



Verbraucherzentralen

Pflanzlicher Dickmacher!

Die Einführung der Deklarationspflicht auf Lebensmittelverpackungen, die 2014 in *Konsumien* gesetzlich verpflichtend wurde, gilt als ein Meilenstein für den Verbraucher. Bis dahin versteckte sich Palmöl hinter Bezeichnungen wie „pflanzliches Fett/Öl“. Kaum ein Verbraucher vermutet hinter diesem Begriff einen pflanzlichen Dickmacher. Die Fettzusammensetzung von Palmöl, die die Lebensmittelindustrie so schätzt, kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren, der bei Palmkernfett bis zu 80% beträgt¹, verursacht bei übermäßigem Verzehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im rohen Palmöl enthaltene Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin werden bei der Raffination zerstört. Zudem können bei der Verarbeitung durch Erhitzung krebserregende Stoffe entstehen.² Wird Palmöl bei über 200°C raffiniert, entstehen hohe Mengen an Glycidyl-Fettsäureester (GE), 3-Monochlorpropandiol (3-MCPD) und 2-Monochlorpropandiol (2-MCPD) sowie deren Fettsäureester. Gerade jüngere Konsumenten, insbesondere Babys und Kleinkinder, die bereits mit der Säuglingsnahrung große Mengen dieser Stoffe aufnehmen, sind besonders gefährdet.

Während Palmöl-Befürworter gerne darauf hinweisen, dass beim Erhitzen von Palmöl aufgrund der gesättigten Fettsäuren keine schädlichen trans-Fettsäuren entstehen, wird das Gesundheitsrisiko durch die oben genannten Fettsäureester und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschwiegen. Lebensmittelhersteller und deren Werbeträger argumentieren gerne mit „kontrolliertem und bewusstem Konsum“³, was aufgrund der Fülle an Produkten, die Palmöl enthalten, nahezu unmöglich ist. So bleibt dem Verbraucher nur der kritische Blick auf die Zutatenliste und der Verzicht auf Instant-Produkte, Tiefkühlpizza, Fertiggebäck, Schokocremes, u.a.

Die Absicht von *Hegemonia*, nur noch zertifiziertes Palmöl in der Lebensmittelproduktion zuzulassen, halten wir für unzureichend. Der Schutz der Verbraucher wird hier nicht genügend berücksichtigt. Wir fordern stattdessen Aufklärungskampagnen, in der die Regierung *Konsumiens* die Verbraucher über Mogelpackungen der Lebensmittelindustrie aufklärt. Weil das Pflanzenfett so billig und vielseitig einsetzbar ist, dient es als Ersatz für andere, hochwertigere Fette wie Kakaobutter oder Sahne – und das zu Lasten der Gesundheit der Verbraucher.

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Palm%C3%B6l> (Zugriff: 21.02.2018)

² EFSA Journal: EFSA Journal 2016, 14(5):4426 [159 ff.].

³ http://www.regenwald-statt-palmoel.de/images/Brief_von_Nationalelf.pdf



Planspiel Palmöl

Orang-Utans
in Not e.V.



Leitfragen:

- Welchen Nutzen haben die Verbraucher von der Verpflichtung zu nachhaltigem Palmöl in Lebensmitteln?
- Sollte die Regierung *Konsumiens* stattdessen die Verwendung ernährungsphysiologisch wertvollere Pflanzenöle fördern?
- Wären Kampagnen gegen industriell verarbeitete Lebensmittel zielführender? (Stichwort: regional und saisonal einkaufen und kochen anstatt Fast Food aus dem Supermarkt)

Quellen (Zugriff: 02.07.2018):

<https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/160503a>

<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=103579&bernr=04&gartnr=1&suche=Palm%F6I>

<https://www.test.de/Palmoel-Ist-das-Pflanzenfett-wirklich-krebserregend-5135271-0/>