

ENTWICKLUNG DER GEHALTE AN TRANS-FETTSÄUREN IN AUSGEWÄHLTEN PRODUKTEN DES ÖSTERREICHISCHEN MARKTES

Folgestudie der AK-Transfett-Studie 2005

Petra Lehner

Trans-Fettsäuren sind Lebensmittelbestandteile, die natürlich im Pansen von Wiederkäuern und künstlich durch industrielle Härtungs- oder Erhitzungsprozesse entstehen. Ihr gesundheitsgefährdendes Potential wurde immer wieder kontrovers diskutiert. Wissenschaftlich gesichert ist, dass trans-Fettsäuren von allen Fetten das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko am ungünstigsten beeinflussen. Sie erhöhen den Gehalt an schlechtem LDL- und erniedrigen den Gehalt an guten HDL-Cholesterin im Blut. Ferner wird eine ungünstige Wirkung auf Föten angenommen. Eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Allergien, Diabetes, Krebs, chronisch entzündlichen Erkrankungen und kognitiven Schwächen wird ebenfalls diskutiert, konnte aber bisher nicht einwandfrei bewiesen werden, ausgeschlossen aber auch nicht. Die Weltgesundheitsorganisation rät, die Zufuhr an trans-Fettsäuren so niedrig wie möglich zu halten. Die deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften empfehlen, maximal ein Prozent der Energiezufuhr über Transfette zu decken (2,5g-3/Tag für Erwachsene). Eine gesetzliche Beschränkung gibt es nur in Dänemark¹.

Durch veränderte Ernährungsgewohnheiten² steigt der Konsum an (teil)gehärteten Fetten, in denen Transfette vorkommen können. Ob, wo und wie viel, das war für Österreich lange unklar. Eine AK-Studie hat 2005³ erstmals solche Daten geliefert und eine öffentliche Diskussion in Gang gesetzt. Die AK zeigte auf, dass 27 Prozent der Testprodukte zuviel Transfett enthielt⁴ und dass Kinder durch eine unglückliche Produktauswahl mehr als das Vierfache dessen aufnehmen, was für sie als akzeptabel gilt. Als kritische Gruppen identifizierte die AK damals Backwaren (Croissants, Topfengolatschen, Donuts) und typische Fast-Food-Produkte (Pommes, Nuggets, Burger). Diese Nachfolge-Studie konzentrierte sich daher auf diese Gruppen, ergänzt erstmals durch die Kategorie Popcorn.

¹ Künstliche trans-Fettsäuren dürfen maximal 2% des Fettgehaltes eines Lebensmittels ausmachen, sonst ist ein Lebensmittel in Dänemark nicht verkehrsfähig. Das dänische Transfett-Gesetz wurde unlängst von der Europäischen Kommission anerkannt und damit die Maßnahme als aus volksgesundheitlichen Gründen gerechtfertigt bestätigt.

² Mehr Convenienceprodukte, mehr Fast Food, mehr Ausser-Haus-Verzehr

³ Trans-Fettsäuregehalte in ausgewählten Produkten des Österreichischen Marktes; AK-Studie; 2005

⁴ über dem dänischen Grenzwert von 2% künstliche TFS/Fettanteil

Ergebnisse im Überblick:

Produktbezogene Bewertung:

- 20 Prozent (19 Produkte)⁵ weisen Werte von mehr als 2% trans-Fettsäuren im Fettanteil (%TFS/FA) auf. Diese Lebensmittel wären in Dänemark verboten, bei uns sind sie uneingeschränkt verkehrsfähig!
- 10 Prozent (acht Produkte) haben klar zu hohe Transfettgehalte (>4% TFS/FA)
- In der Untergruppe Mikropopcorn haben 38 Prozent (drei Produkte) Transfettgehalte von >30% TFS/FA

Verzehrsbezogene Bewertung:

- 13 Prozent (zehn Produkte) liefern je Portion signifikante Mengen künstliches Transfett (>0,7g/Portion)
- Jedes achte Produkt sollte nicht zu oft gegessen werden, besonders von Kindern und Menschen, die schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten.
- Mikropopcorn ist eine neue Problemgruppe – 38 Prozent (drei Produkte) der getesteten Mikropopcornproben (acht Produkte) liefern mehr als vier Gramm Transfett pro Portion

Verbesserungen erkennbar – umfassende Ergebnisveröffentlichung wirkt

Erfreulich ist, dass der Anteil der Produkte, die einen künstlichen Transfettgehalt von mehr 2% TFS/FA aufweisen (=dänische Grenzwert) im Vergleich mit der AK-Studie 2005 um fünf Prozent gefallen ist. Dies ist umso erfreulicher, als diesmal nur Problemgruppen getestet wurden. Produkte, die in derselben Form bereits 2005 getestet wurden, zeigten alle Verbesserungen. Die AK hat damals die Ergebnisse namentlich veröffentlicht. Das hat scheinbar geholfen – nicht nur den KonsumentInnen bei deren Produktauswahl.

Gesamtsituation immer noch unbefriedigend – jedes fünfte Produkt wäre in Dänemark verboten

Immer noch zeigen 22 Prozent der getesteten Produkte einen künstlichen Transfettgehalt von >2%TFS/FA und wären somit in Dänemark verboten. In Österreich können sie uneingeschränkt und ohne speziellen Hinweis oder eine Auskunftspflicht für Anbieter verkauft werden.

Jedes Zehnte über dem doppelten Grenzwert, Mikropopcorn gar 15fach drüber

Zehn Prozent haben einen Transfettgehalt, der mindestens doppelt so hoch wie der dänische Grenzwert ist (>4% TFS/FA). Spitzenreiter sind drei Mikropopcorn-Produkte, die mehr als 30% TFS/FA zeigten. Alle Produkte mit signifikant hohen Werten (>4%TFS/FA) waren im Rahmen der Studie 2005 nicht getestet worden. Regelmäßige Kontrollen mit Veröffentlichung der Ergebnisse machen also Sinn.

⁵ Insgesamt lagen 25 Produkte bzw 33 Prozent über 2% TFS/Fettanteil, allerdings sind 10 Produkte entweder sehr knapp am 2%-Grenzwert und wurden daher nicht als zu hoch eingestuft oder sie sind als mit Butter zubereitet erkennbar und wären damit vom Dänischen Grenzwert nicht umfasst.

Bei jedem achten Produkt ist seltener Konsum ratsam

Da Lebensmittel (und nicht nur der Fettanteil) gegessen werden, ist es im Zusammenhang mit einer gesundheitsorientierten Ernährung nicht nur wichtig, dass der Transfettgehalt im Fettanteil niedrig ist, sondern auch wie viel jeweils von einem Lebensmittel gegessen wird. So betrachtet, liefern 13 Prozent (zehn Produkte) signifikante Mengen an künstlichen Transfetten pro Portion (>0,7 Gramm/Portion). Diese sollten nicht zu oft verzehrt werden, einige davon (acht Prozent) äußerst selten, speziell von Kindern und Leuten, die ein Herz-Kreislauf-Leiden haben oder hatten.

Achtung bei Mikropopcorn

Drei Produkte liefern sehr hohe Mengen Transfett pro Portion. Es handelt sich bei allen drein um Mikropopcorn, die sich als neue Problemgruppe entpuppten. Von den acht getesteten Mikropopcornproben sind 38 Prozent inakzeptabel hoch mit trans-Fettsäuren belastet. Diese Produkte sollten nur ausnahmsweise gegessen werden, denn mit einer Portion nimmt man bereits mehr als vier Gramm Transfett auf! Das ist eindeutig zuviel, denn die tägliche Toleranzmenge für Erwachsene liegt bei drei bzw. jene für Kinder bei 1,5 Gramm. Dass es auch anders geht, zeigen Vergleichsproben mit weniger als 0,1 Gramm je Portion!

Quintessenz

Es herrscht nach wie vor Handlungsbedarf! Nicht nur diese Ergebnisse, auch eine aufgrund der Ergebnisse der AK-Studie 2005 in Auftrag gegebene Analyse des Gesundheitsministeriums von 300 Produkten zeigte, dass die Situation in manchen Kategorien und im speziellen bei einigen Produkten unbefriedigend ist, obwohl es auch anders ginge. Auch die dänische Situation zeigt, dass es anders geht. Das dänische Transfett-Gesetz trat 2004 in Kraft. Den Dänen gelingt es heute kaum noch, mehr als ein Gramm industriell erzeugte Transfette am Tag aufzunehmen und es hat sich weder das Angebot an Produkten eingengt, noch sind die Lebensmittel teurer geworden⁶.

Die Transfett-Studie des österreichischen Gesundheitsministeriums ist im Juni 2006 – allerdings anonymisiert - veröffentlicht worden⁷. Sie zeigte zB auf, dass die Tagesaufnahme an Transfetten bei gleichem Speiseplan je nachdem, welche Produkte man „erwischt“ zwischen 0,3 Gramm und fünf Gramm liegen kann und dass ein spezielles „Menü“ (Croissant, Burger, Pommes, Topfengolatsche) sogar neun Gramm trans-Fettsäuren liefern kann. Die von den deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften maximal empfohlene Menge Transfett, die problemlos pro Tag aufgenommen werden kann, liegt beim Erwachsenen bei 3g, bei Kindern bei ca 1,5 Gramm! Maßnahmen vom Gesundheitsministerium erfolgten allerdings leider bislang nicht und auch ein weiteres Monitoring der Entwicklungen ist nicht vorgesehen.

⁶ Stender S, Dyerberg J, Astrup A: Consumer Protection through a legislative ban on industrially produced trans fatty acids in Denmark; Scandinavian Journal of Food & Nutrition Vol 50, 1/2006

⁷ „Analyse von trans-Fettsäuren in ausgewählten Produkten des Österreichischen Marktes und Abschätzung der Aufnahme bei Jugendlichen; Forschungsbericht der Sektion IV, Bundesministerium für Gesundheit und Frauen; Band 5/2006

Die AK fordert daher

- Die Ergebnisse der Studie des Gesundheitsministeriums sollen unter Nennung der Produktnamen und konkreten Analyseergebnisse veröffentlicht werden, damit KonsumentInnen eine Orientierung haben, welche Produkte sie bedenkenlos konsumieren können und wo sie sich einschränken sollen. Durch eine derart umfassende öffentliche Informationspolitik bringt man auch Hersteller dazu, Rezepturen und Technologien zu verbessern – wie die AK-Studie zeigt.
- Wie Dänemark soll auch Österreich einen gesetzlichen Grenzwert für künstliche Transfette festlegen. Es ist nicht einzusehen, warum ÖsterreicherInnen hier weniger geschützt sind als DänInnen.
- Die Lebensmittelwirtschaft soll durch Rezeptur- und Technologieanpassungen den KonsumentInnen möglichst transfettarme Produkte anbieten
- Eine Kennzeichnung der Transfettgehalte im Rahmen der Nährwertkennzeichnung ist wünschenswert⁸
- Eine umfassende Auskunftspflichtung der Hersteller gegenüber KonsumentInnen muss gesetzlich verankert werden. Hier würde sich ein neues Konsumenteninformationsgesetz anbieten, in welchem zB ein derartiges Auskunftsrecht einklagbar verankert werden kann.

Tipps für KonsumentInnen

- Fett reduzieren hilft auch Transfette sparen! Meiden Sie daher fette Speisen und Produkte.
- Fast Food, fette Backwaren und Mikrowellenpopcorn sollen nur gelegentlich am Speiseplan stehen.
- Bei verpackten Produkten können (müssen aber nicht) die Bezeichnungen „gehärtetes Pflanzenfett“ bzw „pflanzliches Fett, teilweise gehärtet“ auf Transfette hinweisen. Je weiter vorne in der Zutatenliste diese Ausdrücke zu finden sind, um so mehr davon ist im Produkt enthalten.
- Bei unverpackt abgegebenen Produkten (zB Golatschen, Croissants zB) kann man nur fragen und hoffen, dass man eine Auskunft bekommt.
- Hochwertige, an ungesättigten Fettsäuren reiche Pflanzenöle (zB Rapsöl, Sonnenblumenöl) können negative Effekte von trans-Fettsäuren teilweise wettmachen. Verwenden Sie diese daher häufig (in geringen Mengen!) und am besten anstelle von gehärteten Pflanzenfetten oder tierischen Fetten.
- Als Streichfett eignet sich Diätmargarine, weil in der Regel transfettfrei und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Um Eintönigkeit vorzubeugen, kann man mit Butter und Tafelmargarine abwechseln.

⁸ In den USA wurde diese Kennzeichnung mit 1.1.2006 eingeführt

Was passiert auf EU-Ebene?

Idealerweise sollten Grenzwerte bzw eine Transfett-Kennzeichnung EU-einheitlich festgelegt werden. Die europäische Kommission, die das Initiativrecht für Gesetzesvorschläge hat, zeigt allerdings keine Ambitionen, hier tätig zu werden. Sie hat aber das Vorhaben, Dänemark wegen des Transfett-Gesetzes beim Europäischen Gerichtshof zu klagen, fallen gelassen und somit indirekt anerkannt, dass ein hoher Transfettgehalt in Lebensmitteln eine Gefahr darstellt. Ein einzelstaatlich festgelegter gesetzlicher Grenzwert stellt somit kein Handelshemmnis dar und könnte auch von Österreich problemlos eingeführt werden. Besser wäre allerdings, wenn hier EU-einheitlich vorgegangen würde.

Ein dänischer Europaparlamentsabgeordneter hat diesbezüglich eine unterstützenswerte Initiative gesetzt. Er und drei weitere Abgeordnete (keine ÖsterreicherInnen) haben mit 31.1.2007 eine Deklaration im EU-Parlament aufgelegt, in welcher die Kommission aufgefordert wird, Maßnahmen zur Transfett-Reduktion in Lebensmitteln zu setzen und jedenfalls eine Kennzeichnungspflicht einzuführen⁹. Dieses Dokument liegt bis 30. April zur Unterschrift durch andere EU-Abgeordnete auf. Wenn die Deklaration von 393 Abgeordneten (Mehrheit) unterzeichnet wird, muss der EU-Parlamentspräsident sie an die Europäische Kommission weiterleiten, welche dann Maßnahmen überlegen bzw andernfalls ein Nichthandeln begründen muss. Bis Ende März ist das Dokument allerdings erst von 120 Abgeordneten unterzeichnet worden.

Die AK hat alle Österreichischen EU-Abgeordneten angeschrieben und um Unterstützung der Deklaration ersucht. In diesem Schreiben wurde die Situation in Österreich auch kurz erörtert und die Daten der letzten AK-Studie zusammengefasst. Wir werden verfolgen, welche österreichischen EU-Parlamentarier hier im Sinne der KonsumentInnen tätig werden.

⁹ Written Declaration 9/2007 pursuant to Rule 116 of the Rules of Procedure by Jim Higgins, Dan Jorgensen, John Bowis und Linda Mc Avan on Trans Fatty Acids

Die Erhebung

Im Laufe des zweiten Halbjahres 2006 wurden in Supermärkten, bei Fast-Food-Anbietern, in Bäckereien und bei Kinobuffets insgesamt 76 Produkte eingekauft. Im letzten AK-Test wurden in den Produktkategorien „Tischmargarine“, „Kekse“ und „Süße Brotaufstriche“ geringe Transfettgehalte gefunden. Diese Gruppen wurden daher diesmal nicht mehr getestet. Hingegen wurden Kategorien, die bei der letzten Untersuchung höhere Transfettgehalte zeigten, auf breiter Basis berücksichtigt. Hinzu kamen Popcorn und Fertigpizzen, die in Untersuchungen in anderen Ländern immer wieder unbefriedigend hohe Transfettgehalte zeigten.

Folgend Produktgruppen wurden untersucht:

- Popcorn
- Fast Food
 - Pommes frites
 - Salamipizzen
 - Hamburger
- Backwaren
 - Croissants
 - Topfengolatschen
 - Schokodonuts

Die Testprodukte wurden vom Institut für Ernährungswissenschaften (IfEW) im Auftrag der AK besorgt und analysiert. Das IfEW dokumentierte die wesentlichen Grunddaten, verblindete die Proben und bereitete diese noch am Einkaufstag zur Analyse auf. Proben, die zum Zeitpunkt des Einkaufs nicht verzehrfertig waren (zB Tiefkühlprodukte) wurden nach Anleitung auf der Verpackung zubereitet und dann analysiert¹⁰..

Ziel der Erhebung

Ziel war, die 2005 als „kritisch“ identifizierten Produktgruppen Backwaren und Fast-Food breiter zu analysieren, um zu schauen, ob sich die Situation verbessert hat, um KonsumentInnen erneut eine Kaufentscheidungshilfe zu bieten, indem die Ergebnisse umfassend veröffentlicht werden und so indirekt auch die Hersteller/Anbieter dazu zu bewegen, Transfettgehalte durch Änderung von Rezepturen und Technologien so gering wie möglich zu halten. Und nicht zuletzt sollten die neuen Daten, wenn sie wieder schlecht ausfallen, dazu benutzt werden, die Gesundheitsministerin Kdolsky davon zu überzeugen, dass auch Österreich einen Grenzwert braucht.

Vorgeschichte

„30.000 Herztote durch Margarine“, diese Schlagzeile löste um 1995 eine Lawine aus. Eine Studie der Harvard Medical School zeigte, dass Margarine- im Vergleich mit Butteressern ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko haben und nannte als „Übeltäter“ die trans-Fettsäuren. Eine intensive Diskussion über Transfette in Lebensmitteln sowie deren Effekte auf den Menschen kam in Gang. Große Untersuchungen folgten ebenso wie eine stetige Verringerung der Gehalte in Lebensmitteln, wie Veröffentlichungen in anderen Ländern zeigten. Wie's in Österreich aussieht, darüber fehlten lange Daten – bis die AK erstmals 2005 Analysedaten von 81 Produkten veröffentlichte. Das Ergebnis war alarmierend: Mehr als ein Viertel der Proben hatten zu hohe Transfettgehalte. Das von der AK aufgezeigte Problem fand medial starken Wiederhall. Die AK hat 2005 Pro-

¹⁰ Details zur Methodik sind auf Anfrage bei Prof Dr Karl-Heinz Wagner am Institut für Ernährungswissenschaften erhältlich

dukt- und Herstellernamen veröffentlicht und ein Follow-Up angekündigt. Auch das Gesundheitsministerium ließ anschließend 300 Produkte testen und veröffentlichte im Sommer 2006 die Ergebnisse – allerdings anonymisiert. Auch diese Daten zeigten, dass bei manchen Produktgruppen Handlungsbedarf besteht und die Aufnahme Jugendlicher durch die Wahl „falscher“ Produkte bedenklich hoch sein kann. Maßnahmen wie zB ein gesetzlicher Grenzwert zum Schutz der KonsumentInnen oder zumindest die Einführung einer Kennzeichnungs- oder Auskunftspflicht für Anbieter folgten aber bisher nicht.

Tabelle 1: Überblick Produkte

Wo gekauft	Bezeichnung	Kategorie
Hofer	Frank's Mikrowellenpopcorn	Popcorn (11 Produkte)
Billa	Clever Mikrowellenpopcorn	
Billa	Kelly's Golden Pop (Butter flavored)	
Billa	Kelly's Original (Popcorn)	
Eurospar	Spar American Popcorn original	
Zielpunkt/Plus	Clarky's Mikrowellenpopcorn	
Metro	Aro Mikrowellenpopcorn	
Lidl	Palomitas Mikrowellenpopcorn	
Hollywood Megaplex	Popcorn	
UCI Kinowelt	Popcorn	
Cineplex-Apollo Kino	Popcorn	
Hofer	Landvogt Tiefkühl-Pommes frites	Fast-Food - Pommes Frites (18 Produkte)
Billa	Mc Cain 1-2-3 frites	
Mc Donalds	Pommes frites	
Burger King	Pommes frites	
KFC	Pommes frites	
Zielpunkt	Botato Tiefkühl-Pommes frites	
Merkur	Clever Tiefkühl-Pommes frites	
Merkur	Iglo Marchfeld Tiefkühl-Pommes frites	
Lidl	Harvest Basket Crispy Frites Tiefkühl Pommes frites	
Eurospar	Spar Tiefkühl-Pommes frites	
Metro	Aro Tiefkühl-Pommes frites	
Bofrost	Backrohr Kringel frites	
Eismann	Backofen Feinschnitt Fritten	
Nordsee Restaurant	Megafrites	
Wienerwald Express	Pommes frites	
Schnitzel Insel	Pommes frites	
Schnitzelhaus	Pommes frites	
Wiener Schnitzplatz 1	Pommes frites	
Hofer	Riggano Tiefkühl-Pizza Salami	Fast Food - Salami-Pizza (12 Produkte)
Billa	Tonini Tiefkühl-Pizza Salami	
Billa	Dr. Oetker Ristorante Tiefkühl-Pizza Salami	
Zielpunkt/Plus	Casa Domani Autentico Tiefkühl-Pizza Salami	
Merkur	Wagner Steinofen Tiefkühl-Pizza Salami	
Merkur	Chef Menü Pizza Salami	
Eurospar	Paolo's Tiefkühl-Pizza Salami	
Merkur	Clever Tiefkühl-Pizza Salami	
Metro	Aro Tiefkühl-Pizza Salami	
Bofrost	Pizza Italia Bellissima Tiefkühl-Pizza Salami	
Interspar	Dr. Oetker Pietro Pizzi Tiefkühl-Pizza Salami	
Lidl	Trattoria Alfredo Tiefkühl-Pizza Salami	
Mc Donalds	Hamburger	Fast Food – Burger (8 Produkte)
Burger King	Hamburger	
KFC	Zinger Hühnerburger	
Merkur	Chef Menü Putenburger	
Zielpunkt/Plus	Heat & Eat Cheeseburger	
Eurospar	Spar American Cheeseburger	
Metro	Oskars Cheeseburger	
Hofer	Aibler Delikatessen Cheeseburger	

Wo gekauft	Bezeichnung	Kategorie
Mann	Croissant	Backwaren - Croissants (9 Produkte)
Ströck	Buttercroissant	
Anker	Croissant	
Merkur Feinkost	Buttercroissant	
Merkur	Clever Buttercroissant	
Merkur	Ölz Buttercroissant	
Metro	Quality Metro Buttercroissant	
Felber	Croissant	
Zielpunkt/Plus	Biscoteria Mini-Croissant	
Mann	Butterplundergolatsche	Backwaren – Topfengolatschen (9 Produkte)
Spar Feinkost	Schrammel Topfengolatsche	
Merkur	Ölz Topfengolatsche	
Anker	Topfengolatsche	
Ströck	Buttertopfengolatsche	
Hofer	Wewalka Topfengolatsche	
Felber	Topfengolatsche	
Von Kangal	Topfengolatsche	
Geier	Topfengolatsche	
Anker	Schokolade-Donut	Backwaren – Schokodonuts (9 Produkte)
Mc Donalds	Schokolade-Donut	
Burger King	Schokolade-Donut	
Eurospar Feinkost	Schokolade-Donut	
Merkur Feinkost	Schokolade-Donut	
Starbucks	Schokolade-Donut	
Coffee Shop Company	Schokolade-Donut	
Hofer	Wewalka Schokolade-Donut	
Metro	Schokolade-Donut	

Ergebnisse

1. Produktgezogene Bewertung

Um Produkte hinsichtlich ihres Transfettgehaltes zu bewerten, wurde der dänische Grenzwert von maximal zwei Prozent künstliche trans-Fettsäuren im Fettanteil des jeweiligen Lebensmittels herangezogen. So können Produkte untereinander verglichen werden und ein Ranking innerhalb von Produktgruppen erfolgen.

Situation verbessert aber noch immer unbefriedigend – 22% zu hohe Werte

Diesmal wurden bei knapp 22 Prozent der 76 getesteten Produkte künstliche Transfettgehalte von klar mehr als zwei Prozent festgestellt¹¹. 2005 lag dieser Prozentsatz noch bei 27 Prozent – es erfolgte somit eine fünfprozentige Verbesserung. Insgesamt hat sich die Situation vermutlich noch stärker verbessert, denn man muss auch berücksichtigen, dass diesmal nur die damals als problematisch identifizierten Kategorien und zwei neue, aus Studien anderer bekannte problematische Lebensmittelgruppen analysiert wurden.

Vereinzelt immer noch sehr hohe Werte – 10 % über doppelten Grenzwert

So erfreulich die grundsätzliche Verbesserung der Situation auch ist, zehn Prozent (acht Produkte) haben deutlich zu hohe Gehalte an trans-Fettsäuren (klar über 4% TFS/Fettanteil). Bei diesen Produkten herrscht dringender Handlungsbedarf!

Mikropopcorn neue Problemkategorie – jede dritte Probe zeigte Extremwerte

Zu Backwaren und Fast-Food kommt als neue Problemgruppe Mikropopcorn – 38 Prozent (drei Produkte) der acht getesteten Mikropopcornproben haben extrem hohe Transfettgehalte. Mit mehr als 30 Prozent trans-Fettsäuren im Fettanteil zeigten diese die höchsten von der AK jemals gemessenen Werte. Herkömmliches Popcorn, bei Kinobuffets gekauft, fiel nicht negativ auf. Und dass es auch beim Mikropopcorn beachtlich besser geht, zeigen die anderen Testprodukte, die alle Werte von weniger als 0,6 Prozent trans-Fettsäuren im Fettanteil zeigten.

1.1. Produktbezogene Bewertung nach Produktgruppen

Popcorn (n=11)

Von elf Proben hatten drei extrem hohe Werte, alle drei sind Mikropopcorn (Frank's Mikropopcorn, Kelly's Golden Pop, Kelly's Original). Insgesamt waren in der Popcorngruppe acht Mikropopcornprodukte. Interessant ist auch der hohe Fettgehalt der Produkte generell (24-35%), die ja oft als fettärmere Knabber-Alternative gewählt werden, sich aber von zB Kartoffelchips im Fettgehalt kaum unterscheiden.

- 27% der Popcorn zu hoch
- 38% der Mikropopcorn zu hoch

¹¹ unter Berücksichtigung der Analyse-Unschärfen und unter Nicht-Berücksichtigung von Produkten, die mit Butter zubereitet werden und daher von Natur aus höhere Transfettgehalte aufweisen

Pommes (n=18)

Vier Produkte zeigten zu hohe Werte, drei davon lagen nicht allzu auffällig über dem dänischen Grenzwert (Mc Donalds, Clever Tiefkühlpommes, Landvogt Tiefkühlpommes), eines jedoch hatte einen auffallend zu hohen Transfettgehalt (Kentucky Fried Chicken). Erfreulich sind die Werte der Pommes, die bei „untypischen“ Fast Food Anbietern (Wienerwald, Schnitzel Insel, Schnitzelhaus, Schnitzelplatzl) gekauft wurden. Sie lagen alle klar unter dem dänischen Grenzwert, ebenso wie viele Tiefkühlpommes, die – wenn im Backrohr zubereitet – aus ernährungsphysiologischer Sicht günstigere geringere Gesamtfettgehalte haben.

- 22% zu hoch

Tiefkühl-Salamipizza (n=12)

Bei allen getesteten Produkten lagen die Transfettgehalte unter dem dänischen Grenzwert.

- 0 % zu hoch

Burger (n=8)

Hier wurden Produkte von Fast-Food Anbietern und aus Supermärkten getestet. Nur ein Produkt eines Fast Food Anbieter lag über dem dänischen Grenzwert (Hühnerburger von Kentucky Fried Chicken).

- 12% zu hoch

Backwaren (n=27)

Hier wurden Croissants, Topfengolatschen und Schoko-Donuts aus Bäckereien und aus Supermärkten getestet, bei den Donuts auch welche von den „typischen“ Fast-Food-Ketten. Insgesamt finden sich in dieser Produktgruppe die meisten Erzeugnisse mit Werten über dem dänischen Grenzwert (insgesamt 17 Produkte bzw 63 Prozent). Allerdings muss hier bedacht werden, dass etliche der Produkte (auch) mit Butter zubereitet werden bzw Milchprodukte enthalten können. Diese Produkte können höhere Werte zeigen, weil in Butter natürlicherweise trans-Fettsäuren vorkommen. Den Transfetten aus Butter und Milch wird allerdings kein besonderes Gefährdungspotential zugeschrieben und sie werden zB auch im dänischen Grenzwert nicht berücksichtigt. Unter Nichtberücksichtigung erhöhter Werte bei Produkten, die offensichtlich mit Butter/Milchprodukten zubereitet wurden, blieben sechs Produkte mit zu hohen Werten übrig (Anker Croissant und Topfengolatsche, Biscoteria Mini-Croissant, Geier Topfengolatsche, Schrammel Topfengolatsche, Starbucks Schoko-Donut).

- 22% zu hoch

2. Verzehrsbezogene Bewertung

Die Ernährungsgesellschaften Österreichs, Deutschland und der Schweiz empfehlen in ihren aktuellsten Richtlinien, dass maximal 1% der täglichen Energie aus Transfetten stammen soll. Dies bedeutet, dass erwachsene Frauen nicht mehr als 2-2,5g, erwachsene Männer nicht mehr als 2,5-3g Transfette aufnehmen sollen. Für Kinder und alte Menschen gelten entsprechend niedrigere Werte. Für ein sechsjähriges Mädchen zB mit einem Kalorienbedarf von 1400 Kcal gilt eine maximale Transfettmenge von 1,5g pro Tag.

Im Hinblick auf die ernährungswissenschaftliche Bewertung ist daher nicht nur der prozentuelle Anteil an Transfetten im Fett des Lebensmittels interessant, sondern die Menge Transfette in der verzehrten Portion. Die über den Tag verteilt aufgenommen Transfettmengen sollten die entsprechenden akzeptablen Gesamtmengen am Tag (1% des Energiebedarfs) nicht regelmäßig überschreiten.

Wer beispielsweise zum Frühstück ein Croissant isst, mittags in einem Fast-Food-Restaurant Pommes und einen Burger verspeist und am Abend noch eine Portion Mikropopcorn knabbert, kann leicht üb Transfett-Strenge schlagen und locker aufs doppelte von dem kommen, was die Ernährungswissenschaft als täglich akzeptabel definiert. Ein Kind kann mit einem solchen Speiseplan sogar aufs fünffache dessen kommen, was es „verträgt“. Nimmt man die höchstbelasteten Produkte aus dem Test, kommt man mit einem Croissant, einer Portion Pommes, einem Burger und einer Portion Mikropopcorn auf acht Gramm Transfett! Kommt ein derartiges Szenario regelmäßig vor, wirkt sich das mittelfristig jedenfalls negativ auf die Gesundheit – vor allem auch bei Kindern - aus. Auch Menschen, die an Arteriosklerose leiden oder schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, müssen beim Fett generell und bei Transfetten insbesondere aufpassen.

Beispiel (fiktiv):

Mädchen, 6 Jahre, Energiebedarf 1400 Kcal. Maximalmenge Transfett/Tag somit 1,5g.

Frühstück:

1 Stück Croissant (Anker)	1,50 g
---------------------------	--------

Mittag

Hühnerburger (KFC)	0,83 g
Pommes regular (KFC)	1,20 g

Abends

1 Portion (50g) Mikropopcorn Frank's (Hofer)	<u>4,87 g</u>
--	---------------

Summe

	8,40 g !!!
--	-------------------

!! Das wäre selbst für erwachsene Männer fast das Dreifache des Akzeptablen!!

3. Grundsätzliches

AK-Ergebnisveröffentlichung führte zu Verbesserungen

Gezeigt konnte auch werden, dass Produkte, die bereits 2005 getestet wurden und bei welchen die entsprechenden Ergebnisse auch veröffentlicht wurden, alle nunmehr besser abschneiden. Veröffentlichungen mit Angabe von Produkt- und Herstellernamen bzw Anbieter bringen also jedenfalls Verbesserungen!

Tabelle 2: Direkte Vergleiche 2005/2006

Marke	Bezeichnung	%TFS/FA 2007	%TFS/FA 2005
Ströck	Buttercroissant	2,11	2,89
Ölz	Topfengolatsche	1,27	4,25
Ströck	Topfengolatsche	2,39	3,11
Mc Donalds	Pommes frites	2,51	2,79
Mc Donalds	Hamburger	1,87	4,30
Mc Donalds	Schoko Donut	0,33	7,30
Burger King	Pommes frites	0,22	5,07
Burger King	Hamburger	1,35	6,19 (Whopper)
Burger King	Schoko Donut	0,98	6,47

ANHANG

**ALLGEMEINES ZU TRANSFETTEN
ERGEBNISSE DER AK-STUDIE 2007
ERGEBNISSE DER AK-STUDIE 2005**

Allgemeines zu Transfetten

Wo kommen trans-Fettsäuren vor?

Trans-Fettsäuren entstehen künstlich bei der Härtung von Pflanzenfetten oder natürlich durch Mikroorganismen im Pansen von Wiederkäuern. Sie kommen daher im Fett von Rindern, Kälbern, Schafen und Ziegen (Butter, Milch und Milchprodukten, Fleisch- und Fleischprodukte) ebenso vor wie in einer Vielzahl von Lebensmitteln, die „gehärtete“ Pflanzenfette enthalten. Auch durch langes Erhitzen von Fett können sich (künstlich) trans-Fettsäuren bilden (zB bei Frittierprozessen). In den höchstbelasteten tierischen Produkten liegt der Prozentsatz an trans-Fettsäuren im Fett bei 4-8%. In Wiederkäuerfett kommt allerdings hauptsächlich die trans-Vaccensäure vor, die sich weniger negativ auf die menschliche Gesundheit auswirkt. In „künstlichen“ Transfetten kommen überwiegend andere trans-Fettsäuren vor und die Gesamtmenge an trans-Fettsäuren kann auch beträchtlich von den natürlichen Werten in Wiederkäuerprodukten abweichen. Aus der Literatur sind Gehalte von bis zu 30% bekannt.

Problem Industriemargarine und frittierte Produkte

Das wohl klassischste Produkt aus (teilweise) gehärtetem Pflanzenfett ist Margarine. Bei „Tischmargarine“ (jene, die KonsumentInnen als Brotaufstrich kaufen können) hat sich die Situation in den letzten Jahren stark verbessert, bei Industriemargarine (zB Zieh- und Backmargarine in der industriellen Backwarenherstellung) bzw den Produkten daraus werden aber immer wieder unbefriedigend hohe Werte an trans-Fettsäuren gemessen. Lebensmittel mit potentiell hohen Werten an künstlichen trans-Fettsäuren findet man daher vor allem in den Produktkategorien Backwaren, Fast Food, Snacks, Kekse/Knabberein, frittierte Produkte und fette und/oder süße Brotaufstriche.

Wie erkennt man künstliche trans-Fettsäuren in Lebensmitteln?

Der Gehalt an trans-Fettsäuren in 100 Gramm Produkt muss nicht angegeben werden und Hersteller/Inverkehrsetzer sind KonsumentInnen gegenüber auch nicht auskunftspflichtig. Die Zutatenliste liefert Hinweise auf einen möglichen Gehalt an trans-Fettsäuren. Findet sich der Ausdruck „Pflanzenfett, gehärtet“ oder „Pflanzenfett, teilweise (oder partiell) gehärtet“ können trans-Fettsäuren enthalten sein, müssen aber nicht. Je weiter vorne in der Zutatenliste der Ausdruck steht, desto größer ist die Menge an gehärteten Fetten im Produkt (und damit auch an etwaigen vorhandenen trans-Fettsäuren).

AK-Testergebnisse besorgniserregend – jedes vierte Produkt wäre in Dänemark verboten

Von den 81 getesteten Produkten enthalten 25 Produkte (31%) mehr als 2% Transfette im jeweiligen Fettanteil. Bei drei dieser Produkte sind wahrscheinlich (auch) „natürliche“ Transfette enthalten, eines liegt ganz knapp über den 2%, hier wäre ein Bestätigungstest angebracht. Der Rest (27%) wäre allerdings jedenfalls über den Diese Produkte dürften in Dänemark aus Gründen des präventiven Gesundheitsschutzes nicht verkauft werden. In Österreich sind diese Produkte uneingeschränkt verkehrsfähig. Es besteht keine Handhabe, diese Produkte vom Markt zu nehmen.

Grenzwert für künstliche Transfette auch in Österreich nötig

In Dänemark gilt aus volksgesundheitlichen Gründen bereits seit 1.1.2004 ein Grenzwert von maximal 2% künstliche trans-Fettsäuren bezogen auf den Fettgehalt des jeweiligen Produktes¹². Inzwischen kommen Dänen – geschützt durch diese Regelung – auf eine Zufuhr von maximal 1 Gramm Transfett am Tag. Weder das Produktangebot noch die Lebensmittelpreise haben aufgrund dieses Gesetzes zu Ungunsten der dänischen KonsumentInnen verändert – ein Szenario, das von der Lebensmittelindustrie sofort ins Treffen geführt wird, wenn derartige Maßnahmen von Konsumentenschützern verlangt werden. Da die Transfettgehalte in Lebensmitteln durch eine Änderung der verwendeten Rohstoffe und eine Adaption des Herstellungsprozesses leicht verringert werden können, ist es aus Sicht des präventiven Gesundheitsschutzes jedenfalls vertretbar, Grenzwerte für künstlich erzeugte trans-Fettsäuren einzuführen. So kann verhindert werden, dass Produkte mit gesundheitlich bedenklichen Transfettgehalten ungehindert verkauft werden. Da „kritische“ Lebensmittel (Fast-Food, Backwaren, süße Brotaufstriche, Knabberein) gerne (und häufig) von Kindern gegessen werden, die weniger von den Transfetten „vertragen“, ist ein Grenzwert wie in Dänemark jedenfalls zu rechtfertigen. Dass es sich dabei um eine erlaubte Maßnahme zum Gesundheitsschutz handelt, wurde unlängst auch dadurch bestätigt, dass die EU-Kommission auf ein weiteres Vorgehen gegen Dänemark verzichtet hat und somit die dänische Maßnahme der Einführung eines gesetzlichen Grenzwertes anerkannt hat.

Ernährungswissenschaft empfiehlt maximal 1 % der täglichen Kalorien aus Transfetten

Die Ernährungsgesellschaften Österreichs, Deutschland und der Schweiz empfehlen in ihren aktuellsten Richtlinien, dass maximal 1% der täglichen Energie aus Transfetten stammen soll. Dies bedeutet, dass Frauen nicht mehr als 2,5 Gramm, Männer nicht mehr als 3 Gramm aufnehmen sollen. Diese Höchstwerte können durch falsche Produktauswahl durchaus überschritten werden – wie der AK-Test erneut zeigt.

Tickende Zeitbombe vor allem für Kinder und Menschen mit Herz-Kreislauf-Leiden

Zu beachten ist, dass die Toleranzwerte für Kinder wegen deren geringeren Kalorienbedarf niedriger liegen. Für ein sechsjähriges Mädchen zB mit einem Kalorienbedarf von 1400 Kcal liegt die tolerable Transfettmenge bei 1,5 Gramm pro Tag. Kinder, die beispielsweise zum Frühstück ein mit Haselnusscreme beschmiertes Pariser Kipferl essen, mittags in einem Fast-Food-Restaurant Chicken Nuggets und Pommes genießen und zwischendurch auch noch eine Portion Mikropopcorn verzehren, nehmen leicht mehr das doppelte der von der Ernährungswissenschaft als akzeptabel definierten Transfettmenge auf. Kommt ein derartiges Szenario regelmäßig vor, wirkt sich das mittelfristig negativ auf die Gesundheit der Kinder aus. Auch Menschen, die an Arteriosklerose leiden oder schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, müssen beim Fett generell und bei Transfetten insbesondere aufpassen.

¹² Milchprodukte sind von dieser Regelung nicht betroffen. Alle anderen Produkte, die mehr Transfette enthalten, dürfen nicht verkauft werden. Setzt sich ein Hersteller wissentlich darüber hinweg, drohen ihm bis zu zwei Jahre Gefängnis.

Ergebnisse der AK-Studie 2007

Tabelle 3 – Produktbezogene Bewertung 2007

Marke	Bezeichnung	% TFS im Fettanteil	Bewertung
Cineplex-Apollo Kino	Popcorn (kleine Popcorn)	0,13	ok
Hollywood Megaplex	Popcorn (kleine Popcorn)	0,15	ok
Nordsee Restaurant	Megafrites	0,15	ok
Merkur	Iglo Marchfeld Tiefkühl-Pommes frites	0,17	ok
Eismann	Backofen Feinschnitt Fritten	0,18	ok
Wiener Schnitzplatz 1	Pommes frites	0,18	ok
Eurospar	Spar American Popcorn original	0,2	ok
Lidl	Harvest Basket Crispy Frites Tiefkühl Pommes frites	0,2	ok
Metro	Aro Tiefkühl-Pommes frites	0,21	ok
Bofrost	Backrohr Kringel frites	0,21	ok
Zielpunkt/Plus	Clarky´s Mikrowellenpopcorn	0,22	ok
Lidl	Palomitas Mikrowellenpopcorn	0,22	ok
Burger King	Pommes frites (kleine Pommes)	0,22	ok
Zielpunkt/Plus	Botato Tiefkühl-Pommes frites	0,22	ok
Merkur Feinkost	Schokolade-Donut	0,23	ok
Coffee Shop Company	Schokolade-Donut	0,24	ok
Wienerwald Express	Pommes frites	0,26	ok
Metro	Aro Mikrowellenpopcorn	0,29	ok
Eurospar	Spar Tiefkühl-Pommes frites	0,29	ok
Anker	Schokolade-Donut	0,3	ok
Schnitzel Insel	Pommes frites	0,33	ok
Mc Donalds	Schokolade-Donut	0,33	ok
Billa	Mc Cain 1-2-3 frites	0,35	ok
Eurospar Feinkost	Schokolade-Donut	0,36	ok
Metro	Schokolade-Donut	0,36	ok
Merkur	Chef Menü Putenburger	0,49	ok
Billa	Clever Mikrowellenpopcorn	0,51	ok
Schnitzelhaus	Pommes frites	0,54	ok
UCI Kinowelt	Popcorn (Kids Popcorn)	0,6	ok
Zielpunkt/Plus	Casa Domani Autentico Tiefkühl-Pizza Salami	0,75	ok
Metro	Aro Tiefkühl-Pizza Salami	0,75	ok
Eurospar	Paolo´s Tiefkühl-Pizza Salami	0,87	ok
Interspar	Dr. Oetker Pietro Pizzi Tiefkühl-Pizza Salami	0,88	ok
Eurospar	Spar American Cheeseburger	0,89	ok
Metro	Oskars Cheeseburger	0,89	ok
Billa	Dr. Oetker Ristorante Tiefkühl-Pizza Salami	0,9	ok
Hofer	Aibler Delikatessen Cheeseburger	0,92	ok
Burger King	Schokolade-Donut	0,98	ok
Bofrost	Pizza Italia Bellissima Tiefkühl-Pizza Salami	1,06	ok
Merkur	Clever Buttercroissant	1,07	ok
Merkur	Wagner Steinofen Tiefkühl-Pizza Salami	1,08	ok
Hofer	Riggano Tiefkühl-Pizza Salami	1,1	ok
Billa	Tonini Tiefkühl-Pizza Salami	1,1	ok
Lidl	Trattoria Alfredo Tiefkühl-Pizza Salami	1,25	ok
Merkur	Ölz Topfengolatsche	1,27	ok
Merkur	Clever Tiefkühl-Pizza Salami	1,33	ok
Burger King	Hamburger	1,35	ok
Hofer	Wewalka Schokolade-Donut	1,36	ok
Zielpunkt/Plus	Heat & Eat Cheeseburger	1,59	ok
Merkur	Chef Menü Pizza Salami	1,68	ok

Marke	Bezeichnung	% TFS im Fettanteil	Bewertung
Mc Donalds	Hamburger	1,87	ok
Merkur Feinkost	Buttercroissant	2,07	ok - Butter
Hofer	Wewalka Topfengolatsche	2,09	ok - knapp/Topfen
Ströck	Buttercroissant	2,11	ok - Butter
Von Kangal	Topfengolatsche	2,21	ok - knapp/Topfen
Metro	Quality Metro Buttercroissant	2,26	ok - Butter
Ströck	Buttertopfengolatsche	2,39	ok - Butter
Hofer	Landvogt Tiefkühl-Pommes frites	2,42	zu hoch
Mc Donalds	Pommes frites (große Pommes)	2,51	zu hoch
Merkur	Clever Tiefkühl-Pommes frites	2,51	zu hoch
Der Mann	Croissant	2,57	zu hoch
KFC	Zinger Hühnerburger	2,79	zu hoch
Der Mann	Butterplundergolatsche	2,81	ok - Butter
Felber	Topfengolatsche	3,15	ok -Milch
Felber	Croissant	3,27	ok -Butter
Geier	Topfengolatsche	3,27	zu hoch
Merkur	Ölz Buttercroissant	3,61	ok - Butter
Starbucks	Schokolade-Donut	4,08	zu hoch
Spar Feinkost	Schrammel Topfengolatsche	4,64	zu hoch
Anker	Topfengolatsche	5,44	zu hoch
Zielpunkt/Plus	Biscoteria Mini-Croissant	6,44	zu hoch
Anker	Croissant	7,63	zu hoch
KFC	Pommes frites (Regular fries)	8,78	zu hoch
Billa	Kelly's Golden Pop (Butter flavored)	31,49	extrem zu hoch
Billa	Kelly's Original (Popcorn)	31,9	extrem zu hoch
Hofer	Frank's Mikrowellenpopcorn	32,73	extrem zu hoch

Tabelle 4 – Menge Transfett je Portion, geordnet nach Gruppen

Marke	Bezeichnung	g TFS/ 100gLM	Portion g	g TFS/ Portion
Popcorn				
Cineplex-Apollo Kino	Popcorn (kleine Popcorn)	0,04	54	0,02
Hollywood Megaplex	Popcorn (kleine Popcorn)	0,04	45	0,02
Eurospar	Spar American Popcorn original	0,06	50	0,03
Zielpunkt/Plus	Clarky´s Mikrowellenpopcorn	0,06	50	0,03
Lidl	Palomitas Mikrowellenpopcorn	0,05	50	0,03
Metro	Aro Mikrowellenpopcorn	0,07	50	0,04
UCI Kinowelt	Popcorn (Kids Popcorn)	0,14	60	0,08
Billa	Clever Mikrowellenpopcorn	0,18	50	0,09
Billa	Kelly´s Original (Popcorn)	8,1	50	4,05
Billa	Kelly´s Golden Pop (Butter flavored)	8,42	50	4,21
Hofer	Frank´s Mikrowellenpopcorn	9,73	50	4,87
Pommes				
Metro	Aro Tiefkühl-Pommes frites	0,01	100	0,01
Billa	Mc Cain 1-2-3 frites	0,02	100	0,02
Zielpunkt/Plus	Botato Tiefkühl-Pommes frites	0,02	100	0,02
Merkur	Iglo Marchfeld Tiefkühl-Pommes frites	0,02	100	0,02
Lidl	Harvest Basket Crispy Frites TK Pommes frites	0,02	100	0,02
Eurospar	Spar Tiefkühl-Pommes frites	0,02	100	0,02
Bofrost	Backrohr Kringel frites	0,02	100	0,02
Eismann	Backofen Feinschnitt Fritten	0,02	100	0,02
Burger King	Pommes frites (kleine Pommes)	0,04	71	0,03
Nordsee Restaurant	Megafrites	0,02	161	0,03
Wienerwald Express	Pommes frites	0,03	147	0,04
Wiener Schnitzplatz´l	Pommes frites	0,03	122	0,04
Schnitzel Insel	Pommes frites	0,03	193	0,06
Schnitzelhaus	Pommes frites	0,07	112	0,08
Hofer	Landvogt Tiefkühl-Pommes frites	0,23	100	0,23
Merkur	Clever Tiefkühl-Pommes frites	0,25	100	0,25
Mc Donalds	Pommes frites (große Pommes)	0,44	121	0,53
KFC	Pommes frites (Regular fries)	1,58	76	1,2
Burger				
Merkur	Chef Menü Putenburger	0,07	115	0,07
Mc Donalds	Hamburger	0,15	90	0,13
Burger King	Hamburger	0,14	109	0,16
Metro	Oskars Cheeseburger	0,14	127	0,18
Eurospar	Spar American Cheeseburger	0,16	124	0,2
Hofer	Aibler Delikatessen Cheeseburger	0,16	128	0,21
Zielpunkt/Plus	Heat & Eat Cheeseburger	0,21	121	0,25
KFC	Zinger Hühnerburger	0,35	233	0,83
Salampizza				
Zielpunkt/Plus	Casa Domani Autentico Tiefkühl-Pizza Salami	0,1	334	0,33
Metro	Aro Tiefkühl-Pizza Salami	0,1	339	0,33
Interspar	Dr. Oetker Pietro Pizzi Tiefkühl-Pizza Salami	0,1	325	0,33
Eurospar	Paolo´s Tiefkühl-Pizza Salami	0,12	338	0,41
Billa	Dr. Oetker Ristorante Tiefkühl-Pizza Salami	0,14	300	0,42
Bofrost	Pizza Italia Bellissima Tiefkühl-Pizza Salami	0,11	383	0,42
Hofer	Riggano Tiefkühl-Pizza Salami	0,12	352	0,43
Billa	Tonini Tiefkühl-Pizza Salami	0,14	336	0,47
Lidl	Trattoria Alfredo Tiefkühl-Pizza Salami	0,14	360	0,51
Merkur	Wagner Steinofen Tiefkühl-Pizza Salami	0,17	318	0,53
Merkur	Chef Menü Pizza Salami	0,17	325	0,55
Merkur	Clever Tiefkühl-Pizza Salami	0,18	340	0,6

Marke	Bezeichnung	g TFS/ 100gLM	Portion g	g TFS/ Portion
Croissants				
Merkur	Clever Buttercroissant	0,28	51	0,14
Metro	Quality Metro Buttercroissant	0,37	48	0,18
Merkur Feinkost	Buttercroissant	0,43	58	0,25
Ströck	Buttercroissant	0,65	59	0,39
Zielpunkt/Plus	Biscoteria Mini-Croissant	1,29	30	0,39
Merkur	Ölz Buttercroissant	0,82	54	0,44
Der Mann	Croissant	0,71	65	0,46
Felber	Croissant	0,83	61	0,51
Anker	Croissant	2,14	70	1,5
Topfengolatschen				
Merkur	Ölz Topfengolatsche	0,2	106	0,21
Hofer	Wewalka Topfengolatsche	0,66	75	0,49
Von Kängal	Topfengolatsche	0,4	136	0,55
Geier	Topfengolatsche	0,65	103	0,67
Ströck	Buttertopfengolatsche	0,58	132	0,76
Felber	Topfengolatsche	0,6	129	0,77
Der Mann	Butterplundergolatsche	0,64	127	0,81
Spar Feinkost	Schrammel Topfengolatsche	0,87	97	0,84
Anker	Topfengolatsche	1,24	123	1,53
Schoko-Donuts				
Anker	Schokolade-Donut	0,07	53	0,04
Mc Donalds	Schokolade-Donut	0,08	49	0,04
Coffee Shop Company	Schokolade-Donut	0,07	55	0,04
Eurospar Feinkost	Schokolade-Donut	0,1	58	0,06
Merkur Feinkost	Schokolade-Donut	0,07	90	0,06
Metro	Schokolade-Donut	0,1	58	0,06
Burger King	Schokolade-Donut	0,21	56	0,12
Hofer	Wewalka Schokolade-Donut	0,29	59	0,17
Starbucks	Schokolade-Donut	1,21	60	0,72

Ergebnisse der AK-Studie 2005

Tabelle 5 – Produktbezogene Bewertung 2005

Produkt	Hersteller	% TFS/FA	Bewertung
Soletti	Kelly's	0,00	ok
Bellasan Delikatess Pflanzenmargarine	Hofer EM	0,03	ok
Stem Ginger Biscuits	Walkers	0,03	ok
Soft Baked Oatmeal Raisin	Pepperidge Farm	0,03	ok
Schwedenbomben	Niemetz	0,05	ok
Mannerschnitten	Manner	0,05	ok
Donauwelle mit Kakaocreme	Bella (Hofer)	0,06	ok
Snips	Clever	0,09	ok
Tortilla Chips Chilly	Santa Maria	0,10	ok
Erdnusssnips	Gusti (Hofer)	0,10	ok
Nutoka (Haselnuss-Nougat-Creme)	Hofer EM	0,15	ok
Haselnuss-Nougat-Creme	Quality Line	0,15	ok
Pommes	Schnitzelmann	0,16	ok
Tuc Kräcker	DeBeukelaer	0,16	ok
Potato Chips	Gusti (Hofer)	0,17	ok
Doppelkekse	Clever	0,19	ok
Haselnuss-Nougat-Creme	Nutella	0,19	ok
Rama Kuliness	Unilever	0,20	ok
Kartoffelchips gesalzen	Kelly's	0,20	ok
Mexicanos	Kelly's	0,22	ok
Baumstämme	Auer	0,22	ok
Prinzenrolle	DeBeukelaer	0,23	ok
Super Dickmann's	Storck	0,23	ok
Margarine	Unilever	0,24	ok
Frivissa	VFI	0,24	ok
Neapolitaner	Bella (Hofer)	0,26	ok
Grazer Ringe Klassik	Coppenrath	0,27	ok
Pom-Bär	Wolf	0,28	ok
Haselnussschnitten	Clever	0,29	ok
Chips frisch	Funny Frisch	0,29	ok
Wiener Schnitzel	Schnitzelmann	0,32	ok
Österreichische Teebutter	Schärdinger	0,33	ok
Cremana Feine Küche	Walter Rau	0,34	ok
Wiener Schnitzel	Wienerwald	0,34	ok
Chips Original	Pringels	0,38	ok
Popcorn (Mikrowelle)	Kelly's	0,38	ok
Feine Kokosplätzchen	Monarc (Hofer)	0,45	ok
Chips	Clever	0,46	ok
Tortilla Chips Paprika	Chio	0,46	ok
Schokoladecreme	Milka	0,52	ok
Palazzo Butterkeks mit Vollmilchschokolade	Hofer EM	0,59	ok
Donut	McDonald's	0,62	ok
Tortilla Chips natur	Sunsnacks (Hofer)	0,62	ok
Onion Rings	Burger King	0,64	ok
Thea	Unilever	0,68	ok

Produkt	Hersteller	% TFS/FA	Bewertung
Dragee Keksi	Napoli	0,79	ok
Golatsche	Aubrunner	0,82	ok
Schokokekse mit Vollmilch	Leibnitz	0,89	ok
Mini Doppelkeks	Monarc (Hofer)	0,89	ok
Schokobutterkekse	Clever	0,92	ok
Popcorn (Mikrowelle)	Clever	0,93	ok
Osana Delikatessmargarine	Hofer EM	1,10	ok
Hafertaler	Gille	1,32	ok
Donut	Burger King	1,51	ok
Mini-Mozartstollen	Anker	1,74	ok
Rum-Haselnuss-Stollen	Anker	2,03**	ok
Haselnusscreme	Clever	2,71	zu hoch
Butterkekse	Brandt	2,73*	ok
Pommes	McDonald's	2,79	zu hoch
Chrispy Chicken	Burger King	2,79	zu hoch
Dragee Kekse	Bella (Hofer)	2,87	zu hoch
Mini Schokoküsse	Monarc (Hofer)	2,88	zu hoch
Croissant	Ströck	2,89*	ok
Topfengolatsche (Feinkost)	Spar	3,07	zu hoch
Topfengolatsche	Ströck	3,17*	ok
Topfengolatschen	Ölz	4,25	zu hoch
Hamburger	McDonald's	4,30	zu hoch
Schokodonut (verpackt)	Billa	4,47	zu hoch
Pommes	Burger King	5,07	zu hoch
Topfengolatsche	Anker	5,57	zu hoch
Whopper	Burger King	6,19	zu hoch
Chicken McNuggets	McDonald's	6,35	zu hoch
Schokodonut	Burger King	6,47	zu hoch
Pariser Kipferl	Anker	6,75	zu hoch
Apfeltasche	McDonald's	6,89	zu hoch
Schokodonut	McDonald's	7,30	zu hoch
Topfengolatsche (Feinkost)	Billa	8,74	zu hoch
Sanquel Sprühtopping	Almliesl Sanquel	8,77	zu hoch
Hot & spicy Chicken	Burger King	9,00	zu hoch
Frühstückkipfel	Ölz	9,36	zu hoch
Croissant (Feinkost)	Spar	10,49	zu hoch

* Transfette aus Butter

** als akzeptabel eingestuft, da sehr nahe 2%