

Margarine kriegt ihr Fett ab

Fachleute warnen vor dem Verzehr von cholesterinsenkendem Brotaufstrich

VON PETRA WESSALOWSKI

BERN Wer seinen Cholesterinwert senken will, greift häufig zu Spezialmargarinen wie Becel proactiv oder Col Balance. Doch die Produkte stehen in Verdacht, mehr Schaden anzurichten als zu nützen. Verschiedene Studien zeigen ein erhöhtes Risiko durch Sterole, den cholesterinsenkenden Wirkstoff.

Hugo Saner, Leitender Arzt für Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation am Berner Inselspital, empfiehlt seinen Patienten cholesterinsenkende Spezialmargarinen nicht. Wer bereits einen Herzinfarkt hatte oder Risikofaktoren für eine Herzerkrankung hat, dem rät Saner gar von cholesterinsenkenden Margarinen ab. Denn eine bestimmte Personengruppe nimmt Sterol vermehrt ins Blut auf. Doch kein Mensch weiss, ob das für ihn selbst zutrifft. «Diese Personen könnten einem höhe-

ren Herzinfarktrisiko ausgesetzt sein, wenn sie grössere Mengen sterolangereicherte Margarine essen», erklärt Saner.

Auch David Fäh, Wissenschaftler am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, warnt: «Ich sehe keinen Nutzen.» Wer seinen Cholesterinwert nicht durch eine Änderung des Lebensstils senken könne, der solle lieber Medikamente einnehmen. «Diese können zwar auch Nebenwirkungen haben, doch sie sind besser bekannt», sagt Fäh.

Nicht einmal die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt die Produkte und propagiert stattdessen die Mittelmeerküche.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) beobachtet die weiteren Studien zur Wirkung von Pflanzensterinen. «Die Bewilligung für solche Produkte kann widerrufen werden, sollte sich ergeben, dass der Zusatz von Pflanzensterinen gesundheitsgefährdend sein

kann», sagt BAG-Sprecherin Eva van Beek.

Der Hersteller von Becel proactiv, Unilever, betont, dass die cholesterinsenkende Wirkung in über 45 Studien nachgewiesen worden sei und es sich um ein gesundes und sicheres Lebensmittel handle, das aktiv den Cholesterinspiegel und damit einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senke. «Die Zulassung durch die EU-Kommission erfolgte nach einer umfangreichen Sicherheitsprüfung», sagt Unilever-Sprecher Markus Abt.

Becel proactiv sei Medikament in Lebensmittelform

Dem steht ein Antrag des Deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung entgegen. Es verlangt, die Verwendung von Pflanzensterolen als Lebensmittelzutat auf europäischer Ebene neu zu bewerten. Unilever sucht nun das Gespräch mit der Behörde.

Es geht auch um Geld. Cholesterinsenkende Margarinen kosten dreimal mehr als normale.

Für die deutsche Konsumentenschutzorganisation Foodwatch ist klar: «Becel proactiv ist eine Art Cholesterin-Medikament in Lebensmittelform. So etwas hat im Supermarkt nichts verloren», sagt Sprecher Oliver Huizinga. Foodwatch hat kürzlich eine Klage gegen Unilever eingereicht.

Laut einer aktuellen Umfrage des Marktforschungsinstituts Nielsen konsumieren 55 Prozent der Schweizer cholesterinreduzierte Fette. Laut der letzten Gesundheitsbefragung wurde nur bei 16 Prozent ein zu hoher Cholesterinwert ärztlich festgestellt.

Die Migros als Herstellerin von Col Balance betont daher, dass ihr Produkt nur bei leicht erhöhtem Cholesterinspiegel verwendet werden sollte. In diesem Punkt ist sie mit den Experten einig: Gesunde sollten die Produkte meiden.