

Transfette

entstehen insbesondere bei der industriellen Fetthärtung von Pflanzenölen und haben im Vergleich zu den Ausgangsfetten ein verändertes Grundgerüst. Transfette kommen vor allem in vielen frittierten Produkten wie Pommes frites, Keksen, Chips und Backwaren vor, wenn bei der Herstellung teilgehärtete Fette verwendet wurden. Wissenschaftlichen Studien zufolge geht von Transfetten ein erhöhtes Gesundheitsrisiko aus. Sie wirken sich zum einen ungünstig auf den Cholesterinspiegel aus zum anderen erhöhen sie das Artherosklerose- und Herzinfarkttrisiko. Deswegen wird Erwachsenen empfohlen, nicht mehr als zwei bis drei Gramm trans-Fettsäuren pro Tag zu sich zu nehmen.