

Künstliche Fette: Lebensmittel, die zu „Sterbemitteln“ werden?

Transfette – einfacher gesagt, künstliche Fette, die sich in alltäglichen Lebensmitteln unseres Speiseplans verbergen und wie man hört, nachweislich krank machen. Künstliches Fett? Wie groß ist die Gefahr tatsächlich?

Die Antwort auf die Frage, was Transfette überhaupt in Lebensmitteln zu Suchen haben, ist so einfach wie die nach der Härte des „freien“ marktwirtschaftlichen Wettbewerbs selbst. Dennoch hier ein Versuch, diese zu erläutern. Transfette sind ganz einfach künstliche Fettsäuren, die bei der industriellen Härtung von Pflanzenöl entstehen. Pflanzenöl? Pflanzenöl wirkt doch äusserst positiv auf den menschlichen Organismus, was soll da dran falsch sein? Grundsätzlich richtig! Werden pflanzliche Öle richtig gewonnen, beispielsweise in Kaltpressung, und in ihrer ureigensten Form weiterverarbeitet, sind diese wohlweislich äusserst gesund. Sie begünstigen den HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) und verringern das LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin). Das allgemein bekannte Negativcholesterin wird spürbar gesenkt! Jedoch bei der industriellen Härtung wird dieser Effekt ins exakte Gegenteil verkehrt. Im Klartext, reines Gift für den menschlichen Stoffwechsel!

Vorteile bringen diese verfälschten Fette fürwahr nur der Industrie! Gehärtete Öle sind nicht nur überaus billig in der Herstellung, sondern werden zudem nicht ranzig, können also über lange Zeiträume gelagert werden. Das spart zusätzlich!

Fertigprodukte & Co

Gesättigte Fettsäuren, sprich überwiegend tierische Fette, sind bereits vom Grossteil der Bevölkerung als die bösen Buben unter den Fetten entlarvt worden. Sie erhöhen den allgemein gebräuchlichen, negativen LDL-Cholesterinspiegel und führen langfristig, unweigerlich zu Herz-Kreislaufkrankungen. Transfette setzen da noch einen drauf und sind um vieles heimtückischer. Sie führen zur regelrechten Verschlammung des Gefässsystems. Hirnschlag, Herzinfarkt oder Amputationen sind nicht selten die Konsequenzen von übermässigem Konsum. Seriöse Medien berichten derzeit sogar schon von nachweislichen Transfett-Opfern mit Todesfolge.



fördern Herz und Hirn und sorgen zudem dafür, dass eine Vielzahl von essentiellen Vitaminen überhaupt vom Organismus verarbeitet werden können. Enthalten sind diese in kaltgepresstem Olivenöl, Rapsöl und im leider oft verkannten heimischen Maiskeimöl.

Eigeninitiative

Natürlich wäre eine entsprechende Gesetzesverankerung präventiv und hilfreich bei der Entlarvung negativer Fette. Aber wie so oft im Leben

liegt es letztenendes bei jedem selbst, sich zu schützen und im Sinne einer rundum gesunden Ernährung auf ausschliesslich ungesättigte Fettsäuren zurückzugreifen. Ihr Körper wird es Ihnen unter Garantie bis ins hohe Alter danken. Eine weitere sinnvolle Massnahme wäre, den persönlichen Lebensmitteleinkauf mit Herz und Hirn zu beschreiten. Qualität, Herkunft und Sicherheit haben fürwahr ihren Preis. Ist man sich jedoch bewusst, dass die Nachfrage Angebot und Preis diktiert, kann man aktiv seinen Teil dazu beitragen, dass Grosskonzerne ihre Konzepte vielleicht überdenken und von derartigen Billigproduktionen, mit verheerenden Folgen für die Menschheit, Abstand nehmen. Durch diesen neu gewonnenen Spielraum von Seiten der Konsumenten, besteht die Möglichkeit, dass Lebensmittelkonzerne ihrer Verantwortung als Ernährer einer Fertigprodukte-Generation nachkommen.

Wie vermeiden?

Allein die Tatsache, dass Übergewicht zur Volkskrankheit Nummer 1 avanciert, zeigt, dass schlicht zu viel Fett konsumiert wird. Vor allem aber zu viel negatives Fett. Gute, das heisst ungesättigte Fettsäuren,

ben liegt es letztenendes bei jedem selbst, sich zu schützen und im Sinne einer rundum gesunden Ernährung auf ausschliesslich ungesättigte Fettsäuren zurückzugreifen. Ihr Körper wird es Ihnen unter Garantie bis ins hohe Alter danken. Eine weitere sinnvolle Massnahme wäre, den persönlichen Lebensmitteleinkauf mit Herz und Hirn zu beschreiten. Qualität, Herkunft und Sicherheit haben fürwahr ihren Preis. Ist man sich jedoch bewusst, dass die Nachfrage Angebot und Preis diktiert, kann man aktiv seinen Teil dazu beitragen, dass Grosskonzerne ihre Konzepte vielleicht überdenken und von derartigen Billigproduktionen, mit verheerenden Folgen für die Menschheit, Abstand nehmen. Durch diesen neu gewonnenen Spielraum von Seiten der Konsumenten, besteht die Möglichkeit, dass Lebensmittelkonzerne ihrer Verantwortung als Ernährer einer Fertigprodukte-Generation nachkommen.



Zu viele schlechte Fette führen langsam aber sicher zum Herzinfarkt!