

# Trans-Fettsäuren im Überblick

## Herkunft von Trans-Fettsäuren

Trans-Fettsäuren in der Nahrung stammen im wesentlichen aus folgenden Quellen:

- Speisefette und Margarinen, die teilhydrierte Fette enthalten,
- Erhitzen von Fetten und Ölen (z.B. beim Frittieren) bei zu hohen Temperaturen.

Trans-Fettsäuren kommen daher insbesondere in gehärteten Fetten vor. Bei der Härtung von Fetten bleiben noch Mengen von ungesättigten Fettsäuren im Endprodukt zurück, die sog. künstlichen Trans - Fettsäuren, deren chemische Eigenschaften jedoch nicht mehr denen ungesättigter Fettsäuren entsprechen sondern die durch den Härtungsprozess verändert wurden.

## Auswirkungen auf die Gesundheit

- Trans-Fettsäuren erhöhen in etwa derselben Weise wie gesättigte Fettsäuren das unerwünschte LDL-Cholesterin. Diese Wirkung ist mengenabhängig. Darüber hinaus senken sie auch geringfügig das erwünschte HDL-Cholesterin. Insgesamt sind Trans-Fettsäuren daher etwas negativer zu bewerten als gesättigte Fettsäuren.
- Für gelegentlich behauptete andere negative Effekte von Transfettsäuren (erhöhtes Krebsrisiko, Erhöhung des Blutdrucks, Typ 2 Diabetes oder Allergien) gibt es in der Literatur keine aussagefähigen Hinweise.

Die **Gesamtaufnahme an Trans-Fettsäuren** bei der Durchschnittsbevölkerung ist europaweit **rückläufig** und der durchschnittliche Anteil an der Energieaufnahme beträgt etwa 1 %. Dieser Wert ist im Bereich der Empfehlung der Gesellschaften für Ernährung und deutlich unter dem Wert von 4 %, unter dem das Arterioskleroserisiko als gering angesehen wird.<sup>1</sup>

## Haltung der Bundesinnung der Bäcker zur Thematik „Trans-Fettsäuren“:

1. Unbestritten am größten ist das Problem der Trans-Fettsäuren bei Pommes frites, Chips, Fast food - Produkten und frittierten Speisen.
2. Obwohl die Bäcker nicht jene Produkte herstellen, die hauptsächlich von dem Trans-Fettsäure-Problem betroffen sind, sind sich die Bäcker ihrer Verantwortung sehr wohl bewusst. Das bedeutet: Wenn der Einsatz von gehärtetem Fett notwendig ist, wird versucht, nur solche Fette, die einen geringen Anteil an Trans - Fettsäuren aufweisen, zu verwenden.

---

<sup>1</sup> Quelle: Anfragebeantwortung Nr. 2579/AB (XXII.GP) zur parlamentarischen schriftlichen Anfrage Nr. 2622/J betreffend „Gesundheitsgefährdung durch industrielle Trans-Fettsäuren“