



GERMANY

Deutsches Nationalkomitee
im Internationalen
Milchwirtschaftsverband - IDF

Verband der Deutschen
Milchwirtschaft e. V. - VDM

Jägerstraße 51
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600
Fax: +49-30-206-489-620
info@idf-germany.com
www.idf-germany.com

IDF-Faktenblatt Transfettsäure: zwischen industriell hergestellten und aus Natur vorhandenen unterscheiden

Das Thema der Transfettsäure in Lebensmittel und in Milchprodukten bleibt aktuell in den Diskussionen rund um die gesunde Ernährung. Der IDF-Arbeitsgruppe des ständigen Ausschusses hat daher ein Faktenblatt veröffentlicht, das der Unterschied zwischen industriell hergestellten und natürlichen Transfettsäuren und deren gesundheitlichen Wirkung erklärt.

VDM - Transfettsäuren (TFS) gehören zu einem spezifischen Typ der ungesättigten Fettsäuren. Es gibt zwei Ernährungshauptquellen, aus denen TFS kommen. Zum einen entstehen sie auf **natürlichem Weg im Pansen von Wiederkäuern, wie, z.B. Kühen, und sind entsprechend in Milch- und Fleischprodukten enthalten.** Die in Milchprodukten vorhandene natürliche Transfettsäure stellt einen Bestandteil des Milchlippes dar.

Industriell hergestellte Transfettsäure entstehen in den pflanzlichen Ölen durch die Prozesse wie die Fetthärtung, die Teilhydrierung genannt wird. Diese TFS können in diversen Lebensmitteln wie Margarine, Backwaren, frittierten Lebensmittel oder Frittierfett gefunden werden.

Negative Effekte von industriellen Transfettsäuren auf die Herzgesundheit sind allgemein anerkannt. Zum Beispiel:

- In ihrem wissenschaftlichen Lagebericht über die TFS ist die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO 2009 zu diesem Ergebnis gekommen:

„Aktuell zunehmende Hinweise aus kontrollierten Beobachtungsstudien und Untersuchungen deuten darauf hin, dass der Konsum von Transfettsäuren aus teilhydrierten Fetten mehrere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen negativ beeinträchtigt und erheblich zu einem erhöhten Risiko für koronare Herzerkrankungen (KHK) beiträgt.

Transfettsäuren, die durch die Teilhydrierung von Fetten und Ölen entstehen, sollten als industrielle Lebensmittelzusätze eingestuft werden, die keinen nachweisbaren gesundheitlichen Nutzen haben und ein klares Risiko für menschliche Gesundheit darstellen.“

- Die gemeinsame Expertenkonsultationen von FAO und WHO zu Fetten und Fettsäuren in der menschlichen Ernährung 2010 kommen zu ähnlichen Schlussfolgerungen bezüglich industrieller TFS: *„Es gibt überzeugende Hinweise darauf, dass Transfettsäure aus kommerziell teilhydrierten pflanzlichen Ölen das Risiko von koronaren Herzerkrankungen erhöhen – mehr als das in der Vergangenheit vermutet wurde.*

Es gibt auch einen glaubhaften Beweis für ein höheres Risiko einer koronaren Herzerkrankung mit tödlichem Ausgang oder eines plötzlichen Herztodes, zusätzlich zu einem erhöhten Risiko des metabolischen Syndroms und Diabetes.“



Der Konsum von natürlichen Transfettsäuren in einer Größenordnung, wie sie durch die normale Ernährung erreicht werden kann, hat keine negativen Effekte bezüglich des Risikos von koronaren Herzerkrankungen. Darüber hinaus zeigen die vorliegenden Erkenntnisse, dass sich die biologischen Aktivitäten der industriellen und natürlichen Transfettsäuren unterscheiden und dass bestimmte, natürliche TFS mit gesundheitsfördernden Effekten für den Menschen verbunden werden können.

Milch und Milchprodukte enthalten nur geringe Menge von natürlichen Transfettsäuren. Der Gehalt von natürlichen TFS in Vollmilch beläuft sich auf 0,1%, und in den Milchprodukten mit reduziertem Fettgehalt sogar auf niedrigere Werte.

Die Expertenkonsultationen von FAO und WHO zu Fetten und Fettsäuren in der menschlichen Ernährung schlussfolgerten 2010: „Bei Erwachsenen ist der geschätzte Durchschnittstagesverbrauch von natürlichen Transfettsäuren in vielen Gesellschaften niedrig.“ Wenn der Verbrauch von industriellen Transfettsäuren runtergeht, dann reduziert sich auch der Gesamtverbrauch von TFS, während sich der Verbrauch von TFS aus Milch und Fleisch nicht ändert. Die Menschen, die also darüber sprechen, dass sie mehr natürliche Transfettsäure essen, meinen damit nur den relativen Beitrag von natürlichen TFS zu der insgesamt reduzierten TFS Einnahme.

Die natürliche Transfettsäure, die im Pansen von Kühen entsteht, und entsprechend in Milch- und Fleischprodukten vorkommt, ist seit Tausenden Jahren Teil der menschlichen Ernährung. Im Gegensatz zu den industriell hergestellten TFS, werden bei der Milchverarbeitung **keine Transfettsäuren produziert, da sie schon naturgemäß im Milchfett vorhanden sind.** Und durch die Tierphysiologie können natürliche TFS nicht aus Milchfett entfernt werden, da sie ein Naturbestandteil davon sind.

Aufgrund der oben dargestellten Fakten, ist es sehr wichtig, zwischen natürlichen und industriell hergestellten Transfettsäuren zu unterscheiden. Die voreiligen Empfehlungen an die Politik, alle Transfettsäure aus der Ernährung zu eliminieren, ohne einen differenzierten Ansatz zu dem Thema, werden möglicherweise zu einer schlechteren Ernährung führen. Dies kann auch einen niedrigeren Verbrauch von Milchprodukten zur Folge haben, die eine wichtige Rolle in der gesunden menschlichen Ernährung und Entwicklung spielen, besonders in der Kindheit.

Quelle: IDF Fact Sheet, Dezember 2014