



Home > Gesundheit > Medizin > Palmöl: Experten warnen vor Gesundheitsgefahren

31. Juli 2019, 11:52 Uhr Lebensmittelzutat

Experten warnen vor Gesundheitsgefahren durch Palmöl



Palmöl ist in vielen Nuss-Nougat-Brottaufstrichen enthalten. (Foto: Daniel Karmann/dpa)



Feedback

- Vor allem Kinder laufen Gefahr, durch den Konsum von Palmöl bestimmte Grenzwerte zu überschreiten.
- Forscher bezeichneten das Öl in einer WHO-Publikation vor Kurzem als einen "übersehenen Akteur" in der Diskussion um Zivilisationskrankheiten.
- Auch die Gesundheit der Menschen in den Anbauländern von Palmöl kann erheblich leiden.

ANZEIGE

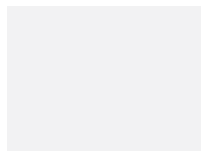
Von *Berit Uhlmann*

Im stark umkämpften Lebensmittelmarkt machen oft Details den Unterschied. Der zarte Schmelz, das sahnige Gefühl im Mund, der knackige Biss. Damit lässt sich werben, damit lassen sich Verbraucher gewinnen. Einer der wichtigsten Helfer auf dem Weg zur perfekten Konsistenz heißt in vielen Produkten [Palmöl](#). Der Stoff kann Margarine streichfest machen, Nussaufstrichen die richtige Cremigkeit verleihen und Haferflocken mit einem knusprigen Überzug veredeln. Zudem ist der Rohstoff leicht verfügbar, lang haltbar und preisgünstig.

Doch abseits der Konzernbilanzen ist das Öl weniger beliebt. Es kann soziale, ökologische und, wie sich nun zeigt, wahrscheinlich auch gesundheitliche Probleme bereiten. Seit einigen Jahren richten Ernährungsexperten ihren Blick vor allem auf Schadstoffe, die bei der Raffination des Öls entstehen. Bei diesem Produktionsschritt wird das Öl auf etwa 200 Grad Celsius erhitzt; Geschmack und Geruch verflüchtigen sich, es wird dadurch vielseitig einsetzbar. Es bilden sich aber auch kritische Fettsäureester. In keinem anderem Fett ist ihr Anteil so hoch wie im Palmöl.

Palmöl wird mit weiteren Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht

Dazu gehören jene Ester, die mit 3-MCPD abgekürzt werden und die die Krebsagentur der Weltgesundheitsorganisation WHO als möglicherweise krebserregend einstuft. Die europäische Lebensmittelbehörde Efsa hält die Substanzen ebenfalls für bedenklich und legte daher vor drei Jahren erstmals Empfehlungen vor, wie viel der Stoffe maximal pro Tag und Kilogramm Körpergewicht aufgenommen werden sollten.



Orang-Utans

Die Opfer des Palmöl-Booms

In weniger als zwei Jahrzehnten sind auf der Tropeninsel Borneo mehr als 100 000 Orang-Utans verschwunden. Naturschützer versuchen verzweifelt, die verbleibenden Affen zu retten. Ein Besuch bei den letzten ihrer Art.

Von *Arne Perras*

Doch vor allem Kinder laufen Gefahr, diese [Grenzwerte](#) zu überschreiten. Das zeigt ein an diesem [Mittwoch veröffentlichter Bericht der Verbraucherzentrale Bayern](#). Die Ernährungswissenschaftler haben den Gehalt der Fettschadstoffe in palmöhlhaltigen Fertigprodukten ermittelt und beispielhaft auf fiktive Speisepläne umgerechnet. Isst ein dreijähriges Kind mit 15 Kilogramm Körpergewicht zum Frühstück Getreidekissen mit Nougatfüllung, am Nachmittag einen kleinen Schokocroissant und zwischendurch eine Viertel Tafel Schokolade mit Joghurtfüllung, kommt es auf fast 39 Mikrogramm 3-MCPD-Fettsäureester. Als Tageshöchstmengen wurden 30 Mikrogramm definiert. Ein

Fünfjähriger, dem man zusätzlich noch ein paar Backerbsen in die Suppe streut, reißt den Maximalwert für seine Gewichtsklasse ebenfalls deutlich.

Ist das alarmierend? Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern hält es zumindest für bedenklich, dass Kinder schon mit einigen Snacks die empfohlene Höchstmenge überschreiten können. Dabei sind Hauptmahlzeiten noch gar nicht eingerechnet. Auch diese können Fettschadstoffe aus Palm- oder anderen Ölen enthalten; dazu gehören frittierte Speisen wie auch manche Salatöle. "Die Snacks kommen ja obendrauf", mahnt die Ernährungswissenschaftlerin.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung kommentiert: "Bisher gibt es keine Hinweise auf eine gesundheitliche Schädigung bei geringfügiger Überschreitung der tolerierbaren täglichen Aufnahmemenge." Dennoch sollte diese Menge aus toxikologischer Sicht nicht regelmäßig überschritten werden.

Palmöl wird auch mit weiteren Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Im Bulletin der WHO nannten Forscher das Öl vor Kurzem einen "übersehenen Akteur" in der Diskussion um Zivilisationskrankheiten, die sich normalerweise um Alkohol, Tabak und Zucker dreht. Palmöl gehört zu den am häufigsten eingesetzten Ölen der Welt; die Produktion hat sich seit 1995 mehr als vervierfacht. Heute werden etwa 70 Millionen Tonnen jährlich produziert. Mehr als zwei Drittel davon kommen in Lebensmittel.

Die Wissenschaftler des WHO-Beitrags sorgen sich insbesondere deshalb, weil Palmöl einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält, die grundsätzlich mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Er beträgt beim Palmöl etwa 45 bis 55 Prozent. Olivenöl bringt es nur auf zehn bis 25 Prozent. Allerdings kommen Studien zum Einfluss des Palmöls auf die Herzgesundheit zu widersprüchlichen Ergebnissen. Die Einschätzung wird zusätzlich erschwert, da einige der Untersuchungen von der Industrie in Auftrag gegeben wurden.

"Sonnenblumenöl enthält nur ein Zehntel der Fettschadstoffe des Palmöls"

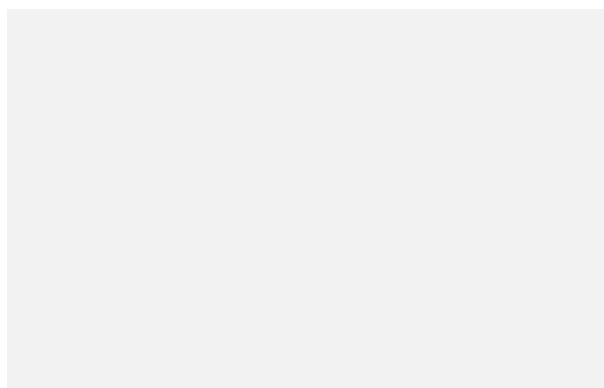
Weniger umstritten ist, dass die Gesundheit der Menschen in den Anbauländern erheblich leiden kann. Für neue Plantagen werden oft riesige Waldflächen gerodet und abgebrannt. Die Feuer tragen erheblich zur Luftverschmutzung bei, sie schädigen Atemwege, Augen und Haut. Zudem werden beträchtliche Mengen CO₂ freigesetzt, die den Klimawandel befeuern. Der Lebensraum etlicher Spezies wird vernichtet.

Doch die Alternativen sind nicht unbedingt besser. Palmöl hat immerhin den Vorteil, sehr ertragreich zu sein. Für andere Öle müsste womöglich noch viel mehr Regenwald abgeholzt werden. Auch gibt es mittlerweile Zertifikate für die nachhaltige Herstellung der Speisezusatzstoffe. Allerdings ist nur ein Fünftel der weltweit produzierten Menge zertifiziert, und die dahinterstehenden Kriterien sind unterschiedlich streng.

Auch was die Gesundheit des Verbrauchers betrifft, sind viele Alternativen zweifelhaft. Damit flüssige pflanzliche Fette zu Margarinen oder Cremes werden, müssen sie zunächst gehärtet werden. Dabei können Transfettsäuren entstehen. Diese sind so schädlich für Herz und Kreislauf, dass die WHO fordert, sie komplett aus der Nahrung zu verbannen. Die USA beispielsweise sind dieser Aufforderung bereits gefolgt. Kokosfett dagegen hat zwar die nötige Festigkeit, weist aber mit einem Anteil von bis zu 75 Prozent mehr gesättigte Fettsäuren als Palmöl auf.

Wenn es um den gelegentlichen Snack geht, hält Verbraucherschützerin Daniela Krehl Kokosöl oder das häufiger enthaltene Sonnenblumenöl dennoch für das kleinere Übel. "Sonnenblumenöl enthält nur ein Zehntel der Fettschadstoffe des Palmöls." Vor allem, wenn es um Lebensmittel für Kinder geht, rät sie, auf die Zutatenliste zu schauen. Ob Palmöl enthalten ist, muss deklariert werden, allerdings nicht die Menge.

Letztlich ist es am sinnvollsten, Produkte zu wählen, die so wenig wie möglich verarbeitet sind. Einfache Schokoladentafeln sind günstiger als gefüllte Riegel, schlichte Kekse empfehlenswerter als Backwaren mit Schokocremes. Noch sicherer sind Verbraucher mit puren Snacks: Obst, Gemüse, Naturjoghurt oder ein Müsli aus unverarbeiteten Getreideflocken zum Beispiel.



Ernährung

Diese Margarinen schneiden im Test gut ab

Stiftung Warentest hat Margarine untersucht. Viele Streichfette schneiden gut ab, doch die Prüfer fanden auch Schadstoffe.

[zur Startseite >](#)

Themen in diesem Artikel: Grenzwerte Medizin Palmöl

*SZ vom 01.08.2019/fehu

Das könnte Sie auch interessieren

Taboola Feed

2019: Unfassbarer Preissturz bei Fenstern

Aroundhome.de

Anzeige

Leipzig: Diesem gratis Hauswert-Rechner können Sie vertrauen

Hausverkaufshelfer.de

Anzeige

Wenn du gerne spielst, ist dieses Städteaufbauspiel ein Muss

Forge Of Empires - Free Online Game

Anzeige

Familientrio

Wie viel Nacktsein ist okay?

Anzing

"Wir standen auch in diesem Stau und waren fassungslos"

Mehr zum Thema

Ebola im Kongo

Wo Ärzte Waffen tragen

Konsum

Grüne und SPD für höhere Mehrwertsteuer auf Fleisch

Schönheitsmedizin

Mit Botox gegen Falten, die es noch nicht gibt

Schwangerschaft und Geburt

Alleine atmen

Medizin

Gestalgerte Heilungschancen

VERLAGSANGEBOTE

SZ Stellenmarkt