



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem zweiten Teil unseres Gesundheits-Newsletters über “gesunde und ungesunde Fette”.

Hierbei wollen wir Sie auf eine besonders gesundheitsschädliche Art von Fetten aufmerksam machen, die Sie in Ihrem Alltag vermeiden sollten: die **Transfette**.

Transfette sind chemisch veränderte Fette bzw. flüssige Öle, die durch z.B. Erhitzung teilgehärtet (streichfest) gemacht wurden, sodass sie bei Raumtemperatur noch in einem festen Zustand sind.

Transfette entstehen also, wenn Öl zu hoch erhitzt wird. Nicht jedes Öl ist für hohe Temperaturen geeignet. Bei Transfetten ist die Struktur der Fettsäuren so verändert, dass sich diese bei ihrer Integration in unsere Zellmembranen negativ auf dessen Elastizität und Funktionsfähigkeit auswirken.

Transfette bilden sich jedoch auch im Verdauungstrakt von Wiederkäuern wie Kühen, Schafen und Ziegen, weil Mikroorganismen die ungesättigten Fettsäuren aus deren Nahrung in Transfettsäuren umwandeln. Diese Transfettsäuren werden dann durch den Verzehr von Milchprodukten und Fleisch vom Menschen aufgenommen.

Transfette verursachen in unserem Körper oxidativen Stress und können zu Gewebeschäden führen; das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenzerkrankungen wie Alzheimer wird dadurch erhöht. Transfette begünstigen darüber hinaus Übergewicht, Depressionen und Aggressionen.

“Prof. Golomb und ihr Team untersuchten nun in einer Studien die schädliche Wirkung von Transfetten auf das Gehirn und das Gedächtnis. Etwa eintausend Männer (Höchstalter 45) nahmen an der Untersuchung teil. Dabei stellte man fest, dass Männer, deren Ernährung reichlich Transfette enthielt, ein deutlich schlechteres Gedächtnis hatten und damit deutlich schlechter

abschnitten als die Teilnehmer, die weniger oder keine Transfette verzehrten.”*

Unser Gesundheitstipp an Sie: Achten Sie besonders beim Braten und Frittieren darauf, dass Sie ein geeignetes Öl wie Kokosfett oder Sonnenblumen- sowie Rapsöl verwenden (sogenannte High-Oleic-Öle) und das jeweilige Öl den sogenannten “Rauchpunkt” nicht erreicht, bei dem es anfängt, seine Struktur zu zersetzen und dabei Transfettsäuren entstehen.

Transfette kommen in folgenden Nahrungsmitteln vor:

- Fertigprodukte und Fertiggerichte (z. B. Fertigpizza, Fischstäbchen, Trockensuppen)
- Backwaren wie Croissants, Donuts, Berliner, Blätterteig-Gebäck usw.
- Fast Food und Frittiertes (z. B. Pommes Frites, Chicken Wings)
- Süßigkeiten
- Salzige Snacks: Chips, Popcorn, Flips usw.
- Aufstriche: Margarine, Nuss-Nougat-Creme, Erdnussbutter usw.
- Streichfähige Saucen und Dips (z. B. Mayonnaise, Remoulade)
- Milchprodukte: Butter, Milch, Joghurt, Milkschokolade
- Fleisch von Wiederkäuern: Kühe, Schafe, Ziegen etc.
- Müsli und Müsliriegel
- Ghee (Butterschmalz)*

Auch wenn Sie vielleicht viele der hier genannten Nahrungsmitteln schon Ihr Leben lang als “lieb gewonnen” haben und regelmäßig konsumieren, unterschätzen Sie bitte die Gefahr von Transfetten und den zu häufigen Konsum dieser Nahrungsmittel für Ihre Gesundheit nicht.

Besonders wenn Sie bereits an Herz-Kreislaufproblemen, geschädigtem Gewebe und/oder Gedächtnisschwächen leiden, sollten Sie unbedingt nach Alternativen in Ihrem Leben suchen.

Wir unterstützen und beraten Sie gerne dabei, in Ihrem Leben langfristig bestmöglich gesund und glücklich zu sein. Sprechen Sie uns einfach direkt an!

Kontaktieren Sie uns einfach in unserer Praxis. Wir sind gerne für Sie da!

Herzliche Grüße,

Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

***Quellen:**

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/fette-uebersicht/transfette-schwaechen-gedaechtnis>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/fette-uebersicht/transfette>