DAS KNOCHENECK DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Augen auf beim Lebensmitteleinkauf: Palmöl vermeiden!



Am 22.5.2017 empfahl die österreichische AKE (1) in ihrem elektronischen Newsletter, den Konsum von (raffiniertem) Palmöl zu reduzieren.

Bei der Verarbeitung entstehen Inhaltsstoffe, die von der EFSA (2) als krebserregend und erbgutschädigend eingestuft wurden. Die entsprechenden Hinweise aus der Forschung sind stark genug, dass die EFSA ebenfalls eine Empfehlung zur Reduktion des Palmölkonsums ausgesprochen hat.

Dass die Vermeidung von Palmöl für den Konsumenten nicht einfach ist. zeigte eine Sendung des ORF am 30.5.2017 auf: Es wurde berichtet, dass iedes zweite Produkt in unseren Supermärkten raffiniertes Palmöl enthält. Global 2000 zählt in einem Palmölreport (3) diese Produkte auf: Margarinen, Backwaren, Süßwaren - Schokolade, Kakaoglasur, Pralinen, kakaohältige Brotaufstriche, Kekse, Waffeln -, Knabberartikel und andere Süßigkeiten, Fertigsuppen und -soßen, Suppenwürfel, gekörnte Brühe, Würzsoßen, gefrorene Kartoffeln und Pizza, Fertiggerichte auf der Grundlage von Fleisch, Fisch oder Gemüse, lösliche Pulver für Getränke, Geflügelfleischwürste, Streichwürste, Müslimischungen. Kakaohältige Brotaufstriche enthalten ca. 20% Palmöl, Margarine für den Gebrauch in Großbäckereien bis zu 80%!

Was macht diese Zutat für die Lebensmittelindustrie so attraktiv?

Der Anbau der Ölpalmen bringt einen wesentlich höheren Ertrag pro Hektar als der Anbau anderer Ölpflanzen etwa fünfmal so viel wie Raps. Sonnenblumen oder Kokos und achtmal so viel wie Soja.

Das macht Palmöl billig, zudem ist es in raffinierter Form geruchs- und geschmacksneutral, überall einsetzbar und außerdem lange haltbar.

In den letzten Jahren wurde von Greenpeace, aber auch in vielen anderen Zusammenhängen ausführlich über die Schattenseiten des ständig ansteigenden Palmöleinsatzes berichtet. Palmölkulturen bedeuten eine massive Umweltzerstörung mit Folgen für das Ökosystem und für Menschen, denen oft kein Land und/oder kein Wasser mehr bleibt für den Anbau von Grundnahrungsmitteln. In Südostasien soll sich die Palmölproduktion seit 1990 versechsfacht haben (4). Mit der Erschließung der Anbauflächen sind extrem hohe CO2 Emissionen verbunden. So ist Indonesien bereits für 8% der Treibhausgasemissionen verantwortlich und steht damit an dritter Stelle hinter China und den USA (4). Die Plantagenarbeiter sind oft unzureichend entlohnt und menschenunwürdig untergebracht. In Österreich werden die Produkte unserer Landwirte durch den massiven Einsatz von Palmöl verdrängt. Das alles gilt wohl auch für Soja, aber im Gegensatz zu Soja kann es aus klimatischen Gründen niemals einen Ölpalmenanbau in Europa geben.

Es wird zwar offensichtlich weltweit mit Zertifizierungsinitiativen daran gearbeitet, den Ölpalmenanbau umweltfreundlicher und fairer zu gestalten (5). Solche Bemühungen könnten eventuell auf lange Sicht dazu beitragen, die bisher bekannten Schattenseiten abzumildern. Kommen jetzt aber die von der EFSA ausgesprochenen Bedenken hinzu, gibt es nicht nur triftige Umweltschutz- und ethische Gründe, palmölhältige Produkte zu vermeiden, sondern auch schwerwiegende gesundheitliche.In Österreich gibt es zarte Ansätze zum Schutz der Konsumenten: die AMA ("Agrarmarkt Austria") berichtet, mit palmölverwendenden Produzenten im Gespräch zu sein - in Zukunft sollen diese nur bei Einsatz geänderter Rezepturen das AMA-Gütesiegel behalten können (4). Bei der Österreichischen Agentur für Ernährungssicherheit (AGES) kann man online ausführlich über die krebserregenden Inhaltsstoffe unter "Rückstände und Kontaminanten">"MCPDs & Glycidyl-Ester" nachlesen. Hier wird klipp und klar gesagt: "Palmöl/Palmfett trägt für die meisten Menschen wesentlich zur Aufnahme dieser unerwünschten Stoffe bei" und es wird geraten sich die Zutatenliste anzusehen (6).

"Was kann man überhaupt noch essen" ist oft die Reaktion auf Berichte wie diesen. Ganz schön viel und ganz schön Leckeres ist immer die Antwort: Selbstgemachtes aus unverarbeiteten Zutaten, Kräutern und einfachen Gewürzen.

(1) Arbeitsgemeinschaft für Klinische Ernährung (2) European Food Safety Authority = Europäische Behörde für

(3) "Palmöl: Zerstörte Umwelt, Geraubtes Land" https://www.globat2000.at/sites/global/files/Palmoel_Report.pdf, heruntergeladen am 25.6.2017

(4) ORF 2 Sendung "Hohes Haus", 28.5.2017

Lebensmittelsicherheit

(5) "Pflanzenfett in der Kritis" in: Ernährung heute, 1_2017 (6) www.ages.at, Palmöl in die Suche eingeben

https://www.save-wildlife.org/downloads/save_the_forest/Zeropalmoel/zero%20palmoel-Flyer_SAVE_mailversand.pdf



Mag. Heidi Reber Kontakt: heidi@starkeknochen.at Ernährungswissenschafterin