
Subject: Transfette

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:13:46 GMT

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

<http://www.surfmed.de/?news/df44001e184e2a81bd2d3b4c45082ca9>

http://www.medknowledge.de/abstract/med/med2006/06-2006-42-a_dipositas.htm

<http://www.stoffwechsel-ernaehrung.de/transfette.htm>

http://66.249.93.104/search?q=cache:8-1Yp_TIQ90J:ilias.vhs21.ac.at/2bw/physik/warm/Transfette.htm+%22transfette%22&hl=de&gl=de&ct=clnk&cd=15

die gute sonnenblumenmargarine ist eigentlich die gefährlichste

<http://www.pzlc.uni-wuerzburg.de/Seminare/trans-Fettsaeuren.pdf>

Subject: Re: Transfette

Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 02 Oct 2006 10:32:45 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 11:13

<http://www.surfmed.de/?news/df44001e184e2a81bd2d3b4c45082ca9>

http://www.medknowledge.de/abstract/med/med2006/06-2006-42-a_dipositas.htm

<http://www.stoffwechsel-ernaehrung.de/transfette.htm>

http://66.249.93.104/search?q=cache:8-1Yp_TIQ90J:ilias.vhs21.ac.at/2bw/physik/warm/Transfette.htm+%22transfette%22&hl=de&gl=de&ct=clnk&cd=15

die gute sonnenblumenmargarine ist eigentlich die gefährlichste

<http://www.pzlc.uni-wuerzburg.de/Seminare/trans-Fettsaeuren.pdf>

die skandinavischen länder gefallen mir. ich hab da wieder glutamat im kopf was zumindest in schweden verboten ist. das restliche europa sollte sich da ma n stück von abschneiden. ich denke einige vernünftige gesetze für lebensmittel wären auch hier auf gar keinen fall verkehrt. wenigstens haben wir jetzt eine halbwegs vernünftige kennzeichnungspflicht. aber man kann bei dem thema eh wieder ausschweifend werden.

Subject: Re: Transfette

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 02 Oct 2006 11:01:23 GMT

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

kennt noch jemand von euch die Studie, die besagt, dass Leute, welche Beta-Sis in hoher Konzentration im Blut hatten mit 3facher Wahrsscheinlichkeit Herzerkrankungen hatten?

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=16399487&am p;am p;itool=iconabstr&query_hl=2&itool=pubmed_docsum

Könnte es nicht sein, dass die Leute einfach zu viel Margarine gefuttert haben?

Was meinst du Pilos?

Ich finde das nämlich nicht in Ordnung, dass es womöglich gegen HA hilft, und man dann es nicht nehmen darf....

Subject: Re: Transfette

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 03 Oct 2006 18:46:51 GMT

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

Also habe mir jetzt selbst mal noch die Mühe gemacht.

wie die Studie oben sagt, erkrankten Menschen mit hohem Sitosterol-Spiegel einer bis zu dreifach höheren Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt oder starben sogar daran.

Jetzt ist die Frage, woher sie den hohen Spiegel herhatten:

Hier die Nahrungs-Mittel mit den höchsten Beta-Sisgehalten:

<http://www.nutritiondata.com/foods-00007700000000000000-w.h tml>

wie man sieht kommt das Zeugs hauptsächlich in Schokokeksen, Weinblättern, diversen Nüssen und Mandeln sowieso in Margarine vor.

Jetzt was haben die Kerle gegessen?

Weinblätter?

Nüsse wohl auch kaum!

Ich habe nicht extra nach den Studien im Orginal gesucht, aber hier ist ne kurze Zusammenfassung:

Nüsse aller Art helfen gegen Herzerkrankungen.

http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Tipps/30_11_wal nuesse.php

sowie:

http://de.almondsarein.com/health/h_heart.htm

Es bleiben nur die Magerine und die Schokokekse

Und da lese man nun die Artikel von Pilos durch, wo die Transfettsäuren hauptsächlich vorkommen.

Ich gehe also mal ohne besondere wissenschaftliche Kenntnis stark davon aus, dass die Leute mit dem hohen Beta-sis Spiegel mehr an der margarine und den Keksen als an dem Plasmaspiegel gestorben sind...

soll nun jeder denken was er will. Und ob Beta-Sis was gegen HA hilft, weiß ich auch nicht.

Subject: Re: Transfette

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Oct 2006 18:57:41 GMT

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

Figaro03 schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 13:01kennt noch jemand von euch die Studie, die besagt, dass Leute, welche Beta-Sis in hoher Konzentration im Blut hatten mit 3facher Wahrscheinlichkeit Herzerkrankungen hatten?

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=16399487&am p;am p;am p;itool=iconabstr&query_hl=2&itool=pubmed_docsum

Könnte es nicht sein, dass die Leute einfach zu viel Magarine gefuttert haben?

Was meinst du Pilos?

Ich finde das nämlich nicht in Ordnung, dass es womöglich gegen HA hilft, und man dann es nicht nehmen darf....

was anderes...sitosterol und cholesterol sind eigentlich chemisch gesehen...geschwister...

und es gibt die theorie...das in systeme mit schwacher antioxidantienstatus....beide als radikalfänger fungieren können...dadurch aber selbst derart entartet werden...dass sie zum müll werden...der sich dann in den gefäßen lagert...

Subject: Re: Transfette

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 03 Oct 2006 19:11:18 GMT

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

Also sollte man lieber nicht Beta-Sitosterol nehmen wenn man zu hohen Cholesterin-Wert hat ?

Aber ich hab auch mal gelesen dass Beta-Sitosterol empfohlen wird bei zu hohem Cholesterin...

Subject: Re: Transfette

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Oct 2006 19:27:37 GMT

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

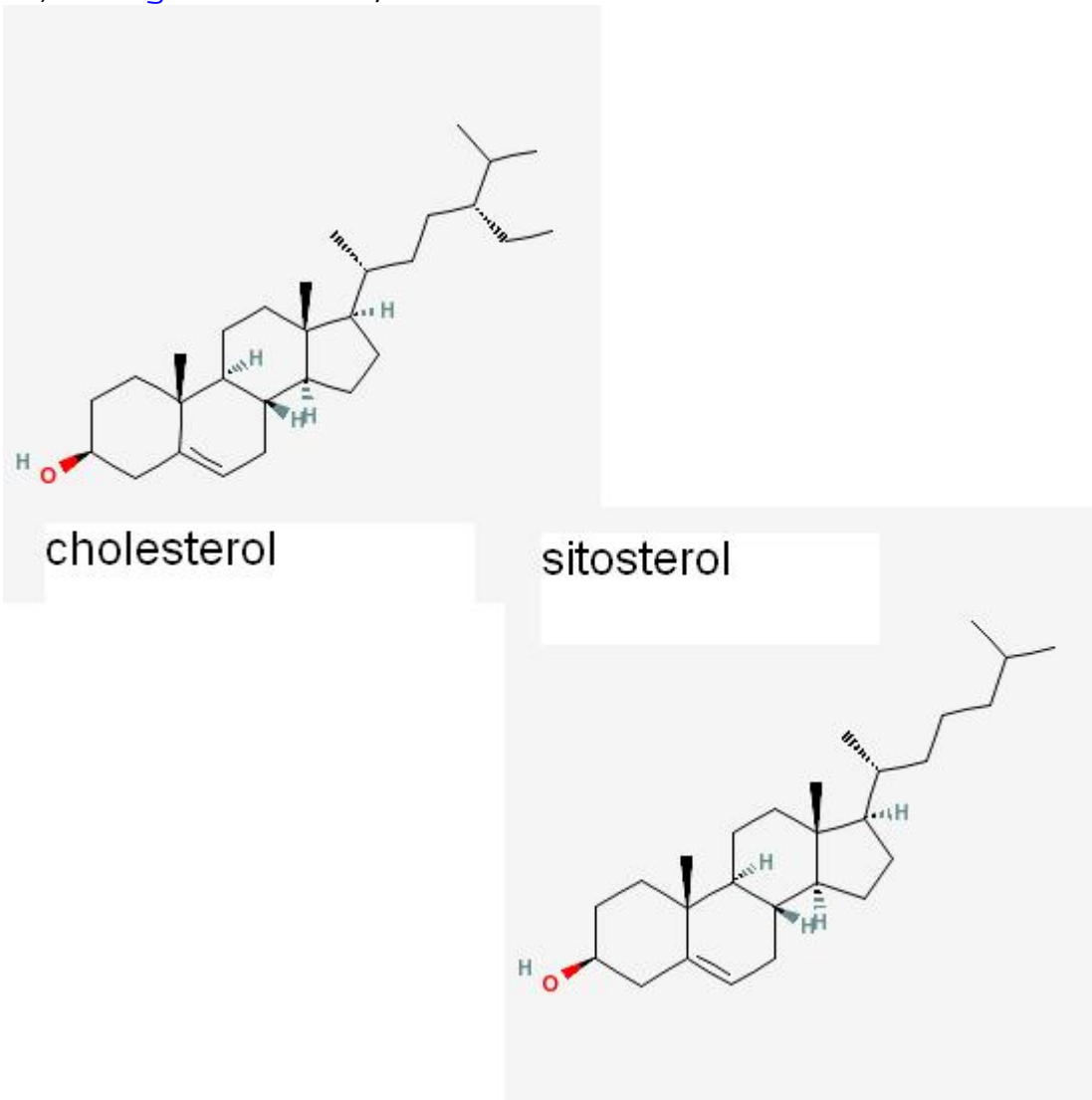
tvtotalfan schrieb am Die, 03 Oktober 2006 21:11Also sollte man lieber nicht Beta-Sitosterol nehmen wenn man zu hohen Cholesterin-Wert hat ?

Aber ich hab auch mal gelesen dass Beta-Sitosterol empfohlen wird bei zu hohem Cholesterin...

richtig weil das eine die aufnahme des anderen verhindert...chemisch sich sie trotzdem geschwistern....

File Attachments

1) [vergleich.JPG](#), downloaded 200 times



Subject: Re: Transfette
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 03 Oct 2006 19:30:18 GMT

also richtig,
man soll es einnehmen, gell?

beispielsweise ist es ja in Nüssen sehr stark drin, und die senken nachweislich den Cholesterinspiegel.
