



8 Gründe, Trans-Fettsäuren zu meiden

Trans-Fettsäuren findet man in Fastfood-Gerichten (z.B. Pommes = bis zu 33%), Süßwaren (z.B. Konfekt = bis zu 15%), Backwaren (bis zu 15%), Snacks (z.B. Chips = bis zu 20%) und in vielen Margarinesorten (bis zu 25%).

Die Industrie kann mittels Katalysatoren Doppelbindungen in Einfachbindungen umwandeln. Hierbei werden ungesättigte, flüssige Fettsäuren mit Wasserstoff abgesättigt und dadurch gehärtet. Solche Fettsäuren nennt man Trans-Fettsäuren. Diese Einfachbindungen sind auch bei höherer Temperatur stabil. Zu diesen Fetten gehören Back-, Brat- und Frittierfette.

Produkte mit Trans-Fettsäuren erkennt man an der Bezeichnung
„Fett, z.T. gehärtet“.

Produkte ohne Trans-Fettsäuren erkennt man an der Bezeichnung
„ohne gehärtete Fette“.

Trans-Fettsäuren

1. verändern den Aufbau von Zellmembranen
2. verändern die Durchlässigkeit von Zellmembranen
3. verändern den Stoffwechsel
4. erhöhen die Schädigung der roten Blutkörperchen
5. hemmen bestimmte Enzyme
6. verstärken einen Mangel an essentiellen Fettsäuren
7. erhöhen den Cholesterin-Spiegel
8. stehen im Verdacht, Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, chronische Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) zu begünstigen