



© s1pu9945 / iStock / Thinkstock

Ohne geht es auch nicht

Das Fett aus der **Ölpalme** befindet sich in Eiscreme, Knabbergebäck oder Margarine. Außerdem ist es Bestandteil von Kosmetika, Biosprit oder Waschmitteln. Es gilt allerdings als umstritten.

Palmöl wird in der Lebensmittelindustrie häufig als billiges Fett in vielen Fertigprodukten verwendet. Es verleiht den Speisen eine cremige Konsistenz und entspricht im Geschmack in etwa der Butter. In Tütensuppen ist es beispielsweise enthalten, damit das Pulver nicht mit der Verpackung verklebt. Der weltbekanntesten Haselnusscreme ver-

leiht es seine cremige, streichfähige Konsistenz. Die Verbraucherzentrale fand bei einer Stichprobe heraus, dass Palmöl in jedem zweiten Produkt im Supermarkt vorliegt. Dies lässt vor allem bei gesundheitsbewussten Menschen die Alarmglocken läuten, denn Palmöl wird mit zahlreichen schweren Erkrankungen in Verbindung gebracht.

In aller Munde Palmöl ist zwar günstig herzustellen und vielseitig einsetzbar, jedoch bestehen bei der Verwendung zahlreiche Bedenken: Zum einen befinden sich Ölpalmen weltweit in Regionen, in denen es einst Regenwald gab. Für den Anbau wurden in Ländern wie Indonesien oder Malaysia große Flächen des Regenwaldes zerstört. Die Gebiete für Ölpalmen haben sich seit 1990 zwar verdoppelt, die Monokulturen bedrohen allerdings den Lebensraum von Tieren (wie Orang Utans) und somit die biologische Vielfalt. Zum anderen ist Palmöl gesundheitlich bedenklich: Es verfügt über einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die im Verdacht stehen, für schlechte Cholesterinwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich zu sein. Bei der Erhitzung von Palmöl bilden sich zudem bestimmte Fettsäureester, wie Glycidol oder 3-Monochlorpropaniol: MCPD. Nach Auskunft des Bundesinstitutes für Risikobewertung gelten diese als kanzerogen. Glycidol wurde aufgrund seiner Erbgut verändernden Eigenschaften von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „wahrscheinlich krebserregend beim Menschen“ (Gruppe 2A) eingestuft.

Erzeugung und Eigenschaften

Palmöl, auch Palmfett genannt, wird aus dem Fruchtfleisch von Palmfrüchten hergestellt. Beim Sterilisieren und Pressen entsteht zunächst das rohe Palmöl (Crude Palm Oil). Sein hoher Karotingehalt verleiht ihm eine orangerote Farbe, die bei der Raffination beseitigt wird. Reines und frisches Palmöl riecht nach Veilchen und schmeckt angenehm süßlich. Es ist von klarer, heller Farbe, ganz im Gegensatz zu der kommerziellen Variante, die aufgrund weniger gründlich ausgeführter Verfahren oft trüb und gefärbt erscheint. Mit zunehmendem Alter wird das Öl trüb und bekommt einen intensiveren Geruch – der Prozess wird durch Mikroorganis-

men hervorgerufen. Wegen seiner hervorragenden Hitze- und Oxidationsstabilität wird Palmöl insbesondere in Asien und Afrika als Speisefett zum Braten, Frittieren und Kochen genutzt. International findet es für die Herstellung von Backwaren, Süßwaren und Margarine Verwendung.

Palmkernöl, welches sich aus den Kernen der Ölfrüchte gewinnen lässt, unterscheidet sich in der Zusammensetzung deutlich vom Palmöl. Das feste Pflanzenfett gehört zu den Laurinölen und verfügt somit über eine hohe Konzentration der gesättigten Fettsäure Laurinsäure (bis zu 80 Prozent). Es ist gelblich-braun und wird nach der Raffination zu einem weißen bis gelblichen Fett. Dieses kommt in Margarinen, Eiscremeüberzügen, im Eiskonfekt oder in Kakaoglasuren vor. Außerdem wird es für die Produktion von Tensiden (in Wasch- und Reinigungsmitteln) eingesetzt: Es ist darin jedoch nicht deklarationspflichtig, sodass es in der Regel nicht explizit als Inhaltsstoff erwähnt wird.

Ersatz ist keine Lösung Die Erzeugung von Palmöl führt folglich zum Aussterben von Tieren wie Orang-Utans, zu einem relativ hohen CO₂-Ausstoß sowie zur Rodung von Regenwäldern. Daher hat die Umweltschutzorganisation WWF (World Wide Fund for Nature) erforscht, ob es hilfreich wäre, die Versorgung mit alternativen Pflanzenölen zu sichern. Es stellte sich heraus, dass der 1:1-Ersatz mit anderen tropischen Pflanzenölen nicht zu den gewünschten Zielen führen würde. Soja- und Kokosnussöl wachsen beispielsweise in den gleichen oder ökologisch ähnlich sensiblen Gebieten, sodass das Problem nur verlagert oder sogar noch verschlimmert würde. Somit wären weitere Flächen erforderlich, mehr Arten würden bedroht und es würden mehr Treibhausgase emittiert. Die nächste Überlegung war daher, Palmöl gegen heimische Pflanzenöle auszutauschen. Doch es zeigte sich, dass ein Ersatz von Palmöl einen massiv erhöhten Flächenbedarf zur Folge hätte, weil die anderen Öle nicht so ertragsreich sind. Würde man Palmöl durch eine Kombi-

nation aus Raps-, Sonnenblumen-, Kokos- und Sojaöl ersetzen, so würde Deutschland das Fünffache an Fläche benötigen: 1,85 Millionen Hektar anstatt 397 781 Hektar.

Was kann man tun? Durch den Verzicht des Einsatzes von Palmöl als Biokraftstoff und durch einen bewussteren Konsum von Lebensmitteln wie Schokolade, Süß- und Knabberwaren, Fleisch und Fertiggerichte könnte man 50 Prozent des derzeitigen deutschen Palmölbedarfs einsparen. Auch aus gesundheitlicher Sicht sei es laut WWF am wichtigsten, selbst zu kochen, um sicherzugehen, dass sich nur die gewünschten Zutaten in den Speisen befinden. Es ist ratsam, beim Kauf von Produkten, die potenziell Palmöl enthalten, auf eine Zertifizierung zu achten, die gewährleistet, dass das Öl aus einer nachhaltigen Herstellung stammt. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin

Anzeige

Fürsorge ist das Größte, das wir geben können. Für Hals und Stimme gibt es isla®.

isla® med hydro+

> 3-fach effektive Beschwerdelinderung ohne betäubende Wirkung

> Schutz, Linderung und Regeneration der gereizten Mund- und Rachenschleimhäute

www.isla.de



isla®