind. Denn die Verarbeitungsrichtlinien, die für diese Labels einzuhalten sind, lassen fettschädigende Technologien nicht zu.

**D**ie ETH Zürich untersuchte 120 Schweizer Lebensmittel auf ihren Gehalt an Transfettsäuren und stellte dabei in einem Drittel der untersuchten Produkte so hohe Werte fest, dass ihr Verkauf in einem Land wie Dänemark, das einen gesetzlichen Grenzwert für Transfette kennt, verboten wäre. In Dänemark dürfen Transfettsäuren seit 2004 höchstens zwei Prozent des Gesamtfetts eines Lebensmittels ausmachen; in der ETH-Studie betrug ihr Anteil bis zu 30 Prozent.

Transfette entstehen vor allem dann, wenn Pflanzen- und Seetieröle in der Lebensmittelindustrie unvollständig gehärtet werden, kommen aber in kleinen Mengen auch in der Natur vor. Sie haben eine andere räumliche Struktur als «normale» Fettsäuren, was mit der Position der Wasserstoffatome in der Molekülstruktur zusammenhängt. Einen hohen Gehalt an diesen Fetten können zum Beispiel Pommes Frites, Nuss-Nougat-Cremes, Kartoffelchips, Gebäcke (Pizzateig, Blätterteig etc.) sowie Eiscremes enthalten.

## Keine Deklarationspflicht

Ernährungsphysiologisch verhalten sich Transfettsäuren ähnlich wie gesättigte Fettsäuren. Transfette industriellen Ursprungs bergen ernsthafte Gefahren für die menschliche Gesundheit. Bereits bei geringer Einnahme von wenigen Gramm pro Tag steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Dabei tritt das Problem nicht akut auf, sondern entsteht schleichend über die Jahre hinweg. Über die Muttermilch gelangen die Fettsäuren auch in den Organismus von Säuglingen.

Die Vorbeugung gegen dieses Langzeitrisiko wird erschwert durch die Tatsache, dass in der Schweiz weder eine Deklarationspflicht noch eine gesetzliche Höchstgrenze für Transfette besteht. Einzig Säuglings-Folgemilch ist heute in der Schweiz einem Transfett-Grenzwert un-

terstellt, der bei vier Prozent des Gesamtfettes liegt.

Welche Lebensmittel einen hohen Gehalt an schädlichen Transfettsäuren aufweisen, ist für die Konsumenten daher nicht transparent. Es lässt sich nicht einmal pauschal sagen, welche Lebensmittel vermieden werden sollten, denn der Gehalt an Transfettsäuren hängt stark mit der Art der Inhaltsstoffe und der Verarbeitung zusammen.

## Knospe und Demeter besser

Eine Pauschalaussage ist aber möglich: In Produkten, welche die Knospe oder das Demeter-Label tragen, sind keine schädlichen Transfette enthalten. Und dies aus dem folgenden Grund: Die Verarbeitungsrichtlinien von Bio Suisse und Demeter verbieten chemische Modifikationen wie die Fetthärtung durch Hydrieren oder die Umesterung sowie die Extraktion mit organischen Lösungsmitteln, welche die Ursachen dieser problematischen Stoffe in Lebensmitteln sind. Eine gesetzliche Höchstgrenze ist somit für Knospe- und Demeter-Produkte gar nicht nötig, weil die Verarbeitungsrestriktionen verhindern, dass sie sich einem allfällig festgelegten Grenzwert überhaupt annähern würden. Sie sind da-

mit die Basis für einen unbeschwerten Genuss. Viel weniger weit gehen die Bioverordnung des Bundes und die EU-Ökoverordnung 2092/91: Sie machen keine konkreten Vorgaben bezüglich der Fettverarbeitung.

Die im Konsumentenmagazin «K-Tipp» veröffentlichten Ergebnisse belegen diese Vorreiterrolle der Biolabels: Unter den fünf besten Fertigteigprodukten waren drei Knospe-Teige vertreten.

Vor einer natürlichen Form der Transfette ist aber auch die Knospe- und Demeter-Kundschaft nicht gefeit: Die einzige natürliche Entstehungsweise von Transfettsäuren ist nämlich ein mikrobieller Prozess, der im Magen von Wiederkäuern stattfindet. Aus diesem Grund enthält Milchfett einen gewissen Prozentsatz an Transfettsäuren. In Lebensmitteln, die Milchfett enthalten, ist vor allem eine Art Transfettsäure enthalten, die vom Körper in die lebensnotwendige konjugierte Linolsäure (CLA) umgewandelt werden kann. Diese Lebensmittel sind nicht nur unbedenklich, weil die darin enthaltene Menge Transfettsäure gering ist, sondern auch, weil die Art der Transfettsäure für den Menschen unschädlich ist.

Ursula Kretzschmar und Laurent Kerbage, FiBL

## IMPRESSUM

**bio**aktuell



### 16. Jahrgang

**Erscheint** 10-mal jährlich (jeweils Anfang Monat, ausser August und Januar)

**Auflage** 7832 Exemplare (WEMF-beglaubigt, 2003)

**Geht an** Produktions- und Lizenzbetriebe der Bio Suisse; Abonnement Fr. 49.–, Ausland Fr. 56.–.

Abonnementsdauer Kalenderjahr, Kündigung auf Ende Dezember

**Herausgeber** FiBL, Forschungsinstitut für biologischen Landbau, Ackerstrasse, Postfach,

CH-5070 Frick, Telefon +41 (0)62 865 72 72, Telefax +41 (0)62 865 72 73, [www.fibl.org](http://www.fibl.org)

Bio Suisse (Vereinigung Schweizer Biolandbau-Organisationen), Margarethenstrasse 87,

CH-4053 Basel, Telefon +41 (0)61 385 96 10, Telefax +41 (0)61 385 96 11, [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)

**Redaktion** Alfred Schädeli, Markus Bär, Thomas Alföldi (FiBL); Jacqueline Forster,

Christian Voegeli (Bio Suisse); E-Mail [bioaktuell@fibl.org](mailto:bioaktuell@fibl.org)

**Gestaltung** Daniel Gorba

**Druck** Brogle Druck AG, Postfach, 5073 Gipf-Oberfrick, Telefon +41 (0)62 865 10 30,

Telefax +41 (0)62 865 10 39

**Inserate** Nicole Rölli, FiBL, Postfach, 5070 Frick, Telefon +41 (0)62 865 72 04,

Telefax +41 (0)62 865 72 73, E-Mail [nicole.roelli@fibl.org](mailto:nicole.roelli@fibl.org)