Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Sind Lebensmittel mit Pflanzensterinen empfehlenswert?

Mon, 05/08/2023 - 14:02

Spezielle angereicherte Margarinen, Milch- und Jogurtgetränke werben damit, dank des Zusatzes an Pflanzen- oder Phytosterinen den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Diese Inhaltsstoffe sind chemisch mit dem Cholesterin „verwandt“, kommen im Unterschied zu jenem aber nicht in tierischen, sondern ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor, hauptsächlich in Pflanzenölen, Nüssen und Samen. Für den Menschen sind Pflanzensterine nicht lebensnotwendig. Im Darm hemmen die Phytosterine die Aufnahme von Cholesterin ins Blut und bewirken, bei einem täglichen Verzehr von 1,5 bis drei Gramm Pflanzensterinen, nach zwei bis drei Wochen eine Senkung des LDL-Cholesterinspiegels im Blut um rund zehn Prozent. Über die normale Ernährung werden solche Mengen an Pflanzensterinen bei Weitem nicht erreicht, weswegen bestimmte Lebensmittel gezielt damit angereichert werden.

„Doch so wünschenswert der cholesterinsenkende Effekt manchen Menschen erscheinen mag: Lebensmittel mit Pflanzensterin-Zusatz haben, ähnlich wie Arzneimittel, Nebenwirkungen und unerwünschte Wirkungen“, warnt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Ab einer Aufnahme von zwei Gramm Pflanzensterinen täglich kann die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und Carotinoiden aus der Nahrung gehemmt werden. Daher sollten, wenn überhaupt, nur Personen, die nachweislich einen erhöhten Cholesterinspiegel haben und diesen senken wollen bzw. sollen, solche Lebensmittel verwenden – und auch sie nur nach Absprache mit einem Arzt oder einer Ärztin. Schwangeren und stillenden Frauen, Kindern unter fünf Jahren und gesunden Personen ohne einen erhöhten Cholesterinspiegel wird vom Verzehr von Lebensmitteln mit Pflanzensterinen ausdrücklich abgeraten. Mögliche Langzeitwirkungen sind noch nicht ausreichend untersucht. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass manche Menschen größere Mengen an Pflanzensterinen nicht vollständig ausscheiden können und diese sich im Blut und in den Herzklappen anreichern, die Elastizität der Blutgefäße herabsetzen und dadurch das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen können. Verbraucherschutzorganisationen und das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung stehen der Anreicherung von Lebensmitteln mit Pflanzensterinen daher kritisch gegenüber.

Rechtlich zählen Lebensmittel mit Pflanzensterin-Zusatz zu den „Neuartigen Lebensmitteln“ und benötigen als solche eine Zulassung in der EU. Nach erfolgter Zulassung dürfen die Hersteller die Produkte mit der Aussage „Pflanzensterine reduzieren nachweislich den Cholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit.“ bewerben.

Weiters müssen folgende Hinweise auf der Verpackung vorhanden sein: der Wortlaut „mit Pflanzensterinen“ neben der Bezeichnung des Lebensmittels; die Menge der zugesetzten Pflanzensterine pro 100 Gramm oder 100 Milliliter des Produkts; die Angabe der empfohlenen Portionsgröße; der Hinweis, dass täglich nicht mehr als drei Gramm Pflanzensterine aufgenommen werden sollten; der Hinweis, dass das Produkt nicht für gesunde Personen bestimmt ist, welche ihren Cholesterinspiegel nicht zu kontrollieren brauchen; der Hinweis, dass Menschen, welche cholesterinsenkende Medikamente einnehmen, das Produkt nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden sollten; der Warnhinweis, dass das Produkt für schwangere und stillende Frauen sowie für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet ist; und die Empfehlung, das Erzeugnis im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung zu verwenden und für die Aufrechterhaltung des Carotinoidspiegels im Blut regelmäßig Obst und Gemüse zu verzehren.