



## Gefährliche Transfettsäuren stecken reichlich in der Butter

**Gefährliche Transfettsäuren stecken reichlich in der Butter** - Schon mit einem Frühstück können extreme Transfettsäure-Mengen zugeführt werden, die einen Herzinfarkt begünstigen. Experten warnen zunehmend vor Transfettsäuren, da diese das schädliche LDL-Cholesterin erhöhen und das Herzinfarktrisiko steigern, informiert heute Medizjournalist Sven-David Müller. Nach der US-amerikanischen Ankündigung, Transfettsäuren in Lebensmitteln innerhalb der nächsten drei Jahre "zu verbieten", bewegt sich auch in Deutschland und Europa viel, freut sich Müller, der kürzlich den Transfettsäuregehalt von Butter, Butterschmalz und Margarine wissenschaftlich auswerten ließ. Die Killerfette sind oft reichlich in Chips, Butter, Pommes Frites und Croissants enthalten. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl und daraus hergestellte Margarine sind hingegen praktisch frei von Transfettsäuren. Und die Killerfette entstehen auch im Haushalt, warnt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler. Bei starkem Erhitzen eines Fettes beispielsweise in der Fritteuse bilden sich aus allen Fetten - ob hochwertiges Pflanzenöl, Butter oder Margarine - gefährliche Transfettsäuren! Schon beim Frühstück gilt es, die Lebensmittel richtig auszuwählen. Wer auf Butter-Croissants, Croissants, Sahne im Kaffee und viel fettreichen Käse setzt, schadet nicht nur seiner Figur, sondern führt auch bedenklich viele Transfettsäuren zu. Die gefährlichen Krankmacher schädigen die Blutgefäße, das Herz und sogar das Gehirn. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Transfettsäuren mitverantwortlich sind für Bluthochdruck, Übergewicht sowie Adipositas (Fettsucht) und ein hoher Konsum zusätzlich insbesondere bei Männern das Erinnerungsvermögen beeinträchtigen kann, wie jüngst eine US-amerikanische Studie eindrucksvoll nachwies. "Für mich gehört die Fritteuse aus der Küche verbannt! Zudem halte ich es für wichtig, dass Pommes Frites mit deutlich weniger Fett bei niedrigeren Temperaturen zubereitet werden sollten. Eine Heißluftfritteuse gehört heute in jede Fast-Food-Kette, die ihre Kunden nicht gesundheitlich schädigen möchte", betont der Medizjournalist Sven-David Müller, der auch davor warnt, Fette jeglicher Art in der Pfanne dauerhaft auf mehr als 150 Grad Celsius zu erhitzen. Schon bei einer Transfettsäure-Zufuhr von etwas mehr als 2 Gramm täglich verdoppelt sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Und dafür reichen schon täglich ein Butter-Croissant oder die tägliche Portion Pommes Frites. Keine andere Fettsäure hat so extrem negative Wirkungen und daher ist der Begriff Killerfette begründet - sie führen zu Arteriosklerose - erhöhen das LDL - daher wurde ja auch über Jahrzehnte vor Butter gewarnt. Heute ist klar warum. Und so verwundert es auch nicht, dass praktisch jeder Arzt, Menschen mit einem hohen Herzinfarktrisiko heute vor Butter, Butterschmalz und fettem Fleisch warnt. In seinem neuen Buch "Cholesterin natürlich senken" zeigt der Autor Sven-David Müller auf, wie das LDL-Cholesterin mit Genuss und ganz ohne Arzneimittel (Lipidsenker) problemlos reduziert werden kann. In vielen Lebensmitteln lauern große Mengen der gefährlichen krankmachenden Transfettsäuren: Chips (Butter-)Croissants, Fettes Rindfleisch, Donuts, Butterschmalz, Frittiertes wie Pommes Frites, Sahne, Vollmilch, Fetter Käse. In einem Becher Vollmilch sind 0,5 g Transfettsäuren, in 30 g Butter - reicht für 2 Brötchen - 1,6 Gramm der Killerfette. In drei dünn geschnittenen Scheiben Käse 2,1 g Transfettsäuren. Schon das Frühstück kann mit einem Becher Vollmilch und zwei Käsebrötchen den Organismus mit 4,2 Gramm Transfettsäuren belasten. Dazu eine Portion Pommes Frites in der Mittagspause und nachmittags ein Butter-Croissant. Damit erreicht die Killerfett-Zufuhr 10 Gramm und der Herzinfarkt kommt Tag für Tag näher, warnt Sven-David Müller. Seit Jahrzehnten wird vor fetten tierischen Produkten gewarnt. Die aktuellen Empfehlungen, Entwicklungen und Studien zu Transfettsäuren rechtfertigen das mehr denn je. Und wer sich nach dem Low-Carb-Prinzip ernähren möchte, sollte demzufolge auf Nüsse, Samen, Raps-, Lein- oder Walnussöl, Margarine und das Fett aus Fischen wie Wildlachs, Hering oder Makrele setzen. Bedauerlicherweise gibt es in Deutschland (noch) keine Grenzwerte. In den USA ist das ganz anders, hier wird der Verbraucher vor den Killerfetten geschützt. Eine Empfehlung gibt es aber schon. Im Gleichklang mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung, täglich nicht mehr als 2 Gramm Transfettsäuren aufzunehmen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt vor einer Zufuhr von mehr als 5 Gramm täglich. Und die sind mit 2 Butterbrötchen und einer Portion Pommes Frites schon erreicht. Oder mit einem halben Liter Vollmilch, einem Donut und einem Butter-Croissant. Leider hat die Bevölkerung bisher viel zu wenig Aufklärung bezüglich der negativen Wirkungen von Transfettsäuren und des Transfettsäuregehalts in Lebensmitteln erhalten, kritisiert Müller. Nach einer aktuellen Forsa-Befragung wissen 72 Prozent nicht, was Transfettsäuren überhaupt sind. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass alle Transfettsäuren im Übermaß aufgenommen, gesundheitsschädlich sind. Das bestätigen auch die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der EFSA und des Bundesinstituts für Risikobewertung. Natürliche Transfettsäuren in Butter, Sahne oder Rindfleisch sind nicht gesünder als die in der Pfanne entstehenden Transfettsäuren oder die minimalen Spuren in Margarine. Insgesamt sind alle Transfettsäuren, die in Lebensmitteln gemischt vorkommen, in großer Menge aufgenommen nachweislich gesundheitsschädlich. Für mein aktuelles Buch "Kühe würden Margarine kaufen" habe ich den Transfettsäuregehalt in Butter, Butterschmalz und verschiedenen Margarinesorten bestimmen lassen. Das überraschende Ergebnis war, dass Butter und Butterschmalz wahre Transfettsäurebomben sind und in der Margarine keine oder fast keine Killerfette enthalten sind. Für meine Familie und mich gibt es nach diesem erschreckenden Ergebnis nur noch hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Samen, Wildlachs, eine Handvoll Nüsse und natürlich Margarine, informiert Sven-David Müller. Zudem schützt Margarine die Umwelt. Butter hat einen ungleich größeren "CO2-Abdruck". Es darf auch nicht vergessen werden, dass Margarine voll im Veggiereiz ist, denn auch in Sachen Tierschutz ist Butter ein Problem. Solange jede vierte Milchkuh in Anbindehaltung mehr dahinvegetiert als lebt, kann niemand frohen Mutes in ein Butterbrot beißen oder ein Glas Milch genießen. Lebensmittel, die unter solchen Bedingungen erzeugt werden, sollten grundsätzlich gemieden werden, fasst Müller abschließend zusammen. Unter [www.svendavidmueller.de](http://www.svendavidmueller.de) gibt es weitere Informationen zum Thema Transfettsäuren.   
Pressekontakt -> Sven-David Müller, MSc. -> Ostheimer Straße 27d -> 61130 Nidderau -> 0172-3854563 -> [info@svendavidmueller.de](mailto:info@svendavidmueller.de) -> <http://www.svendavidmueller.de> -> <http://www.pressrelations.de/new/pmcounter>.

### Pressekontakt

PR-Gateway.de

61130 Nidderau

### Firmenkontakt

PR-Gateway.de

61130 Nidderau

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage