

Höhe der derzeitigen *trans*-Fettsäureaufnahme in Deutschland ist gesundheitlich unbedenklich

Stellungnahme 028/2013 des BfR vom 6. Juni 2013

Trans-Fettsäuren können das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen erhöhen. Entscheidend dabei ist die Menge, die Verbraucher aufnehmen. *Trans*-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren, die in ihren Eigenschaften gesättigten Fettsäuren ähneln. Sie entstehen bei der industriellen Teilhärtung von Pflanzenölen und kommen daher in Margarinen, Frittier- und Bratfetten sowie in Backwaren, Süßwaren und Fertiggerichten vor. *Trans*-Fettsäuren entstehen aber auch im Verdauungstrakt von Wiederkäuern und sind natürlicher Bestandteil von Milch und Butter sowie von Rind-, Schaf- und Ziegenfleisch.

Hohe Dosen an *trans*-Fettsäuren erhöhen den LDL-Cholesterinspiegel und senken den HDL-Cholesterinspiegel im Blut. Bei einer *trans*-Fettsäureaufnahme oberhalb von 2 % der Nahrungsenergie steigt das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen an. Daher sollten nicht mehr als 1 % der Nahrungsenergie als *trans*-Fettsäuren aufgenommen werden.

In den vergangenen Jahren enthielten noch zahlreiche Lebensmittel – insbesondere Backwaren, frittierte Produkte und Fertiggerichte – relativ hohe Mengen an *trans*-Fettsäuren. Deswegen wurden verstärkt Anstrengungen unternommen, die Gehalte an industriell bedingten *trans*-Fettsäuren in Lebensmitteln – beispielsweise durch die Entwicklung von Qualitätsleitlinien oder geänderte Rezepturen von Fertiggerichten – zu reduzieren.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat in verschiedenen Szenarien abgeschätzt, ob Verbraucher in Deutschland durch den Verzehr von *trans*-fettsäurehaltigen Lebensmitteln derzeit ein erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Herz-Kreislaufkrankung haben. Dabei wurde auch der Effekt von Qualitätsverbesserungen im Bereich industrieller Fertiglernmittel auf die Aufnahme von *trans*-Fettsäuren untersucht.

Die meisten Verbraucher in Deutschland verzehren weniger als 1 % ihrer Nahrungsenergie als *trans*-Fettsäuren. Gegenwärtig liegt die mittlere Aufnahme von *trans*-Fettsäuren in Deutschland bei 0,66 % der Nahrungsenergie. Lediglich 10 % der Verbraucher ernähren sich so, dass sie erhöhte *trans*-Fettsäuremengen – zwischen 1 und 2 % der Nahrungsenergie – aufnehmen. Aus Sicht des BfR ist in Deutschland der *trans*-Fettsäurenverzehr derzeit kein relevanter Risikofaktor für die Entwicklung von Herz-Kreislaufkrankungen.

Die BfR-Berechnungen verdeutlichen, dass in den vergangenen Jahren hohe *trans*-Fettsäureaufnahmen vor allem durch hohe Gehalte in Backwaren und Fertigprodukten verursacht wurden, was sich am deutlichsten bei jüngeren Altersgruppen zeigte. Minimierungsmaßnahmen bei der Herstellung von Pizzen wirken sich besonders positiv auf die *trans*-Fettsäureaufnahme jüngerer Männer aus.

Insgesamt sind Qualitätssicherungsmaßnahmen der Hersteller zur Minimierung des *trans*-Fettsäuregehaltes von Streichfetten, Backwaren, Süßwaren und Fertigprodukten der wichtigste Beitrag, um bei Verbrauchern die *trans*-Fettsäureaufnahme gering zu halten.