

# Gehärtetes Fett = Transfett = Plastik auf dem Teller

## Transfette

- Transfette sind ungesättigte Fettsäuren mit einer bestimmten Molekülstruktur. Sie werden industriell hergestellt, sind billig und lange haltbar.
- Transfette in hohen Mengen befinden sich in industriell hergestellten Backwaren wie Blätterteiggebäck, Muffins oder Kuchen. Der Kunde kann nicht erkennen, ob und wie viel Transfette zugesetzt sind.
- Transfette schädigen die Gefäße und haben keinerlei gesundheitlichen Nutzen. In Deutschland besteht lediglich für Diät- und Kindernahrung eine Deklarationspflicht für Transfette.

Transfettsäuren finden wir in natürlichen Lebensmitteln, wie dem Pansen von Wiederkäuern, Milchprodukten, sowie im Fleisch von Kühen, Schafen und Ziegen. In dieser Form sind die Transfettsäuren harmlos. Es kommt jedoch auch als maschinelles Erzeugnis vor. In allen frittierten Nahrungsmitteln, wie Chips oder Pommes, ist es enthalten, aber auch in Süßwaren, Blätterteig, Fertigsuppen- und soßen, Wurst und vielem mehr.

Die Vorteile des Industriefettes sind seine lange Haltbarkeit, es lässt sich gut verarbeiten und reagiert im Allgemeinen weniger auf Oxidation durch Hitze und Sauerstoff.

**Beim Prozess des Härtens (Hydrierens) verwandelt sich seine molekulare Form von der cis- in die trans-Form, daher auch die Bezeichnung Transfettsäure. In dieser Form ist das Fett jedoch *nur noch ein Molekül von Plastik entfernt* und somit nicht wirklich verwertbar für den Körper. Der Organismus nimmt die Moleküle als Fremdstoffe wahr, die als solche ausgeschieden werden müssen.**

- Bei der Herstellung werden fast alle Begleitstoffe zerstört, so zum Beispiel die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K1, Carotinoide und verschiedene Enzyme.
- Durch die Oxidation entstehen freie Radikale, die im Stoffwechsel die körpereigenen Antioxidantien plündern.
- Transfettsäuren entstehen auch beim Erhitzen mehrfach ungesättigter Fettsäuren, wie sie in den meisten Pflanzenölen vorkommen.

Da Transfette evolutionär nicht vorgesehen sind, kann die Zelle nicht zwischen der cis- und der trans-Form unterscheiden!

**Essentielle Fette sorgen für den Sauerstofftransport in die Zelle (Zellatmung). Transfettsäuren jedoch erschweren die Atmung, indem sie den**

**Sauerstoffaustausch behindern. Besonders fatal: sie lassen Lücken in den Zellmembranen, durch welche freie Radikale oder andere Toxine schnell in die Zellen und dort in die Mitochondrien geraten können. Als Teil der Muskelzellmembran hemmt das Industriefett zudem die Glukose ins Zellinnere zu gelangen.**

- Der Konsum von Transfettsäuren kann massive Entzündungen von Gewebe hervorrufen, die das Gehirn in Mitleidenschaft ziehen. Eine Kontrollgruppe in einem Versuch mit Ratten wies gravierende Gedächtnisverluste auf.
- Auch bei werdenden Müttern werden Transfette aus der Nahrung bereits über Plazenta und Muttermilch übertragen und können den heranwachsenden Fötus derart negativ beeinflussen, dass die (geistige) Entwicklung des Kindes gestört wird.
- Transfettsäuren wirken sich zudem nachteilig auf den Cholesterin-Haushalt aus. Sie treiben die LDL-Cholesterinwerte nach oben und die HDL-Werte runter.
- Ebenso stellen sie einen wesentlichen Bestandteil von Plaques dar, welche als Vorreiter für Herzinfarkt und Schlaganfall gelten.
- Weitere Folgen von Transfettsäuren wären verschiedene Entzündungen, Darmerkrankungen, ein sinkender Testosteronspiegel bei Männern, sowie eine Aufnahmestörung von Vitamin K (dieses verhindert die Einlagerung von Kalzium an Zellinnenwänden).

Die Verarbeitungstemperatur eines Fettes ist ausschlaggebend, denn selbst das sogenannte Kaltpressverfahren kann Temperaturen über 60° hervorrufen und ist unter dem Begriff Dämpfen (120°) und Desodorieren (bis 250°) erlaubt.

- **Als Fazit lässt sich ziehen, dass gehärtete Fette künstlich umgewandelte Fettsäuren sind. Ihre biologischen Eigenschaften sind so massiv verändert, dass absolut davon abzuraten ist.**

Alle nicht-tropischen pflanzlichen Öle sind nur für die kalte Küche geeignet, weil sie hochgradig instabil sind. Nur gesättigte Fettsäuren aus Butter, Kokosöl, Palmöl, Butterschmalz oder Rindertalg, um einige zu nennen, sind hitzebeständig. Je mehr gesättigte Fettsäuren das betreffende Öl enthält, desto hitzebeständiger ist es.

**Unsere Empfehlung: Butterfett, - Ghee\* -, ist als erstklassiges Produkt zum Braten in jedem besseren Sortiment zu haben. Es lagert sich prima im Kühlschrank und gehört zu den gesündesten Lebensmitteln, die wir kennen.**

\*

Ghee ist die geklärte Butter der traditionellen indischen Ayurveda-Heilkunst. Bei uns wird Ghee *Butterschmalz* genannt. Ghee gilt als ‚Lebensmittel und Medizin‘ in einem. Der hohe Rauchpunkt von 200 ° und der geringe Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht Butterschmalz zum bestgeeigneten Fett für die Bratpfanne. Gutes Butterschmalz gehört zum Sortiment jedes guten Supermarktes. [Es ist aber auch problemlos selbst herzustellen.](#)