

# Healthy Ways Newsletter

Volume 6 Number 1

## Inhalt

- **Studie zeigt: Kokosöl bekämpft Lungenentzündung (Pneumonie)**
- **Gutes Fett versus schlechtes Fett**
- **Transfette verboten**
- **Insekten in Ihrer Ernährung**
- **Sonderbeitrag: Dave Barry schaut auf den Grimmdarm**

## Studie zeigt:

### Kokosöl bekämpft Lungenentzündung (Pneumonie)

Eine neue Studie zeigt, dass Kokosöl, ergänzend bei einer Antibiotika-Therapie eingenommen, dabei helfen kann, die Symptome einer ambulant erworbenen Pneumonie bei Kindern schneller abklingen zu lassen als bei alleiniger Antibiotika-Therapie.

Kinder, welche eine Antibiotika-Therapie mit Kokosöl erhielten, hatten laut der Studie weniger Knistern (ein pfeifendes Geräusch in der Lunge), eine kürzere Zeit mit einer erhöhten Atemfrequenz und Fieber, eine bessere Sauerstoffsättigung im Blut und generell kürzere Krankenhausaufenthalte.

„Eine frühe Normalisierung der Atemfrequenz und das Ausklingen des Knisterns könnten auch eine mögliche frühe Entlassung bedeuten“, sagt die führende Autorin der Studie, Dr. Gilda Sapphire Erguiza, eine pädiatrische Lungenfachärztin des philippinischen Kindergesundheitszentrums (*Children's Medical Center*) in Quezon City. Die Ergebnisse der Studie wurden kürzlich bei einem Treffen am *American College of Chest Physicians* in Philadelphia vorgestellt.

Eine ambulant erworbene Lungenentzündung ist eine Infektion der Lunge, deren Erreger außerhalb eines Krankenhausaufenthaltes aufgenommen werden. Es ist eine schwere Infektion bei Kindern. Laut der *American Academy of Family Physicians* (AAFP) erkrankten 34 bis 40 Jugendliche von 1000 Kindern in Europa und Nordamerika an dieser Krankheit. Dazu sind untere Atemwegsinfektionen eine der Hauptursachen für Kindersterblichkeit in Entwicklungsländern gemäß der AAFP.

Die aktuelle Studie umfasste 40 Kinder im Alter von drei Monaten bis zum fünften Lebensjahr. Alle hatten eine ambulant erworbene Pneumonie und wurden intravenös mit dem Antibiotikum Ampicillin behandelt.

Der Hälfte der Gruppe wurde, zufällig ausgewählt, auch oral eine tägliche Dosis von 2ml nativem Kokosöl pro Kilogramm Körpergewicht verabreicht. Das Öl wurde drei Tage in Folge gegeben.

Die Forscher fanden heraus, dass sich die Atemfrequenz nach 32,6 Stunden für die Kokosöl-Gruppe normalisiert, im Vergleich zu der Kontrollgruppe, bei der dies erst nach 48,2 Stunden der Fall war. Nach drei Tagen litten 60% der Patienten der Kontrollgruppe am Knistern im Vergleich zu den 25% der Kokosöl-Gruppe.

Das Fieber der Patienten der Kokosöl-Gruppe verschwand kurzerhand, sie hatten schneller wieder eine normale Sauerstoffsättigung und generell kürzere Krankenhausaufenthalte.

Wie genau kann Kokosnussöl wirken, um eine Pneumonie zu heilen? Erguizas Hypothese hierzu ist, dass es die Wirksamkeit des Ampicillin steigere, weil Kokosöl Laurinsäure enthält und diese für ihre antimikrobiellen Eigenschaften bekannt sei.

Diese Studie ist nur eine von vielen der vergangenen Jahrzehnte, welche die hohe Wirkungsweise des Kokosöls gegenüber Krankheiten nachweist.

**Quelle:** Gilda Sapphire Erguiza, M.D., pediatric pulmonologist, Philippine Children's Medical Center, Quezon City, Philippines; US News and World Report, Oct. 30, 2008.



## Gute Fette versus Schlechte Fette

Einige Fette sind besser als andere. Einige können in größeren Mengen verzehrt werden. Einige müssen im Gleichgewicht zu anderen gegessen werden. Einige Fette, die verfälscht, oder künstlich hergestellt werden, sollten nicht gegessen werden. Das Problem ist, dass viele von uns verwirrt darüber sind, welche Fette welche sind.

Die meisten gesättigten Fettsäuren und insbesondere Kokos- und Palmöl sind einige der gesündesten Fette, die man essen kann.

Natürliche Fette, die so wenig verarbeitet und verfälscht sind wie möglich, sind die gesündesten Fette, unabhängig davon, ob sie gesättigt oder ungesättigt sind. Im Gegensatz dazu, sind viele mehrfach ungesättigte Fette so weit von ihrem natürlichen Zustand entfernt und häufig chemisch verändert, dass sie eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Fette sind lebenswichtige Nährstoffe, auf die der menschliche Körper angewiesen ist und sich darauf stützt, um eine gute Gesundheit zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Eine ausreichende Menge an Fett ist für die richtige Verdauung und Nährstoffaufnahme notwendig. Fette verzögern die Bewegung der Nahrung durch den Magen und das Verdauungssystem.

Dies ermöglicht den Lebensmitteln mehr Zeit, um in der Magensäure zu baden und mit Verdauungsenzymen in Kontakt zu bleiben. Als Folge einer höheren Nährstoffzufuhr, insbesondere von Mineralstoffen, welche normalerweise fest an andere Verbindungen gebunden sind, werden mehr von diesen aus unseren Lebensmitteln absorbiert und in den Körper aufgenommen.

Fettarme Diäten sind tatsächlich schädlich, da sie die vollständige Verdauung der Nahrung verhindern und die Nahrungsaufnahme begrenzen.

Fettarme Ernährung kann Mineralstoffmangel fördern. Calcium beispielsweise, braucht Fett für die richtige Aufnahme. Aus diesem Grund fördern fettarme Ernährungsweisen Osteoporose. Interessant ist, dass wir oft fettarme Lebensmittel einschließlich fettfreie und fettarme Milch als Beispiel, konsumieren, um Kalzium zu bekommen. Dennoch kann durch den Verzehr von Milch mit reduziertem Fettgehalt das enthaltene Kalzium nicht effektiv absorbiert werden.

Dies kann ein Grund sein, warum die Menschen viel fettarme Milch trinken, Kalziumpräparate nehmen und dennoch an Osteoporose leiden.

Fett wird auch für die Absorption von fettlöslichen Vitaminen benötigt. Dazu gehören die Vitamine A, D, E und K, wichtige Pflanzennährstoffe und Antioxidantien wie Beta-Carotin. Zu wenig Fett in der Ernährung kann somit zu Mängeln führen.

Zu viel Fett ist weniger ein Problem, als zu wenig Fett. Wir werden immer ermutigt, weniger Fett zu essen, weil angenommen wird, dass Fett uns dick macht. Dem ist nicht so. Jüngste Studien zeigen, dass Menschen, die die gleiche Menge an Kalorien zu sich nehmen, bei mittlerer bis sehr fettreicher Ernährung mehr an überschüssigem Gewicht verlieren, als mit einer fettarmen Ernährung.

In den meisten Ländern schwankt der Fettverbrauch von 20-40% der Gesamtkalorien. Gesundheitsexperten empfehlen oft eine Begrenzung, der durch Fett aufgenommenen Kalorien auf 30%, um das Risiko für Herzerkrankungen zu reduzieren.

Allerdings haben Studien über Bevölkerungen, welche diese Grenze überschreiten, gezeigt, dass kein höheres Auftreten von Herzerkrankungen zu verzeichnen ist als bei denjenigen, die weniger Gesamtfett zu sich nehmen.

Eine gesunde Ernährung sollte eine ausreichende Menge an gutem Fett enthalten. Die Frage ist: Welche Fette sind gut und welche nicht?



## Mehrfach ungesättigte Fette

Wir hören viel darüber, wie „gut“ ungesättigte Fette für uns sind. Was Verbraucher nicht wissen, ist, dass mehrfach ungesättigte Pflanzenöle weitaus mehr schädlich sind als gesättigte Fette.

In den vergangenen zwei Jahrzehnten, hat die Forschung dies vielfach bestätigt.

Forscher haben festgestellt, dass der Verbrauch von mehrfach ungesättigten Pflanzenölen, falls er mehr als 10% der Gesamtkalorien übersteige, zu Bluterkrankungen, Krebs, Leberschäden und Vitaminmangel führen könne.

Übermäßiger Konsum wurde in Zusammenhang gebracht mit:

- niedrigere Resistenz gegenüber Infektionskrankheiten, durch die Unterdrückung des Immunsystems und die Tötung weißer Blutkörperchen, die uns gegen schädliche Mikroorganismen und Krebszellen verteidigen
- höheres Risiko für Herzerkrankungen, weil der Gehalt an Linolsäure Entzündungen ansteigen lässt, den Blutdruck erhöht und die Blutgerinnung fördert; Regierungsbehörden empfehlen die Begrenzung auf einen Verbrauch von 10% der Gesamtkalorien

- Erhöhung der Häufigkeit von Asthma, Ekzemen und allergischer Rhinitis seit den 1980er Jahren, was den Rückgang der Verwendung von gesättigten Fetten und das Umschalten auf mehrfach ungesättigte Fette widerspiegelt
- beeinträchtigte Gehirnfunktionen wie der Lernfähigkeit, Erinnerung, kognitiven Funktionen und Verhalten; führt zur Alzheimer-Krankheit und Parkinson, seniler Demenz, Dyslexie und vermutlich auch der Aufmerksamkeitsdefizitstörung
- Sprunghaftes Ansteigen des Auftretens von Blindheit aufgrund altersbedingter Makuladegeneration (eine Gruppe von Erkrankungen der Netzhaut des Auges) in den USA, Kanada, Australien und in den meisten Industrieländer
- die Entstehung von Allergien, Psoriasis (Schuppenflechte), defekter Blutregulierung, Migräne, Autoimmunerkrankungen und entzündlichen Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Reizdarm-Syndrom, Multiple Sklerose, Lupus-Nephritis und bestimmten entzündlichen Nierenerkrankungen

### **Vermeiden von freien Radikalen**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind sehr anfällig für Oxidation. Wenn sie Wärme, Licht oder Sauerstoff ausgesetzt sind, oxidieren sie spontan und bilden zerstörerische freie Radikale, die ungesättigte Fette und Proteine angreifen. Diese wiederum oxidieren und erzeugen weitere freie Radikale.

Es ist ein sich selbsterhaltender Prozess. Wenn Öl aus den Samen extrahiert wird, wird der Oxidationsprozess in Gang gesetzt und dauert bis zum Abfüllen an, sowie auch beim weiteren Vertrieb des Öls.

Bei der Verwendung von Öl beim Kochen, wird die Oxidation stark beschleunigt. Oxidation findet ebenso im Körper selbst statt. Unsere einzige Verteidigung gegen freie Radikale sind Antioxidantien, die die Kettenreaktion stoppen, welche zur Verminderung von Nährstoffen wie Vitamin A, C und E, sowie Zink und Selen beiträgt.

Im Gegensatz dazu sind gesättigte Fette sehr stabil und resistent gegenüber der Oxidation. Sie wirken wie schützende Antioxidantien, weil sie die Oxidation und die Bildung von freien Radikalen verhindern.

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind stabiler als mehrfach ungesättigte Fettsäuren, aber trotzdem weniger stabil als gesättigte Fettsäuren.

Das Ersetzen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren kann helfen die Risiken im Zusammenhang mit freien Radikalen zu reduzieren.

Eine Ernährung, die reich an antioxidativen Nährstoffen wie Vitamin E und Beta-Carotin ist, hilft gegen den Prozess der Oxidation von mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Körper.

### **Hitzeschäden und Pflanzenöle**

Die meisten Köche empfehlen als eine „gesunde“ Alternative zu Butter, Palmöl oder anderen gesättigten Fettsäuren mehrfach ungesättigte pflanzliche Öle zur Zubereitung von Speisen zu verwenden.

Ironischerweise sind diese ungesättigten Pflanzenöle, wenn sie in der Küche Verwendung finden, diejenigen, welche eine Vielzahl von toxischen Verbindungen bilden, die weitaus schädlicher für ihre Gesundheit sind, als jede gesättigte Fettsäure.

Wie sich herausstellt, sind mehrfach ungesättigte Pflanzenöle am wenigsten zum Kochen geeignet. Jedes ungesättigte Pflanzenöl kann giftig werden, sobald es erhitzt wird. Sogar eine kleine Menge, vor allem, wenn sie im Laufe der Zeit häufig gegessen wird, beeinträchtigt die Gesundheit.

Oxydierte Öle wurden als Auslöser für Schäden an interstitiellen (in Zwischenräumen liegendem) Gewebe und Gefäßwänden und als Ursache für zahlreiche Organschäden bei Tieren erkannt.

Die Forscher sind nun dabei zu erkennen, dass erhitzte Pflanzenöle zu mehr Schaden für das Herz-Kreislauf-System führen, als überschüssiges Cholesterin oder tierische Fette.

Einfach ungesättigte Fettsäuren sind chemisch stabil und können höhere Temperaturen aushalten, doch auch sie können oxidieren und toxische Nebenprodukte bilden, wenn sie auf hohe Temperaturen erhitzt werden.

Gesättigte Fettsäuren hingegen sind sehr hitzebeständig und können relativ hohe Temperaturen, ohne zu oxidieren, standhalten. Daher sind die gesättigten Fettsäuren die sicherste Verwendung zum Kochen und Backen und für den alltäglichen Gebrauch geeignet.

### Gesättigte Fettsäuren

Noch sind wir geleitet zu glauben, dass gesättigtes Fett schädlich für die Gesundheit ist. Wenn ja, warum ist es so gut wie in allem enthalten, was wir essen? Fleisch, Milch und Eier enthalten die größte Menge, aber gesättigte Fette sind auch in Nüssen, Samen, Getreide und Bohnen. Auch Brokkoli, Karotten und Erbsen enthalten einige gesättigte Fettsäuren.

Außerdem besteht jede Zelle im menschlichen Körper aus mindestens 50% gesättigter Fettsäuren. Die Wahrheit ist, dass gesättigte Fettsäuren einen lebenswichtigen Nährstoff für eine optimale Gesundheit darstellen.

Es dient als eine wichtige Energiequelle und hilft bei der Aufnahme von Vitaminen und Mineralien. Als Zutat liefert Fett Geschmack, Konsistenz, Stabilität und hilft uns sich satt zu fühlen.

Gesättigte Fettsäuren sind für ordnungsgemäßes Wachstum, Reparatur, die Aufrechterhaltung von Körpergewebe und eine gute Lungenfunktion notwendig. Es ist die bevorzugte Energiequelle für den Herzmuskel. Es hilft auch dabei die ungesättigten Fette in unserem Körper vor freien Radikalen zu schützen.

Der Hauptgrund, warum gesättigte Fettsäuren unter Kritik stehen, ist, weil einige Formen den Cholesterinspiegel erhöhen können und das als ein Anzeichen für ein erhöhtes Risiko an Herzerkrankungen zu leiden ist, aber jedoch nicht die Ursache. Es gibt viele Risikofaktoren. Ein Mann zu sein und/oder der Mangel an Bewegung sind ebenso Risikofaktoren, aber an sich nicht die Ursache für Herzerkrankungen.

Gesättigte Fettsäuren sind so wichtig für die Gesundheit, dass der Körper so programmiert ist, es aus anderen Nährstoffen herzustellen. Immer eine ausreichende Menge an gesättigten Fettsäuren zu bekommen, ist so wichtig, dass es nicht dem



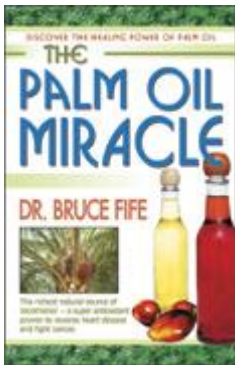
Zufall überlassen werden kann. Forscher sind dabei zu erkennen, dass zu wenig gesättigte Fettsäuren in der Ernährung, die Gesundheit beeinträchtigen kann.

Manche mögen argumentieren, dass die gesättigten Fettsäuren (und einfach ungesättigten Fettsäuren) ja durch den Körper aus anderen Fetten und Kohlenhydraten selbst hergestellt werden können, es somit nicht notwendig für uns ist, diese durch unsere Ernährung aufzunehmen.

Aber dem Körper sich in dieser Hinsicht selbst zu überlassen, würde ein hohes Maß an Stress bedeuten und zu einem Ungleichgewicht der Fettsäuren führen.

Wir brauchen nicht lange nach einer Lösung suchen. Die Natur bietet die praktische Hilfe, indem sie beispielsweise Palmöl zu Verfügung stellt – das ideale Allzwecknahrungsmittel. Sein Fettsäuregehalt ist bemerkenswert ähnlich zudem des menschlichen Körpers – 50% gesättigtes Fett, 40% einfach ungesättigtes Fett und 10% mehrfach ungesättigtes Fett. Nicht nur, dass es ein natürliches Gleichgewicht aller drei Fettarten besitzt, es ist auch sehr hitzestabil und daher ein exzellentes Speiseöl.

**Artikel nachgedruckt aus:** Global Oils and Fats Business Magazine, Vol. 5, Issue 3, 2008. Dieser Artikel ist aus einem Kapitel aus dem Buch „The Palm Oil Miracle“ von Dr. Bruce Fife entnommen.



[Erhältlich bei Piccadilly Books](#)

## Transfette verboten

von Jennifer Steinhauer

Kalifornien, ein nationaler Trendsetter in Sachen Essen, wurde der erste Staat, welcher die Verwendung von Transfetten in Restaurants verbietet. Gouverneur

Arnold Schwarzenegger unterzeichnete das Gesetz zum Ausstieg der Verwendung von Transfetten.

Nach dem neuen Gesetz, dürfen Transfettsäuren, welche lange unter Verdacht standen mit gesundheitlichen Problemen in Verbindung zu stehen, in Restaurantprodukten seit 2010 und seit 2011 auch in Backwaren des Einzelhandels nicht mehr enthalten sein. Verpackte Lebensmittel sind davon befreit.

New York City verabschiedete ein ähnliches Verbot im Jahr 2006 – es wurde am 1. Juli verabschiedet – Philadelphia, Stamford, Connecticut, Montgomery County und Maryland folgten diesem Beispiel.

Das neue Gesetz des bevölkerungsreichsten Staates, welcher über 88.000 Restaurants, Bäckereien und andere Lebensmittellieferanten verfügt, ist ein großer Gewinn für die Bewegung gegen Transfette. Diese Bewegung wird von Wissenschaftlern, Ärzten und Verbraucherschützern angeführt, die feststellen, dass das größtenteils synthetische Fett eine Vielzahl von Beschwerden, hauptsächlich Herzerkrankungen, hervorruft.

„Ich denke, dass das Potenzial hier real ist und ein weitaus größeres Verständnis für die Schäden durch Transfettsäuren vorhanden ist, um mehr Staaten zu ermutigen, dasselbe zu tun“, so Dr. Clyde Yancy, der neue Präsident der *American Heart Association*, als Kommentar zur Verabschiedung des neuen kalifornischen Gesetzes.

Transfette werden durch das Pumpen von Wasserstoff in flüssiges Öl bei hohen Temperaturen erzeugt, ein Prozess der katalytischen partiellen Fetthärtung (*partial hydrogenation*). Das Verfahren führt zu einem kostengünstigen Fett, welches die Haltbarkeit und das Aussehen vieler verpackter Lebensmittel verlängert. Viele Fast-Food-Restaurants sagen, dass es dabei helfe gekochtes Essen frisch und würzig werden zu lassen.

Transfette wurden auch in wissenschaftlichen Studien gefunden, wo es um die Senkung von Lipoproteinen mit hoher Dichte geht. Das „gute“ Cholesterin, bei gleichzeitiger Erhöhung des Lipoproteins mit niedriger Dichte (das „schlechte“ Cholesterin), trage zum Auftreten von Herzerkrankungen bei, die häufigste Todesursache in Kalifornien und dem ganzen Land.

Dr. Yancy sagt, dass eine 2%-Zunahme der Aufnahme von Transfetten im Laufe der Zeit zu einer 25%-Zunahme der Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit führen könne. „Es handelt sich um Daten, die wir erst jetzt zu verstehen beginnen“, sagte er. „Es ist ziemlich klar, dass es ein Fehler für uns war, diese Fette zu begrüßen.“

Um nach dem neuen Gesetz als „Lebensmittelanlagen“ eingestuft werden zu können, müssen Restaurants, Bäckereien, Feinkostläden, Cafés und andere Unternehmen, bei der Herstellung von Lebensmitteln, bei denen Öle, Margarine und Backfett verwendet wird, auf Transfette komplett verzichtet werden. Diese Lieferanten müssen die Etiketten auf ihren Lebensmittelprodukten einhalten, sodass die Produkte nach dem Vorhandensein von Transfetten überprüft werden können. Ein Prozess, der Teil der Aufgaben der lokalen Gesundheitsinspektoren wird. Zuwiderhandlungen werden mit Geldstrafen von aufsteigend 25 Dollar geahndet und nachfolgendes Verstoßen mit bis zu 1000 Dollar.

Transfette sind auch im Zusammenhang mit Fettleibigkeit ([obesity](#)) bekannt und der Verfasser des Gesetzes, Tony Mendoza, ein demokratischer Abgeordneter und ehemaliger Lehrer aus Südkalifornien sagt, er sah sich von der Zahl übergewichtiger Kinder in der Schule inspiriert. „Sie sind schwer“, sagte Mendoza. „Sie essen eine Menge und du bemerkst, dass es viele Transfette da draußen gibt. Du willst nicht, dass die Kinder einen schlechten Start haben.“

Widerstand gegen die Bewegung kam im Wesentlichen aus der *California Restaurant Association*, die damit argumentiert, dass die Aussonderung von Transfettsäuren als außerordentlich schädliches Lebensmittel willkürlich sei und die Gerichtsentscheidung sich als teuer erweisen wird. Des Weiteren sagt die Vereinigung, dass ein Verbot aus gesundheitlichen Gründen in die Zuständigkeit der Bundesregierung falle und nicht in die der einzelnen Staaten.

„Wir zweifeln nicht an den gesundheitlichen Ergebnissen bezüglich der Transfette“, sagt Lara Dunbar, führende Vizepräsidentin des Vereins für Regierungsangelegenheiten (*government affairs*). „Unsere Opposition war philosophisch. Das Verbot eines Produkts ist nicht unbedingt die richtige Lösung.“ Darüber hinaus sagte Frau Dunbar, dass viele Restaurants der Staaten bereits die Transfettsäuren eliminiert hätten. „Wir wollen nicht, dass ein Gerichtsentscheid

notwendig ist“, sagt sie. „Restaurants reagieren auf die Nachfrage durch den Verbraucher.“

Unter den nationalen Ketten, haben einige wie *Wendys*, *KFC*, *Taco Bell*, *Cheesecake Factory* und *McDonalds* begonnen auf Transfette zu verzichten, aufgrund der Bedenken der Verbraucher.

In vielen High-End-Restaurants in diesem Staat, wo die Bio-Lebensmittel-Bewegung begann und wo viele Lebensmitteltrends geboren wurden – würden Köche genauso wenig Transfette in ihren Küchen verwenden, wie Papier-Tischdecken in den Speisesälen. Einige Gastronomen sagen jedoch die Veränderung sei kostspielig, weil es weniger Händler alternativer Öle gebe.

„Die einzige Auswirkung, die es auf den Verbraucher haben wird, wird eine Preiserhöhung sein“, sagte Tina Pantazis, Direktorin von *Dino's Burger*, die zwei Burgerfilialen in Los Angeles und Azusa betreibt. Frau Pantazis sagt, dass der Preis für Pommes Frites in ihren Restaurants von 1,75 Dollar auf 2,75 Dollar erhöht werden müsse.

*The Dino's* in Los Angeles hat bereits damit begonnen neue Öle zu verwenden, sagte sie und fügte hinzu, sie könne den Unterschied schmecken, aber dass es keine Beschwerden seitens der Kunden gegeben habe. Die Filiale in Azusa wird dem folgen. „Ich denke, dass es gut für die Gesundheit der Verbraucher ist“, sagte Frau Pantazis. „Auf der anderen Seite, sind Menschen, die Pommes Frites essen, regulär nicht sehr um ihre Gesundheit besorgt.“

Für viele Gesundheitspolitiker jedoch, haben Transfette fast jenen Feindstatus erreicht, den Zigaretten ([cigarettes](#)) seit jeher innehaben. Die New Yorker Anti-Transfettsäuren-Bewegung, die von Bürgermeister Michael R. Bloomberg angeführt wird, steckt nach wie vor in den Kinderschuhen. Die erste Phase, welche im vergangenen Jahr begann, hat sich zunächst Frittieröle und Aufstriche zum Ziel gesetzt. In diesem Monat wurde das Programm um Backwaren erweitert.

Fast alle 25.000 untersuchten Restaurants haben sich als kooperativ erwiesen bezüglich der Arbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt. New York hat des Weiteren ein Transfett-Hilfe-Zentrum (*Trans Fat Help Center*) errichtet, wo Bäcker über die Nutzung und Verwendung alternativer Fette geschult werden.

Kalifornien, welches ein hohes Maß an nationalen Sonderkulturen liefert, verfügt bereits über einige der härtesten Lebensmitteleinschränkungen in der Nation, darunter beispielsweise ein Verbot von Junk-Food und Transfettsäuren in Schulmahlzeiten.

Am Freitag lobte Herr Schwarzenegger, ein Republikaner, dessen Position in Verbraucherfragen sich oft eng mit denen der Demokraten deckt, die die Legislative kontrollieren, das vergangene Woche verabschiedete Gesetz.

„Kalifornien ist ein führendes Unternehmen bei der Förderung der Gesundheit und Ernährung, und ich freue mich diese Tradition fortzuführen, indem es der erste Staat in dieser Nation ist, der den Ausstieg der Transfette erklärt.“ Der Gouverneur sagt in einer Erklärung, dass der Konsum von Transfettsäuren zu koronaren Herzerkrankungen ([coronary heart disease](#)) führe und dies ein großer Schritt in eine gesündere Zukunft Kaliforniens sei.

## Insekten in Ihrer Ernährung

Es kann mehr in den verpackten Lebensmitteln stecken, die im Supermarkt erhältlich sind, als Sie denken. ([Food and Drug Administration has finalized a rule](#))

Wie sich herausstellt, kann wirklich ein Käfer in Ihrer Suppe sein. Die *Food and Drug Administration (F.D.A)* hat eine Vorschrift ausgearbeitet, die von Lebensmittelunternehmen verlangt, dass Koschenilleschildläuse (*Dactylopius coccus*), die zur Farbstoffmischung genutzt werden, als „karmin“ und „karminrot“ auf dem Etikett aufzuführen sind, sobald sie in Lebensmittel und Kosmetika verwendet werden. Die Regel aber enthält ein eklatantes Versäumnis, da es nicht erforderlich ist, dem Verbraucher mitzuteilen, dass der Rohstoff aus dem Insekt gewonnen wird.



weibliche Koschenille

Karmin- und karminrot-Extrakt werden für Speisen, Getränke und Kosmetika verwendet, um verschiedene Schattierungen von roten, orangenen, rosafarbenen und violetten Farbtönen zu erhalten. Diese werden aus den getrockneten Körpern der weiblichen Koschenilleschildlaus extrahiert.

Die F.D.A. verlangt nicht, dass Farbzusätze auf Lebensmitteletiketten genannt werden. Seit Jahren wurden die Insektenextrakte unter dem Begriff „künstliche Farbstoffe (*artificial colors*)“ gezählt, oder als „Farbstoffe hinzugefügt (*color added*)“ genannt, laut *Center for Science in the Public Interest (C.S.P.I.)*. Die Gruppe sagt, dass die Extrakte häufig in rötlich-farbenen Lebensmitteln und Getränken, einschließlich Fruchtgetränke, Eiscreme, Joghurt und Süßigkeiten, verwendet werden.

Jedoch ist die F.D.A. laut dem Allergologen Dr. James L. Baldwin der Universität Michigans aufgefordert die Zutaten anzugeben. Er berichtet, dass einige seiner Patienten eine schwere allergische Reaktion aufgrund der Lausextrakte erlitten ([reported that some of his patients suffered severe allergic reactions](#)).

Nachdem die C.S.P.I. eine Petition an die F.D.A. im Jahr 1998 eingereicht hat, wurden auch weitere Dutzend Berichte über die Nebenwirkungen von Verbrauchern weitergeleitet.

In einer Erklärung kritisiert die Gruppe die Entscheidung, unter dem Hinweis, dass die Etiketten deutlich machen sollten, dass die Extrakte von Insekten stammen. Sie argumentierten, dass Menschen mit Allergien, die die Lebensmittel aus gesundheitlichen Gründen vermeiden möchten, sich gerne dessen bewusst wären, woraus die Zutaten gemacht sind. Vegetariern und Menschen mit bestimmten religiösen Glaubensrichtungen, welche es in der Regel vermeiden würden ein insektenbasiertes Produkt zu konsumieren, wären sich dessen allerdings nicht bewusst, wenn die Herkunft der Extrakte ohne weitere Angaben auf den Etiketten stünden.

Die F.D.A. sagt dazu, dass die Etikettierungsregel die Unternehmen auffordere die Namen der Inhaltsstoffe anzugeben. Dies sei „ausreichend Informationen“ für die Verbraucher, die vermeiden wollen Extrakte auf Käferbasis aus religiösen oder ernährungsbedingten Gründen zu konsumieren. Diese neue Vorschrift wird 2011 in Kraft treten.

## Sonderbeitrag: Dave Barry schaut auf den Grimmdarm

von Dave Barry

Dave Barry ist ein mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichnete humorvoller Kolumnist des *Miami Herald*. In diesem Artikel teilt Dave Barry seine Erfahrung über seine Koloskopie:

Ich rief meinen Freund Andy Sable an, einen Gastroenterologen, um einen Termin für eine Darmspiegelung zu machen. Ein paar Tage später in seinem Büro zeigte mir Andy ein Farbbild des Dickdarms. Ein langes Organ, das sich in der ganzen Gegend erstreckt und an einer Stelle kurz Minneapolis durchquert.

Dann erklärte Andy mir gründlich, beruhigend und geduldig die Prozedur einer Darmspiegelung. Ich nickte nachdenklich, aber ich habe nicht alles was er sagte gehört, weil mein Gehirn kreischte „Er wird dir ein Rohr 17000 Meilen weit in den Hintern stecken!“ ... ([more](#)).

Haben Sie Freunde, die gerne diesen Newsletter lesen würden? Wenn ja, zögern Sie nicht, diesen Newsletter mit Ihnen zu teilen.

Wenn dieser Newsletter Ihnen von einem Freund weitergeleitet wurde und Sie diesen abonnieren möchten, [click here](#).

Copyright © 2009, Bruce Fife. Alle Rechte vorbehalten.