

Physiologische Wirkungen von trans-Fettsäuren

Zusammenfassung

Trans-Fettsäuren wirken sich in erster Linie ungünstig auf den Cholesterinspiegel aus. Verglichen mit anderen Fettsäuren zeigen TFS den stärksten Cholesterin steigernden Effekt:

cis-Fettsäuren	→ günstige Wirkung
trans-Fettsäuren	→ ungünstige Wirkung
gesättigte Fettsäuren	→ teilweise ungünstige Wirkung

Wirkungen auf den Cholesterinspiegel

TFS unterscheiden sich in ihrer Wirkung auf den Cholesterinspiegel wesentlich von den cis-Fettsäuren. Während cis-Fettsäuren Cholesterin senkende Effekte haben, führen die entsprechenden TFS zu einem Anstieg des LDL-Cholesterins und zu einer Senkung des HDL-Cholesterins. Somit verschlechtern sie das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin. Mit diesen nachteiligen Effekten ist bereits ab einer Menge von 4 g/Tag zu rechnen.

Selbst die drei gesättigten Fettsäuren Myristinsäure, Laurinsäure und Palmitinsäure (C 12:0 - C 16:0) sind physiologisch günstiger. Zwar erhöhen diese ebenfalls das LDL-Cholesterin, heben aber auch gleichzeitig das HDL-Cholesterin, so dass durch sie das LDL/HDL-Verhältnis weniger stark verändert wird.

Literatur

H.K. Biesalski, Ernährungsmedizin, Transfettsäuren S. 380, Georg Thieme Verlag 3. Auflage, 2004

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Regula Thut Borner
dipl. Ernährungsberaterin HF
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch
Mailaiter Juni 2008

