Palmöl- ein empfehlenswertes Pflanzenfett?

Im Supermarkt nach der Lieblingsspeise gegriffen folgt schon mal der Blick auf das Etikett. Denn die Zutatenliste verrät doch gleich, ob alle Zutaten auch nach unseren Vorstellungen sind.

Denn bei manchen Zutaten läutet schon mal die Alarmglocken:
Waren vor einiger Zeit die gehärteten Fette gefürchtet, findet man sie heute schon seltener. Pflanzliches Fett als Zutat bringt oft die Erleichterung. Seit Dezember 2014 ist mit einer EU-Verordnung (EU-Richtlinie Nr. 1169/2011) auch transparent geworden, was sich hinter dem Pflanzenfett verbirgt. Neu ist, dass ihre botanische bzw. pflanzliche Herkunft angegeben werden muss (z.B. Palmfett oder Pflanzenfett (Kokos)). Also, aus mit dem Versteckspiel hinter einem makellosen Image.
Die Lebensmittelindustrie verwendet es gerne, weil es leicht zu verarbeiten ist und kostengünstig hergestellt werden kann. Durch einen hohen Rauchpunkt weist das Fett eine Hitze- und Oxidationsstabilität auf. Das bedeutet, dass es bei Zimmertemperatur eine hervorragende Konsistenz hat und damit vielseitig einsetzbar ist. Palmfett gehört mit rund 52% gesättigten Fettsäuren nicht zu den empfehlenswertesten Fetten. Da wir in unserer täglichen Ernährung genug, beziehungsweise zu viel von den gesättigten Fettsäuren aufnehmen. Neben den gesättigten Fettsäuren gibt es noch die einfach ungesättigten Fettsäuren und die mehrfachungesättigten Fettsäuren. Das Verhältnis dieser drei Fettsäuren sollte 1:1:1 betragen. Denn Fett ist nicht ungesund, sondern ein lebenswichtiger Stoff für die Gesundhaltung unseres Körpers. Nur halt im „richtigen“ Verhältnis.

Zudem hat es einen äußerst bitteren Beigeschmack:
Landraub, Abholzung von Regenwald und Zerstörung von Lebensräumen für Palmölplantagen. Die Gewinnung von Palmöl ist seit Jahren höchst umstritten, weil sie zu schweren Umweltschäden führt. Internationale Umweltorganisationen verurteilen bei den Anlagen von riesigen Plantagen, dass regelmäßig große Gebiete der tropischen Regenwälder und damit auch der Lebensraum verschiedener vom Aussterben bedrohter Tierarten vernichtet werden. Palmfett wird in der Kosmetik, in Waschmitteln, zur Biodieselerzeugung, aber auch zur Herstellung von Kerzen verwendet. In der Lebensmittelproduktion findet man das Fett z.B. im Blätterteiggebäck, in Müslimischungen, Müsliriegel, Schokoladecremen, Eis, Convenience- Produkten, Brotaufstrichen, Suppenwürzen, Knabbergebäck, Süßwaren, Margarine etc.

Palmöl JA oder NEIN

Gänzlich auf Palmöl zu verzichten wird einerseits schwer umsetzbar sein, andererseits hat es auch seine Vorteile, denn der ertrag von Palmöl ist hoch. Zu bevorzugen ist die biologische Produktion. Bio-Palmöl wird nach den Standards des ökologischen Landbaues erzeugt. Durch den Verzicht auf synthetische Pestizide und mineralische Düngemittel werden Trinkwasser und Boden geschont.

Fette die in Österreich erzeugt werden, gibt es nicht nur aus tierischer Herkunft, sondern auch aus einer Vielfalt von pflanzlichen Ölen. So kann der Bedarf an Fett aus hochwertiger österreichischer Produktion gedeckt werden. Ansonsten empfiehlt es sich, Fertigprodukte, Knabbergebäck und Süßwaren nur selten zu essen und beim Einkauf dieser Lebensmittel auf jeden Fall Produkte mit biologisch produziertem Palmöl zu bevorzugen.