



Tropenöl kriegt sein Fett weg.

# Palmöl

**Es hat sich herumgesprochen: Palmöl ist eine Katastrophe für Natur und Umwelt.** Doch dass das Öl auch ein Risiko für die Gesundheit darstellt, wissen viele noch nicht.

**Kekse, Schokolade, Brotaufstriche, Pizza oder Kosmetik: Palmöl steckt in beinahe jedem zweiten Supermarktprodukt. Und wir konsumieren es täglich. Den industriellen Siegeszug verdankt das Öl seinen vorteilhaften Eigenschaften: Es verleiht den Erzeugnissen eine cremige Konsistenz, schmilzt nicht bei Raumtemperatur und ist außerdem lange haltbar. Für die Industrie besonders wichtig: Der Anbau ist ertragreich, Palmöl kostet nicht die Welt.**

Den Verbraucher kommt der regelmäßige Verzehr des billigen Tropenöls dennoch teuer zu stehen. Laut einer Studie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, kurz „EFSA“) kann Palmöl in Lebensmitteln näm-

lich genotoxisch und krebserregend sein. Verantwortlich dafür sind gesundheitsschädliche Fettsäureester, die während der Herstellung des Öls unter Einsatz von hohen Temperaturen um die 200 Grad Celsius gebildet werden. Die freigesetzten Fett-schadstoffe namens Glycidyl und 3-MCPD können das Erbgut schädigen und somit Krebs auslösen.

Die EFSA warnt nun vor Produkten, die raffiniertes Palmöl enthalten. Zwar können die besagten Schadstoffe auch in anderen raffinierten Ölen enthalten sein, die Konzentration des krebserregenden Glycidyls ist laut der EFSA-Studie in Palmöl allerdings deutlich höher als in Ölen aus Oliven, Raps oder Sonnenblumenkernen. Vor allem bei

Kindern sei die tolerierbare tägliche Menge schnell überschritten. Als Bestandteil von Milchersatz bekommen viele Babys die Schadstoffe aus Palmöl mit dem täglichen Fläschchen – wobei viele Sorten Babynahrung zehnmal mehr Glycidyl und MCPD enthalten, als man für unbedenklich halten könnte. Klarer Tipp: Checken Sie sorgfältig die Zutatenliste, zum Beispiel mit der App „Codecheck“. Besser isst das ;-) )



Mehr Infos zum Thema und alternative Lebensmittel ohne Palmöl finden Sie hier: [www.umweltblick.de/index.php/branchen/produkte-ohne-palmoel](http://www.umweltblick.de/index.php/branchen/produkte-ohne-palmoel)