

....weg mit den Fertiggerichten u. der Fertigpizza (Sprühfette).

Warum Pommes, Chips und Co so ungesund sind
Die enthaltenen Transfette führen zu stärkerer Gewichtszunahme und ungesunder Fettverteilung

So genannte Transfette machen stärker dick als bisher gedacht und führen vermehrt zu Fettanlagerungen am Bauch. Das haben US-Wissenschaftler in Versuchen mit Affen gezeigt, deren Nahrung diese Fette enthielt, die in vielen Fertigprodukten mit gehärteten Fetten und in Frittiertem enthalten sind. Der negative Effekt der Transfette zeigte sich dabei unabhängig von der gesamten Kalorienmenge, berichten die Forscher.

Die Wissenschaftler ernährten eine Gruppe männlicher Affen mit einer für westliche Industrieländer typischen Kost, die zu 35 Prozent aus Fett bestand. Acht Prozent der gesamten Kalorien stammten dabei aus Transfetten. Nach sechs Jahren, was einer menschlichen Lebenszeit von etwa zwanzig Jahren entspricht, hatten die Tiere etwa sieben Prozent an Gewicht zugelegt. Nur zwei Prozent zugenommen hatten während dieser Zeit dagegen die Tiere einer zweiten Versuchsgruppe, die zwar die gleiche Kalorienmenge, jedoch statt Transfetten Fettarten mit anderen ungesättigten Fettsäuren wie beispielsweise Olivenöl erhalten hatten.

Das ganze zusätzliche Gewicht setzte sich bei den Tieren der Gruppe mit den Transfetten am Bauch an, zeigte die Auswertung. Gleichzeitig wanderte auch schon bestehendes Fettgewebe zur Bauchregion. Computertomographien zeigten, dass diese Tiere dreißig Prozent mehr Bauchfett aufwiesen als die Tiere aus der Kontrollgruppe.

Diese Bauchfette führen beim Menschen zu gleich mehreren negativen Effekten, wie zahlreiche frühere Studien gezeigt hatten. Im Vergleich zu Übergewichtigen mit gleichmäßig verteilten Fettpolstern haben Männer und Frauen mit einer so genannten Apfelfigur ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Stoffwechselstörungen wie beispielsweise Diabetes. Dies hängt unter anderem mit von den Bauchfettzellen produzierten Signalstoffen zusammen.

Transfettsäuren können in Margarine, Kartoffelchips, Keksen, Fertigprodukten und anderen Lebensmitteln enthalten sein, die frittiert sind oder gehärtete Öle aufweisen. Diese Art von Fettsäuren entsteht als Nebenprodukt bei der industriellen Fetthärtung aus ungesättigten Fettsäuren.

Kylie Kavanagh (Wake-Forest-Universität, Winston-Salem) et al: Vortrag auf der 66. Jahrestagung der Amerikanischen Diabetes-Gesellschaft, Washington
dpp/wissenschaft.de – Beate Förster
<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/266263.html>

LG strike
