

---

Subject: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Herbert](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:02:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nur Kürbiskerne und Sägepalme?

Bei Kürbiskernen müsste man dann schon einiges in sich rein stopfen damit es überhaupt etwas bringt!?

Ich bin jetzt 17 und relativ männlich(sieht ganz nach einem erhöhten Testo bzw. DHT-Spiegel aus)!!!

Da ich noch nicht zu Fin greifen möchte, versuche ich wenigstens durch meine Ernährung ein bisschen zu handeln!!!

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:08:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Herbert schrieb am Son, 19 November 2006 21:02Nur Kürbiskerne und Sägepalme?

Bei Kürbiskernen müsste man dann schon einiges in sich rein stopfen damit es überhaupt etwas bringt!?

Ich bin jetzt 17 und relativ männlich(sieht ganz nach einem erhöhten Testo bzw. DHT-Spiegel aus)!!!

Da ich noch nicht zu Fin greifen möchte, versuche ich wenigstens durch meine Ernährung ein bisschen zu handeln!!!

hier ist mehr drin als sonst wo....

[http://www.becel.de/proaktiv\\_produkte/uebersicht/margarine/d\\_iaet\\_half fettmargarine.asp](http://www.becel.de/proaktiv_produkte/uebersicht/margarine/d_iaet_half fettmargarine.asp)

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Herbert](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:12:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

diese Margarine soll DHT blocken oder wie meinst du das?  
sie ist doch vorwiegend gegen einen überhöhten Cholesterinspiegel?

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:18:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Herbert schrieb am Son, 19 November 2006 21:12 diese Margarine soll DHT blocken oder wie meinst du das?  
sie ist doch vorwiegend gegen einen überhöhten Cholesterinspiegel?

da ist unter anderem mehr best-sis....als sonst wo drin....

Betas sis senkt auch den Cholesterinspiegel und zwar je nach dosis ziemlich drastisch....

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:21:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mag keine Margarine. Kann ich die auch topisch anwenden?

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:23:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/43344/bff1f7f9755e9ce95eaf28155077751d/?srch=Transfets%E4uren#msg\\_43344](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/43344/bff1f7f9755e9ce95eaf28155077751d/?srch=Transfets%E4uren#msg_43344)

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:28:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Son, 19 November 2006 21:23  
[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/43344/bff1f7f9755e9ce95eaf28155077751d/?srch=Transfets%E4uren#msg\\_43344](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/43344/bff1f7f9755e9ce95eaf28155077751d/?srch=Transfets%E4uren#msg_43344)

kommen nur in gehärtete fetten vor....hier sind keine drin....

Wasser, pflanzliche Öle, 12,5% Pflanzensterinester\*, pflanzliche Fette, Emulgatoren (Lecithine, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Vitamine (E, B6, Folsäure, A, D, B12), Säuerungsmittel Milch- und Citronensäure, Aroma, Farbstoff Carotin.

\* entspricht 7,5 g Pflanzensterinen in 100 g.

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:47:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:kommen nur in gehärtete fetten vor....hier sind keine drin.... Razz

tatsächlich...

habe mir gerade noch mal die hälfte von dem wirklich ellenlangen Artikel durchgelsen...

<http://www.pzlc.uni-wuerzburg.de/Seminare/trans-Fettsaeuren.pdf>

Er ist wirklich interessant, aber wirklich nur wenn man viieeeeeel Zeit hat

Zitat:

6.6 Schlussfolgerung

In Deutschland ist der Gehalt an trans-Fettsäuren seit Jahren deutlich rückläufig, so dass sich folgende Kernaussagen formulieren lassen:

1. Diät- und Reformmargarinen sind frei von trans-Fettsäuren.
2. Bei guten deutschen Margarinen bestehen etwa 3-4 % des Fettes aus trans-Fettsäuren.
3. Margarinen die nur aus einer Pflanzenölsorte (z.B. Sonnenblumenmargarine muss zu 97% Sonnenblumenöl enthalten) hergestellt werden, erreichen vereinzelt höhere Werte (DGE 1994).

Zitat:

Tab.12 Gehalte an trans-Fettsäuren in deutschen Margarinen (prozentual am Gesamtfett)

(Margarine-Institut 2003)

Lebensmittel Total TFA

Diätmargarine 0

Pflanzenmargarine, linolsäurereich 1

Pflanzenmargarine 1

Butter 4

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:51:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weiche zwar ein wenig vom Thema ab...

Aber manche Chips und Pommes sind echt der Tod...

Zitat:

Tab. 6 TFA-Gehalte in Schokolade, Gebäck, Chips und anderen Lebensmitteln (prozentual am Gesamtfett)

(nach Steinhart und Fritsche 1997)

Lebensmittel C18:1 (t) Total TFA

Schokopuddingpulver <0,01 <0,01

Einfache Schokolade <0,01 <0,01

Cremegefüllte Milkschokolade

0,36 0,53

Haselnussschokolade 0,67 0,75

Joghurtschokolade 0,22 0,27

Erdbeer-Joghurt-

Schokolade

1,73 1,99

Nuss-Nougat Creme 10,08 10,93

Butterbiskuit 0,41 1,10

Butterkeks 1,61 2,03

Vanillewaffeln 0,39 0,44

Nuss-Croissant 5,51 5,95

Blätterteig 1,72 2,18

Windbeutelteig 1,72 2,13

Kartoffelchips 15,85 22,01

Kartoffelchips 0,41 1,22

Kartoffelchips 1,29 1,75

Käsechips 1,85 2,13

Pommes frites 19,67 26,37

Pommes frites 29,52 34,13

Bratfett 11,37 15,90

Bratensoße 5,03 5,98

Sauce Hollandaise 17,18 21,68

Eigelb 0,09 0,13

---

Subject: Pilos schau mal

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:55:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: hier ist mehr drin als sonst wo....

[http://www.becel.de/proaktiv\\_produkte/uebersicht/margarine/d\\_iaet\\_half fettmargarine.asp](http://www.becel.de/proaktiv_produkte/uebersicht/margarine/d_iaet_half fettmargarine.asp)

Du Pilos, bin mir gerade gar nicht so sicher...

Schau mal:

<http://www.nutritiondata.com/foods-00007700000000000000-w.h tml>

---

Subject: Re: Pilos schau mal

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 20:58:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Son, 19 November 2006 21:55

Du Pilos, bin mir gerade gar nicht so sicher...

Schau mal:

<http://www.nutritiondata.com/foods-00007700000000000000-w.h tml>

immer schön lesen.....

Wasser, pflanzliche Öle, 12,5% Pflanzensterinester\*, pflanzliche Fette, Emulgatoren (Lecithine, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Vitamine (E, B6, Folsäure, A, D, B12), Säuerungsmittel Milch- und Citronensäure, Aroma, Farbstoff Carotin.

\* entspricht 7,5 g Pflanzensterinen in 100 g.

das sind 7500 mg/100g

es geht aber immer nur um das becel-proaktiv-margarine...nur die...keine andere....

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:02:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Son, 19 November 2006 21:51

Kartoffelchips 15,85 22,01

Kartoffelchips 0,41 1,22

Kartoffelchips 1,29 1,75

Käsechips 1,85 2,13

Pommes frites 19,67 26,37

Pommes frites 29,52 34,13

ja aber nur weil sie mit bratfett gemacht sind...die pommes frites die du selbst machst zuhause haben viel weniger...allerdings mehr als das öl selbst...die transfettsäuren entstehen beim braten...auch...

---

Subject: okay, hast mich mal wieder ;)  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:05:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.vis-ernaehrung.bayern.de/de/left/fachinformationen/lebensmittel/gruppen/pflanzensterole.htm>

wusste nicht, dass das Sterine ne Übergruppe sind

---

Subject: LOL mir fällt gerade ein,  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:08:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL mir fällt gerade ein,  
was morgen hier alle im Kühlschrank haben... :lol :

---

Subject: Re: LOL mir fällt gerade ein,  
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:10:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 19 November 2006 22:08LOL mir fällt gerade ein,  
was morgen hier alle im Kühlschrank haben... :lol :

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:10:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr viel Beta-Sitosterol ist in Erdnüssen enthalten. Gibts mittlerweile auch als Brotaufstrich. Schmeckt super!

Und Margarine enthalten meiner Meinung nach immer Transfettsäuren. Daher immer Butter essen.

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:12:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 19 November 2006 22:10

Und Margarine enthalten meiner Meinung nach immer Transfettsäuren.

du kannst wohl nicht mehr lesen.....

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:13:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Sehr viel Beta-Sitosterol ist in Erdnüssen enthalten. Gibts mittlerweile auch als Brotaufstrich. Schmeckt super!

Und Margarine enthalten meiner Meinung nach immer Transfettsäuren. Daher immer Butter essen.

Du musst dir schon den ellenlangen Artikel durchlesen!

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 19 Nov 2006 21:38:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Son, 19 November 2006 22:12ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 19 November 2006 22:10

Und Margarine enthalten meiner Meinung nach immer Transfettsäuren.

---

Konnte der glaub ich noch nie

du kannst wohl nicht mehr lesen.....

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [fiebius](#) on Sun, 19 Nov 2006 22:03:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In Avocado und Maiskeimöl enthalten viel BS.

Davon mal abgesehen ob es "Herzschädlich" ist oder nicht,  
es ist sinnvoller BS über Tabletten/Kapseln zuzuführen.

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [Gast](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:01:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ich hab sie mir tatsächlich gekauft...

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [Herbert](#) on Mon, 20 Nov 2006 21:30:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist an fetten denn so schlimm?

wenn man es sofort wieder verbrennt?!ich z.B. kann soviel fressen wie ich will, stark zunehmen  
werde ich sowieso nicht(zur Zeit)

Und bei relativ dünnen leuten ist es doch gar nicht schlecht wenn sie ein bisschen zunehmen?

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?

Posted by [Herbert](#) on Mon, 20 Nov 2006 21:32:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fiebius schrieb am Son, 19 November 2006 23:03Davon mal abgesehen ob es "Herzschädlich"  
ist oder nicht,  
es ist sinnvoller BS über Tabletten/Kapseln zuzuführen.

Why that?

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [Raiders-Fan](#) on Tue, 21 Nov 2006 11:46:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Sehr viel Beta-Sitosterol ist in Erdnüssen enthalten. Gibts mittlerweile auch als Brotaufstrich. Schmeckt super!

lol als ob erdnussbutter so neu wäre  
Die man hier kaufen kann (barneys best oder so heisst die) wird in den USA hergestellt. Nich kaufen ist aus genmanipulierten Erdnüssen hergestellt !

---

---

Subject: Re: Welche Lebensmittel enthalten Beta-Sis?  
Posted by [fiebius](#) on Thu, 23 Nov 2006 04:34:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Herbert

weil ich nicht jeden Tag ne Avocado essen möchte...

---