

....weg mit den Fertiggerichten u. der Fertigpizza (Sprühfette).

Warum Pommes, Chips und Co so ungesund sind
Die enthaltenen Transfette führen zu stärkerer Gewichtszunahme und ungesunder Fettverteilung

So genannte Transfette machen stärker dick als bisher gedacht und führen vermehrt zu Fettanlagerungen am Bauch. Das haben US-Wissenschaftler in Versuchen mit Affen gezeigt, deren Nahrung diese Fette enthielt, die in vielen Fertigprodukten mit gehärteten Fetten und in Frittiertem enthalten sind. Der negative Effekt der Transfette zeigte sich dabei unabhängig von der gesamten Kalorienmenge, berichten die Forscher.

Die Wissenschaftler ernährten eine Gruppe männlicher Affen mit einer für westliche Industrieländer typischen Kost, die zu 35 Prozent aus Fett bestand. Acht Prozent der gesamten Kalorien stammten dabei aus Transfetten. Nach sechs Jahren, was einer menschlichen Lebenszeit von etwa zwanzig Jahren entspricht, hatten die Tiere etwa sieben Prozent an Gewicht zugelegt. Nur zwei Prozent zugenommen hatten während dieser Zeit dagegen die Tiere einer zweiten Versuchsgruppe, die zwar die gleiche Kalorienmenge, jedoch statt Transfetten Fettarten mit anderen ungesättigten Fettsäuren wie beispielsweise Olivenöl erhalten hatten.

Das ganze zusätzliche Gewicht setzte sich bei den Tieren der Gruppe mit den Transfetten am Bauch an, zeigte die Auswertung. Gleichzeitig wanderte auch schon bestehendes Fettgewebe zur Bauchregion. Computertomographien zeigten, dass diese Tiere dreißig Prozent mehr Bauchfett aufwiesen als die Tiere aus der Kontrollgruppe.

Diese Bauchfette führen beim Menschen zu gleich mehreren negativen Effekten, wie zahlreiche frühere Studien gezeigt hatten. Im Vergleich zu Übergewichtigen mit gleichmäßig verteilten Fettpolstern haben Männer und Frauen mit einer so genannten Apfelfigur ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Stoffwechselstörungen wie beispielsweise Diabetes. Dies hängt unter anderem mit von den Bauchfettzellen produzierten Signalstoffen zusammen.

Transfettsäuren können in Margarinen, Kartoffelchips, Keksen, Fertigprodukten und anderen Lebensmitteln enthalten sein, die frittiert sind oder gehärtete Öle aufweisen. Diese Art von Fettsäuren entsteht als Nebenprodukt bei der industriellen Fetthärtung aus ungesättigten Fettsäuren.

Kylie Kavanagh (Wake-Forest-Universität, Winston-Salem) et al: Vortrag auf der 66. Jahrestagung der Amerikanischen Diabetes-Gesellschaft, Washington
dpp/wissenschaft.de – Beate Förster
<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/266263.html>

LG strike

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren
Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Jun 2006 13:15:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr habt Probleme. Solche Fertiggerichte bekomme ich ohnehin nicht runter, doch ein paar Kilogramm mehr auf den Rippen würde ich nicht ausschlagen.

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho
Posted by [strike](#) on Wed, 14 Jun 2006 13:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:24:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für solche beiträge frequentiere ich dieses forum so häufig, das ist mir fast genausoviel wert, wie haare...

ich habe meine tiefkühlrationen schon sehr extrem runtergeschraubt, aber hie und da esse ich zB eine veg. tiefgekühlte lasagne, die sehr bekömmlich ist...das war es aber auch damit

man ist, was man isst...

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho
Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:25:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 14 Juni 2006 15:48

Zitat: ein paar Kilogramm mehr auf den Rippen würde ich nicht ausschlagen
Such Dir eine österreichische Freundin u. lass Dich bekochen, dann klappts auch mit dem Bäuchlein...

von strike

Nun ja, das wird auch nicht klappen, glaube ich. Es gibt vieles, das ich gegen ein paar Kilo eintauschen würde, mein Wohlbefinden zählt nicht dazu.

Aber ich wollte ohnehin nicht die Nützlichkeit Deines Ausgangshinweis in Zweifel ziehen; daß ich mit meinem Problem zu der Minorität gehöre, war mir schon klar.

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:26:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mit, 14 Juni 2006 16:25strike schrieb am Mit, 14 Juni 2006 15:48

Zitat: ein paar Kilogramm mehr auf den Rippen würde ich nicht ausschlagen
Such Dir eine österreichische Freundin u. lass Dich bekochen, dann klappts auch mit dem Bäumlein...

von strike

Nun ja, das wird auch nicht klappen, glaube ich. Es gibt vieles, das ich gegen ein paar Kilo eintauschen würde, mein Wohlbefinden zählt nicht dazu.

Aber ich wollte ohnehin nicht die Nützlichkeit Deines Ausgangshinweis in Zweifel ziehen; daß ich mit meinem Problem zu der Minorität gehöre, war mir schon klar.

sancho ist ein spargeltarzan

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho
Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:28:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so so.. und DU?

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:29:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mit, 14 Juni 2006 16:28so so.. und DU?

ich bin kein spargeltarzan hahaaaaa

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho

Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:31:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja das hab ich auch nicht vermutet...

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:32:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mit, 14 Juni 2006 16:31ja das hab ich auch nicht vermutet...

ok, sehr breit bin ich auch nicht...

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho

Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:33:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich sehe dich schon fast vor mir nach dieser beschreibung

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ sancho

Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:48:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 14 Juni 2006 15:48

Das ist jetzt ohnehin meine Jahreszeit. Ich komme von einer Schwemme in die nächste. Das beginnt mit Spargel u. neuen Kartoffeln, geht dann über Kohlrabi (vorzugsweise roh) und Erdbeeren (heute abend gewinnt Deutschland bei Erdbeer-Tiramisu) und über alle möglichen Früchtchen u. Gemüsesorten.

Meine Zeit beginnt gerade. Erdbeeren liebe ich auch über alles, esse zur zeit jeden Tag welche. Spargel auch, wobei ich den grünen lieber mag.

Aber den Höhepunkt bilden für mich Aprikosen und dann, im August Feigen (doch die muss ich dort essen, wo sie wachsen.) Und auch Mandeln. Dann Brombeeren, die auch hierzulande lecker sind.

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ Glockenspiel
Posted by [strike](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:48:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren @ Glockenspiel
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 14 Jun 2006 15:22:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wow, klingt das gut ...

viel spaß beim grillen

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren
Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Jun 2006 13:48:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist alles relativ.....denn die fettverteilung ist 100% genetisch bedingt...

und die gewichtszunahme...ist auch eher genetisch als ernährungsbedingt...es gibt chipsfreser mit superkörper...und körnerfreser mit ziemlich "schwache" optik.....

und sport spielt auch eine unglaublich große rolle.....schlechtes futter kann durch sport erstaunlich gut wettgemacht werden...gutes futter ohne sport.....kaum...

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren

Posted by [kaya](#) on Thu, 15 Jun 2006 14:17:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja und der hormonhaushalt spielt natürlich auch eine große rolle. früher konnte ich so gut wie gar nicht zunehmen egal wieviel ich gegessen habe, habe mir sogar extra viel fett zugeführt. mittlerweile setze ich ziemlich schnell fett an.

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren

Posted by [pilos](#) on Thu, 15 Jun 2006 14:26:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Don, 15 Juni 2006 16:17ja und der hormonhaushalt spielt natürlich auch eine große rolle. früher konnte ich so gut wie gar nicht zunehmen egal wieviel ich gegessen habe, habe mir sogar extra viel fett zugeführt. mittlerweile setze ich ziemlich schnell fett an.

kann ich nur bestätigen.....mit zunehmenden alter nimmt der stoffwechsel ab....

28 ist die magische grenze meistens....

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 15 Jun 2006 15:11:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Don, 15 Juni 2006 16:26kaya schrieb am Don, 15 Juni 2006 16:17ja und der hormonhaushalt spielt natürlich auch eine große rolle. früher konnte ich so gut wie gar nicht zunehmen egal wieviel ich gegessen habe, habe mir sogar extra viel fett zugeführt. mittlerweile setze ich ziemlich schnell fett an.

kann ich nur bestätigen.....mit zunehmenden alter nimmt der stoffwechsel ab....

28 ist die magische grenze meistens....

Fxxk ! Ich merke es !!

Bisher hatte ich niemals Scheu mich ins Freibad zu begeben, dieses Jahr hab ich auf einmal nen rel. großen Bierbauch
Am Sa. gehts das Erste Mal ins Freibad - Käsigt und mit Wampe

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren
Posted by [Claudi](#) on Thu, 15 Jun 2006 16:19:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Don, 15 Juni 2006 17:11
[/quote]

Am Sa. gehts das Erste Mal ins Freibad - Käsigt und mit Wampe

Es soll ja nicht ganz so heiß werden. Dann kanst ja 'nen Jogger drüberziehen.

Subject: Re: Dickbäuche durch Trans-Fettsäuren
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 15 Jun 2006 16:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:schlechtes Futter kann durch Sport erstaunlich gut wettgemacht werden...gutes Futter ohne Sport.....kaum...

allerdings!

Subject: @ Mona
Posted by [Padme](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:28:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, Mona, wie wäre es mit einer dicken, reich belegten, wohl riechenden Supreme-Pizza per Telefon? Vier saftige Dreiecke mit bloßen Fingern verschlingen - hmmmmm, DAS nenne ich leben!!!!

So völlig unperfekt - nach Bauchgefühl bestellen, mit kindlicher Freude darauf warten, und

voller Unvernunft draufstürzen!

Subject: Re: @ Mona
Posted by [Mona](#) on Thu, 15 Jun 2006 17:41:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Padme

Jaaaa genau das haben wir eben gemacht (kannst Du hellsehen ???) !!! Kommt in etwa einer halben Stunde (freu)...

Aber im Ernst - oohne Lebensgefühl, nuuur immer *was-darf-ich-und-was-nicht*, ist sowas von ungesund für die Seele !!! Da muss man sich auch mal eine kindliche Freude und ein Bauchgefühl leisten !!!

Liebe Grüße von Mona

Subject: Re: @ Mona
Posted by [Gaby](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:30:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Rezept für meine Spinat-Gemüsezwiebel-Lasagne, Schnellrezept mit Putenfleisch

Kann ich die Rezepte bitte auch haben???

Subject: Re: @ Mona
Posted by [Angie65](#) on Fri, 16 Jun 2006 14:59:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich auch bitte.

Ich ess zwar ab und an auch für mein Leben gern fettige Pizza oder sowas, aber überwiegend koche ich auch eher gesund und fettarm - da kann man ja nie genug Auswahl haben . Und erst recht nicht bei Rezepten für Partys und viele Personen - wo doch bei uns immer alle so viel essen, dass man fast nie genug machen kann. Selbst wenn man so kalkuliert, dass man eigentlich reichlich über haben müsste - bei uns ist immer alles leer. Ich glaub, die essen immer alle vorher zwei Tage nichts, bevor die uns besuchen.

Also : immer her mit Rezepten für 20 Personen !

File Attachments

1) [habenmuss.gif](#), downloaded 466 times

Haben muss!



Subject: Da bin ich ja mal...

Posted by [Padme](#) on Fri, 16 Jun 2006 15:07:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GESPANNT!

Subject: Der Krempel ist auch in fast allen Fertigeis-Produkten drinne (ot)

Posted by [Ralf3](#) on Fri, 16 Jun 2006 23:29:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Naaaaa!?

Posted by [Padme](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:38:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habt Ihr Euer Rezept schon???

Subject: Re: Naaaaa!?

Posted by [Gaby](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:40:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich nicht

Subject: Re: Naaaaa!?

Posted by [Padme](#) on Thu, 22 Jun 2006 11:43:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xxgabyxx schrieb am Don, 22 Juni 2006 13:40also ich nicht

Ein Kochbuch ist ja etwas noch extra privates!