



WIEVIEL TRANSFETT IST WO DRIN?

Ergebnisse der AK-Transfett-Studien 2007 und 2005

Trans-Fettsäuren sind Lebensmittelbestandteile, die natürlich im Pansen von Wiederkäuern und künstlich durch industrielle Härtings- oder Erhitzungsprozesse entstehen. Ihr gesundheitsgefährdendes Potential wurde immer wieder kontrovers diskutiert. Wissenschaftlich gesichert ist, dass trans-Fettsäuren von allen Fetten das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko am ungünstigsten beeinflussen. Sie erhöhen den Gehalt an schlechtem LDL- und erniedrigen den Gehalt an gutem HDL-Cholesterin im Blut. Ferner wird eine ungünstige Wirkung auf Föten angenommen. Eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Allergien, Diabetes, Krebs, chronisch entzündlichen Erkrankungen und kognitiven Schwächen wird ebenfalls diskutiert, konnte aber bisher nicht einwandfrei bewiesen werden, ausgeschlossen aber auch nicht. Die Weltgesundheitsorganisation rät, die Zufuhr an trans-Fettsäuren so niedrig wie möglich zu halten. Die deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften empfehlen, maximal ein Prozent der Energiezufuhr über Transfette zu decken (2,5g-3/Tag für Erwachsene). Eine gesetzliche Beschränkung gibt es nur in Dänemark¹.

Tipps für KonsumentInnen

- Fett reduzieren hilft auch Transfette sparen! Meiden Sie daher fette Speisen und Produkte.
- Fast Food, fette Backwaren und Mikrowellenpopcorn nur gelegentlich essen!
- Bei verpackten Produkten können (müssen aber nicht) die Bezeichnungen „gehärtetes Pflanzenfett“ bzw „pflanzliches Fett, teilweise/partiell gehärtet“ auf Transfette hinweisen. Je weiter vorne in der Zutatenliste diese Ausdrücke stehen, um so mehr ist im Produkt.
- Bei unverpackt abgegebenen Produkten (zB Golatschen, Croissants) kann man nur fragen und hoffen, dass man eine Auskunft bekommt.
- Hochwertige, an ungesättigten Fettsäuren reiche Pflanzenöle (zB Raps-, Sonnenblumenöl) können negative Effekte von trans-Fettsäuren teilweise wettmachen. Verwenden Sie diese daher häufig (aber wenig!) und am besten anstelle von gehärteten oder tierischen Fetten.
- Als Streichfett eignet sich Diätmargarine, weil in der Regel transfettfrei und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Um Eintönigkeit vorzubeugen, kann man mit Butter und Tafelmargarine abwechseln (Margarine für Konsumenten ist im Unterschied zu Back- und Ziehmargarine für die Industrie - lt AK-Tests - transfettarm oder sogar transfettfrei).

Die AK-Studie Transfett 2007 finden Sie unter: <http://www.arbeiterkammer.at/www-192-IP-34365.html>

¹ Künstliche trans-Fettsäuren dürfen maximal zwei Prozent des Fettgehaltes eines Lebensmittels ausmachen, sonst ist ein Produkt in Dänemark nicht verkehrsfähig. Das dänische Transfett-Gesetz wurde von der Europäischen Kommission anerkannt und damit die Maßnahme als aus volksgesundheitlichen Gründen gerechtfertigt bestätigt.

Ergebnisse der AK-Studie 2007

Tabelle 1: Produktbezogene Bewertung 2007

Marke	Bezeichnung	% TFS im Fettanteil	Bewertung
Cineplex-Apollo Kino	Popcorn (kleine Popcorn)	0,13	ok
Hollywood Megaplex	Popcorn (kleine Popcorn)	0,15	ok
Nordsee Restaurant	Megafrites	0,15	ok
Merkur	Iglo Marchfeld Tiefkühl-Pommes frites	0,17	ok
Eismann	Backofen Feinschnitt Fritten	0,18	ok
Wiener Schnitzplatz 1	Pommes frites	0,18	ok
Eurospar	Spar American Popcorn original	0,2	ok
Lidl	Harvest Basket Crispy Frites Tiefkühl Pommes frites	0,2	ok
Metro	Aro Tiefkühl-Pommes frites	0,21	ok
Bofrost	Backrohr Kringel frites	0,21	ok
Zielpunkt/Plus	Clarky´s Mikrowellenpopcorn	0,22	ok
Lidl	Palomitas Mikrowellenpopcorn	0,22	ok
Burger King	Pommes frites (kleine Pommes)	0,22	ok
Zielpunkt/Plus	Botato Tiefkühl-Pommes frites	0,22	ok
Merkur Feinkost	Schokolade-Donut	0,23	ok
Coffee Shop Company	Schokolade-Donut	0,24	ok
Wienerwald Express	Pommes frites	0,26	ok
Metro	Aro Mikrowellenpopcorn	0,29	ok
Eurospar	Spar Tiefkühl-Pommes frites	0,29	ok
Anker	Schokolade-Donut	0,3	ok
Schnitzel Insel	Pommes frites	0,33	ok
Mc Donalds	Schokolade-Donut	0,33	ok
Billa	Mc Cain 1-2-3 frites	0,35	ok
Eurospar Feinkost	Schokolade-Donut	0,36	ok
Metro	Schokolade-Donut	0,36	ok
Merkur	Chef Menü Putenburger	0,49	ok
Billa	Clever Mikrowellenpopcorn	0,51	ok
Schnitzelhaus	Pommes frites	0,54	ok
UCI Kinowelt	Popcorn (Kids Popcorn)	0,6	ok
Zielpunkt/Plus	Casa Domani Autentico Tiefkühl-Pizza Salami	0,75	ok
Metro	Aro Tiefkühl-Pizza Salami	0,75	ok
Eurospar	Paolo´s Tiefkühl-Pizza Salami	0,87	ok
Interspar	Dr. Oetker Pietro Pizzi Tiefkühl-Pizza Salami	0,88	ok
Eurospar	Spar American Cheeseburger	0,89	ok
Metro	Oskars Cheeseburger	0,89	ok
Billa	Dr. Oetker Ristorante Tiefkühl-Pizza Salami	0,9	ok
Hofer	Aibler Delikatessen Cheeseburger	0,92	ok
Burger King	Schokolade-Donut	0,98	ok
Bofrost	Pizza Italia Bellissima Tiefkühl-Pizza Salami	1,06	ok
Merkur	Clever Buttercroissant	1,07	ok
Merkur	Wagner Steinofen Tiefkühl-Pizza Salami	1,08	ok
Hofer	Riggano Tiefkühl-Pizza Salami	1,1	ok
Billa	Tonini Tiefkühl-Pizza Salami	1,1	ok
Lidl	Trattoria Alfredo Tiefkühl-Pizza Salami	1,25	ok
Merkur	Ölz Topfengolatsche	1,27	ok
Merkur	Clever Tiefkühl-Pizza Salami	1,33	ok
Burger King	Hamburger	1,35	ok
Hofer	Wewalka Schokolade-Donut	1,36	ok
Zielpunkt/Plus	Heat & Eat Cheeseburger	1,59	ok

Marke	Bezeichnung	% TFS im Fettanteil	Bewertung
Merkur	Chef Menü Pizza Salami	1,68	ok
Mc Donalds	Hamburger	1,87	ok
Merkur Feinkost	Buttercroissant	2,07	ok - Butter
Hofer	Wewalka Topfengolatsche	2,09	ok - knapp/Topfen
Ströck	Buttercroissant	2,11	ok - Butter
Von Kängal	Topfengolatsche	2,21	ok - knapp/Topfen
Metro	Quality Metro Buttercroissant	2,26	ok - Butter
Ströck	Buttertopfengolatsche	2,39	ok - Butter
Hofer	Landvogt Tiefkühl-Pommes frites	2,42	zu hoch
Mc Donalds	Pommes frites (große Pommes)	2,51	zu hoch
Merkur	Clever Tiefkühl-Pommes frites	2,51	zu hoch
Der Mann	Croissant	2,57	ok- Butter
KFC	Zinger Hühnerburger	2,79	zu hoch
Der Mann	Butterplundergolatsche	2,81	ok - Butter
Felber	Topfengolatsche	3,15	ok - Milch
Felber	Croissant	3,27	ok - Butter
Geier	Topfengolatsche	3,27	zu hoch
Merkur	Ölz Buttercroissant	3,61	ok - Butter
Starbucks	Schokolade-Donut	4,08	zu hoch
Spar Feinkost	Schrammel Topfengolatsche	4,64	zu hoch
Anker	Topfengolatsche	5,44	zu hoch
Zielpunkt/Plus	Biscoteria Mini-Croissant	6,44	zu hoch
Anker	Croissant	7,63	zu hoch
KFC	Pommes frites (Regular fries)	8,78	zu hoch
Billa	Kelly's Golden Pop (Butter flavored)	31,49	extrem zu hoch
Billa	Kelly's Original (Popcorn)	31,9	extrem zu hoch
Hofer	Frank's Mikrowellenpopcorn	32,73	extrem zu hoch

Tabelle 2 – Menge Transfett je Portion, geordnet nach Gruppen

Marke	Bezeichnung	g TFS/ 100gLM	Portion g	g TFS/ Portion
Popcorn				
Cineplex-Apollo Kino	Popcorn (kleine Popcorn)	0,04	54	0,02
Hollywood Megaplex	Popcorn (kleine Popcorn)	0,04	45	0,02
Eurospar	Spar American Popcorn original	0,06	50	0,03
Zielpunkt/Plus	Clarky´s Mikrowellenpopcorn	0,06	50	0,03
Lidl	Palomitas Mikrowellenpopcorn	0,05	50	0,03
Metro	Aro Mikrowellenpopcorn	0,07	50	0,04
UCI Kinowelt	Popcorn (Kids Popcorn)	0,14	60	0,08
Billa	Clever Mikrowellenpopcorn	0,18	50	0,09
Billa	Kelly´s Original (Popcorn)	8,1	50	4,05
Billa	Kelly´s Golden Pop (Butter flavored)	8,42	50	4,21
Hofer	Frank´s Mikrowellenpopcorn	9,73	50	4,87
Pommes				
Metro	Aro Tiefkühl-Pommes frites	0,01	100	0,01
Billa	Mc Cain 1-2-3 frites	0,02	100	0,02
Zielpunkt/Plus	Botato Tiefkühl-Pommes frites	0,02	100	0,02
Merkur	Iglo Marchfeld Tiefkühl-Pommes frites	0,02	100	0,02
Lidl	Harvest Basket Crispy Frites TK Pommes frites	0,02	100	0,02
Eurospar	Spar Tiefkühl-Pommes frites	0,02	100	0,02
Bofrost	Backrohr Kringel frites	0,02	100	0,02
Eismann	Backofen Feinschnitt Fritten	0,02	100	0,02
Burger King	Pommes frites (kleine Pommes)	0,04	71	0,03
Nordsee Restaurant	Megafrites	0,02	161	0,03
Wienerwald Express	Pommes frites	0,03	147	0,04
Wiener Schnitzplatz´l	Pommes frites	0,03	122	0,04
Schnitzel Insel	Pommes frites	0,03	193	0,06
Schnitzelhaus	Pommes frites	0,07	112	0,08
Hofer	Landvogt Tiefkühl-Pommes frites	0,23	100	0,23
Merkur	Clever Tiefkühl-Pommes frites	0,25	100	0,25
Mc Donalds	Pommes frites (große Pommes)	0,44	121	0,53
KFC	Pommes frites (Regular fries)	1,58	76	1,2
Burger				
Merkur	Chef Menü Putenburger	0,07	115	0,07
Mc Donalds	Hamburger	0,15	90	0,13
Burger King	Hamburger	0,14	109	0,16
Metro	Oskars Cheeseburger	0,14	127	0,18
Eurospar	Spar American Cheeseburger	0,16	124	0,2
Hofer	Aibler Delikatessen Cheeseburger	0,16	128	0,21
Zielpunkt/Plus	Heat & Eat Cheeseburger	0,21	121	0,25
KFC	Zinger Hühnerburger	0,35	233	0,83
Salamipizza				
Zielpunkt/Plus	Casa Domani Autentico Tiefkühl-Pizza Salami	0,1	334	0,33
Metro	Aro Tiefkühl-Pizza Salami	0,1	339	0,33
Interspar	Dr. Oetker Pietro Pizzi Tiefkühl-Pizza Salami	0,1	325	0,33
Eurospar	Paolo´s Tiefkühl-Pizza Salami	0,12	338	0,41
Billa	Dr. Oetker Ristorante Tiefkühl-Pizza Salami	0,14	300	0,42
Bofrost	Pizza Italia Bellissima Tiefkühl-Pizza Salami	0,11	383	0,42
Hofer	Riggano Tiefkühl-Pizza Salami	0,12	352	0,43
Billa	Tonini Tiefkühl-Pizza Salami	0,14	336	0,47
Lidl	Trattoria Alfredo Tiefkühl-Pizza Salami	0,14	360	0,51
Merkur	Wagner Steinofen Tiefkühl-Pizza Salami	0,17	318	0,53
Merkur	Chef Menü Pizza Salami	0,17	325	0,55
Merkur	Clever Tiefkühl-Pizza Salami	0,18	340	0,6

Marke	Bezeichnung	g TFS/ 100gLM	Portion g	g TFS/ Portion
Croissants				
Merkur	Clever Buttercroissant	0,28	51	0,14
Metro	Quality Metro Buttercroissant	0,37	48	0,18
Merkur Feinkost	Buttercroissant	0,43	58	0,25
Ströck	Buttercroissant	0,65	59	0,39
Zielpunkt/Plus	Biscoteria Mini-Croissant	1,29	30	0,39
Merkur	Ölz Buttercroissant	0,82	54	0,44
Der Mann	Croissant	0,71	65	0,46
Felber	Croissant	0,83	61	0,51
Anker	Croissant	2,14	70	1,5
Topfengolatschen				
Merkur	Ölz Topfengolatsche	0,2	106	0,21
Hofer	Wewalka Topfengolatsche	0,66	75	0,49
Von Kangal	Topfengolatsche	0,4	136	0,55
Geier	Topfengolatsche	0,65	103	0,67
Ströck	Buttertopfengolatsche	0,58	132	0,76
Felber	Topfengolatsche	0,6	129	0,77
Der Mann	Butterplundergolatsche	0,64	127	0,81
Spar Feinkost	Schrammel Topfengolatsche	0,87	97	0,84
Anker	Topfengolatsche	1,24	123	1,53
Schoko-Donuts				
Anker	Schokolade-Donut	0,07	53	0,04
Mc Donalds	Schokolade-Donut	0,08	49	0,04
Coffee Shop Company	Schokolade-Donut	0,07	55	0,04
Eurospar Feinkost	Schokolade-Donut	0,1	58	0,06
Merkur Feinkost	Schokolade-Donut	0,07	90	0,06
Metro	Schokolade-Donut	0,1	58	0,06
Burger King	Schokolade-Donut	0,21	56	0,12
Hofer	Wewalka Schokolade-Donut	0,29	59	0,17
Starbucks	Schokolade-Donut	1,21	60	0,72

Ergebnisse der AK-Studie 2005

Tabelle 3 – Produktbezogene Bewertung 2005

Produkt	Hersteller	% TFS/FA	Bewertung
Soletti	Kelly's	0,00	ok
Bellasan Delikatess Pflanzenmargarine	Hofer EM	0,03	ok
Stem Ginger Biscuits	Walkers	0,03	ok
Soft Baked Oatmeal Raisin	Pepperidge Farm	0,03	ok
Schwedenbomben	Niemetz	0,05	ok
Mannerschnitten	Manner	0,05	ok
Donauwelle mit Kakaocreme	Bella (Hofer)	0,06	ok
Snips	Clever	0,09	ok
Tortilla Chips Chilly	Santa Maria	0,10	ok
Erdnusssnips	Gusti (Hofer)	0,10	ok
Nutoka (Haselnuss-Nougat-Creme)	Hofer EM	0,15	ok
Haselnuss-Nougat-Creme	Quality Line	0,15	ok
Pommes	Schnitzelmann	0,16	ok
Tuc Kräcker	DeBeukelaer	0,16	ok
Potato Chips	Gusti (Hofer)	0,17	ok
Doppelkekse	Clever	0,19	ok
Haselnuss-Nougat-Creme	Nutella	0,19	ok
Rama Kuliness	Unilever	0,20	ok
Kartoffelchips gesalzen	Kelly's	0,20	ok
Mexicanos	Kelly's	0,22	ok
Baumstämme	Auer	0,22	ok
Prinzenrolle	DeBeukelaer	0,23	ok
Super Dickmann's	Storck	0,23	ok
Margarine	Unilever	0,24	ok
Frivissa	VFI	0,24	ok
Neapolitaner	Bella (Hofer)	0,26	ok
Grazer Ringe Klassik	Coppenrath	0,27	ok
Pom-Bär	Wolf	0,28	ok
Haselnussschnitten	Clever	0,29	ok
Chips frisch	Funny Frisch	0,29	ok
Wiener Schnitzel	Schnitzelmann	0,32	ok
Österreichische Teebutter	Schärdinger	0,33	ok
Cremana Feine Küche	Walter Rau	0,34	ok
Wiener Schnitzel	Wienerwald	0,34	ok
Chips Original	Pringels	0,38	ok
Popcorn (Mikrowelle)	Kelly's	0,38	ok
Feine Kokosplätzchen	Monarc (Hofer)	0,45	ok
Chips	Clever	0,46	ok
Tortilla Chips Paprika	Chio	0,46	ok
Schokoladecreme	Milka	0,52	ok
Palazzo Butterkeks mit Vollmilchschokolade	Hofer EM	0,59	ok
Donut	McDonald's	0,62	ok
Tortilla Chips natur	Sunsnacks (Hofer)	0,62	ok
Onion Rings	Burger King	0,64	ok
Thea	Unilever	0,68	ok

Produkt	Hersteller	% TFS/FA	Bewertung
Dragee Keksi	Napoli	0,79	ok
Golatsche	Aubrunner	0,82	ok
Schokokekse mit Vollmilch	Leibnitz	0,89	ok
Mini Doppelkeks	Monarc (Hofer)	0,89	ok
Schokobutterkekse	Clever	0,92	ok
Popcorn (Mikrowelle)	Clever	0,93	ok
Osana Delikatessmargarine	Hofer EM	1,10	ok
Hafertaler	Gille	1,32	ok
Donut	Burger King	1,51	ok
Mini-Mozartstollen	Anker	1,74	ok
Rum-Haselnuss-Stollen	Anker	2,03**	ok
Haselnusscreme	Clever	2,71	zu hoch
Butterkekse	Brandt	2,73*	ok
Pommes	McDonald's	2,79	zu hoch
Chrispy Chicken	Burger King	2,79	zu hoch
Dragee Kekse	Bella (Hofer)	2,87	zu hoch
Mini Schokoküsse	Monarc (Hofer)	2,88	zu hoch
Croissant	Ströck	2,89*	ok
Topfengolatsche (Feinkost)	Spar	3,07	zu hoch
Topfengolatsche	Ströck	3,17*	ok
Topfengolatschen	Ölz	4,25	zu hoch
Hamburger	McDonald's	4,30	zu hoch
Schokodonut (verpackt)	Billa	4,47	zu hoch
Pommes	Burger King	5,07	zu hoch
Topfengolatsche	Anker	5,57	zu hoch
Whopper	Burger King	6,19	zu hoch
Chicken McNuggets	McDonald's	6,35	zu hoch
Schokodonut	Burger King	6,47	zu hoch
Pariser Kipferl	Anker	6,75	zu hoch
Apfeltasche	McDonald's	6,89	zu hoch
Schokodonut	McDonald's	7,30	zu hoch
Topfengolatsche (Feinkost)	Billa	8,74	zu hoch
Sanquel Sprühtopping	Almliesl Sanquel	8,77	zu hoch
Hot & spicy Chicken	Burger King	9,00	zu hoch
Frühstückkipfel	Ölz	9,36	zu hoch
Croissant (Feinkost)	Spar	10,49	zu hoch

* Transfette aus Butter

** als akzeptabel eingestuft, da sehr nahe 2%