

# blickpunkt

HYGIENE-, ENERGIE- UND UMWELTTIPPS FÜR PROFIS

NR. 11 | NOVEMBER 2007



## Allergie – was ist das eigentlich?

Das Wort Allergie wurde vor etwa 100 Jahren als medizinischer Fachausdruck geprägt. Heute gehört es zur Alltagssprache, sein Vorkommen ist weit verbreitet, denn gar manches ruft allergische Reaktionen hervor: Tomaten, Katzenhaare, Gräserpollen, Milch, Haselnüsse, Krevetten, Brot-, Back- und Konditoreiwaren – zuweilen auch die Chefin oder das Steueramt.

Die Zunahme von allergischen Erkrankungen war in den letzten Jahrzehnten fast explosionsartig. Dabei besteht ein direkter Zusammenhang mit unserem heutigen Hygienestandard. Unser Dilemma ist: entweder viele Infektionskrankheiten und wenige Allergien oder umgekehrt.

Die Folge davon: Immer mehr Menschen müssen speziell darauf achten, wie und aus welchen Zutaten und Zusatzstoffen ein Lebensmittel zusammengesetzt ist. Zur häufigsten Lebensmittelunverträglichkeit gehört die Laktose-Intoleranz. In südlichen Regionen kommt dieser Enzymmangel sehr oft vor, in der Schweiz ist ungefähr jede achte Person davon betrof-

fen. Gut zu wissen für Allergiker sowie für Wirte und Cafetiers: Es gibt laktosefreie Milch – sie schmeckt etwas süsslich und ist aufgrund der angewendeten Produktionstechnologie etwas teurer als herkömmliche Milch. Aber so müssen Menschen mit einer Milchunverträglichkeit zum Beispiel nicht auf einen feinen «Latte Macchiato» verzichten. Eine andere verbreitete Allergie ist die Getreideallergie, bei welcher es sich meistens um eine Unverträglichkeit von Weizenmehl handelt. Nicht zu verwechseln mit der Weizenallergie ist die Zöliakie (Sprue), die durch das Klebereiweiss diverser Getreidesorten (Gluten) verursacht wird. Man schätzt schweizweit, dass jede 100. Person an dieser schweren, chronischen Krankheit leidet.

Wer sich ins Thema vertiefen will und mehr über Zöliakiediät oder Allergieprävention wissen möchte, dem sei der hilfreiche Allergieratgeber «Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten» vom Schweizerischen Bäcker-Konditorenmeister-Verband (SBKV) empfohlen.

Bezugsquelle: SBKV, Tel. 031 388 14 14

editorial

Der Blickpunkt erscheint das erste Mal im neuen, farbigen Kleid. Was will der Blickpunkt, und wer sind die Herausgeber dieser Publikation? Wir freuen uns sehr, die Angestellten im Gastgewerbe, in der Hotellerie und in den Bäckereien, mit dem Medium Blickpunkt, zu einem umwelt- und hygienegerechten Verhalten zu motivieren. Gleichzeitig wollen wir im Blickpunkt auf Aktualitäten im Lebensmittelbereich allgemein hinweisen und mit Rat und Tat zur Seite stehen. In dieser Ausgabe geht es um Nahrungsmittelallergien und um Transfettsäuren. Unsere Gesundheit wird sehr stark durch die Ernährung geprägt.

«Der Mensch überlebt nicht lange, wenn er nicht weiss, was zu viel für ihn ist, was zu wenig für ihn ist und was genau richtig für ihn ist.» Wenn alle Konsumentinnen und Konsumenten sich betreffend Ernährung etwas mehr an diese ostafrikanische Weisheit halten würden, gäbe es sicher weniger kranke Menschen.

All die lauenden Gefahren in Lebensmitteln dürfen uns aber nicht davon abhalten, unser Essen zu geniessen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine genussvolle Adventszeit und grüsse Sie freundlich



Annina Maria Jaggy

Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich



## Dr. med. Albert Wettstein

Chefarzt des Städtlichen  
Dienstes Zürich

Geboren: 3.9.1946 in Oberrieden

Herr Wettstein schwört auf die mediterrane Küche und isst sehr selten Gipfeli am Morgen. Gäbe es Gipfeli ohne Transfette, würde auch er öfters eines geniessen. Er schaut bewusst auf seine Ernährung. Nahrungsmittel mit zu hohem Fettanteil meidet er. Seiner Gesundheit zuliebe!

Link: [www.medicalforum.ch/d/set\\_aktuell.html](http://www.medicalforum.ch/d/set_aktuell.html)  
Suchbegriff: Transfettsäuren

### **Transfettsäuren (TFA) sind in aller Munde. Sind sie tatsächlich so schädlich?**

Der «grosse, gefährliche Gorilla» besteht nicht nur aus Transfetten, sondern grundsätzlich sind Produkte mit zu viel Fett und zu vielen Kalorien schädlich für uns. Rund 40 Prozent vom Fett sind Transfette, diese würde ich als gefährlichen Marder bezeichnen.

### **Was genau sind Transfette, und wie entstehen diese?**

Transfette entstehen bei der industriellen Umwandlung von pflanzlichen Ölen zu semisoliden Fetten. Sie verfügen über mindestens eine transkonfigurierte Kohlenstoffdoppelbindung, wodurch sich zwei Wasserstoffatome an der Doppelbindung gegenüberstehen. Es sind ungesättigte Fettsäuren, welche zum Beispiel zur Herstellung von Margarine, Gebäck und vielen anderen industriell gefertigten Nahrungsmitteln verwendet werden. Der Vorteil ist, dass diese Fette länger haltbar sind und die physikalischen Eigenschaften beim Tiefkühlen nicht beeinträchtigt werden.

### **In welchen Produkten haben wir eine grosse Konzentration an TFA?**

In sämtlichen Backwaren und frittierten Nahrungsmitteln. Fast alle Teige sind gefährlich, fetthaltiges Fleisch von Rind und Schaf, Pommes frites, Hamburger, Gipfeli, Margarine. Typischerweise sind in solchen Produkten 20 bis 30 Prozent

Transfettsäuren enthalten – in Pommes frites kann der Anteil sogar bis zu 36 Prozent ansteigen.

### **Sind TFA in Produkten deklariert?**

Nein, leider nicht. Die Bäckereien sowie die Gastroszene sollten die Chance nutzen und die Deklarationspflicht von TFA verlangen, analog dem Bio-Label. Eine innovative Zukunftsvision wären Bäckereien, die ihr gesamtes Sortiment als transfettfrei deklarieren. Wenn eine Bäckerei transfettfreie Gipfeli oder Crèmeschnitten im Angebot hätte, dürfte auch ich sporadisch zu deren Kundschaft zählen. Ein Wettbewerbsvorteil könnte auch ein Restaurant haben, das transfettfreie Menüs anbietet. Selbstverständlich ohne Geschmackseinbusse.

### **Gibt es in der Schweiz keine Vorschriften zum Gehalt von Transfetten in Produkten?**

Mit einer Lebensmitteldeklaration oder gewissen Vorschriften wäre es auch für uns Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz wesentlich einfacher, den Patientinnen und Patienten Empfehlungen und konkrete Antworten zu geben. Das Bundesamt für Gesundheit hat nur folgende Empfehlung abgegeben: Der Konsum von TFA sollte beim täglichen Energiebedarf weniger als ein Prozent betragen. Wenigstens der TFA-Gehalt von Säuglingsnahrung ist gesetzlich geregelt, der muss kleiner als vier Prozent sein.

## Der Buttergipfel ist zurück



Vor etwa zwei Jahren wurde die Schädlichkeit von Transfettsäuren bekannt. Nach der Kassensturz-Sendung im Frühling 2007 reagierten wir sofort. Wir haben in unseren vier Bäckereien einige betroffene Produkte durch Alternativen ersetzt. Nicht immer ist es einfach, mit den neuen Produkten bei den Teigmischungen dieselbe Konsistenz zu erhalten. Schwimmbackfett haben wir durch Öl ersetzt. Die Gipfeli und diverse Backwaren stellen wir heute mit reiner Butter her. Früher stand das Cholesterin im Zentrum der Aufmerksamkeit, deshalb verwendete man Margarine. Heute ist dieses Thema in den Hintergrund getreten.

**Urs Stocker**, Bäckerei Conditorei Stocker

## Alternativen für Bäckereien



MARGO, einer der führenden Schweizer Anbieter von Margarinen und Fetten für gewerbliche Bäckereien und industrielle Betriebe, nimmt seine Pionierrolle ernst. Bereits im Januar 2007 lancierten wir erfolgreich als erster Anbieter Produkte mit einem Transfettsäuregehalt von kleiner als zwei Prozent. Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter und sensibilisieren unsere Kunden auf die Vor- und Nachteile von Produkten mit gänzlich ungehärteten Fetten und von solchen, die gehärtete Fettanteile beinhalten. Gänzlich ungehärtete Produkte gelten ernährungsphysiologisch als die gesünderen. Getreu unserem Leitbild steht die Gesundheit der Konsumenten für uns an erster Stelle.

**Birgit Schulte**, Marketing Manager  
MARGO-BakeMark Schweiz AG

## Gäste werden sensibler



Generell darf festgestellt werden, dass unsere Gäste vermehrt Wert auf eine gesunde Ernährung legen, was sich in unserem Angebot widerspiegelt. Transfettsäuren konzentrieren sich mehrheitlich in so genannten Industrieprodukten, die bei uns aber wenig zur Anwendung kommen. Oder dann werden eben Produkte gewählt, die keine Transfette beinhalten. Viel mehr zu schaffen macht uns jedoch das Thema rund um Nahrungsalergien. Damit wird sich die Gastronomie in Zukunft vertieft auseinander setzen müssen.

**Norbert Bolinger**,  
Direktor Kongresshaus Zürich

## Gibt es international schon Bestrebungen in diese Richtung?

Ja, im vorbildlichen Dänemark wurde bereits 2003 gesetzlich festgelegt, dass industriell hergestellte Produkte nicht mehr als zwei Gramm TFA pro 100 Gramm Fett enthalten dürfen. Zudem ist der Verkauf von Nahrungsmitteln mit mehr als zwei Prozent TFA in Dänemark verboten. Dies hat nun dazu geführt, dass TFA in industriell hergestellten Lebensmitteln in Dänemark praktisch verschwunden sind. Und das nachweislich ohne Auswirkungen auf den Geschmack und die Produktionskosten! Auch in Amerika muss der Gehalt an TFA seit Anfang 2006 auf Lebensmittelverpackungen deklariert werden.

## Welche gesundheitlichen Schäden können Transfette unserem Organismus zufügen?

Transfette greifen die Blutgefässe an, was im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt, Herztod, Hirnschlag oder zu Arterienverkalkung führen kann. Gesamtschweizerisch gab es im letzten Jahr 700 Todesfälle, die auf Transfette zurückzuführen waren, 35 davon in der Stadt Zürich. Es wäre ein vermeidbares Gesundheitsrisiko, wenn die TFA baldmöglichst aus unserer Nahrung entfernt würden.

## Wie kann man den Konsum von Transfetten auf ein Minimum beschränken?

Indem man eine mediterrane Küche pflegt, viel Früchte und Gemüse isst und allgemein den am Anfang erwähnten «grossen Gorilla» (zu viele Kalorien und fetthaltige Produkte) meidet. Zu wissen, was wir essen, bedeutet, die Freiheit zu haben, unsere Gesundheit günstig zu beeinflussen. Setzen wir uns doch alle gemeinsam ein für Lebensmittel ohne gesundheitsschädigende Stoffe oder dafür, dass diese zumindest deklariert werden.

## In New York sind Transfette out!

Seit dem Sommer 2007 sind in New York 22'000 Restaurants verpflichtet, pro Portion (Menu) die Transfett-Konzentration auf ein halbes Gramm zu reduzieren. Bis im Sommer 2008 müssen alle Bäckereien die beliebten Donuts und sämtliche Backwaren transfettfrei produzieren. Nun heisst es, erfindereich zu sein und alternative, schmackhafte Rezepturen ohne gehärtete Fette zu kreieren. Mit dieser Massnahme, ist das Gesundheits-Departement überzeugt, kann man das Leben von Hunderten New Yorkern retten. Das Departement beabsichtigt, die Köche und Bäcker auszubilden und zu unterstützen, wenn es darum geht, andere Öle und Fette zu verwenden. Auch die Lebensmittelinspektoren werden ausgebildet und bei den Kontrollen wird vermehrt auf die verwendeten Frittier-Öle und verwendeten Fette geachtet.

## McDonald's macht einen Effort

In New York, bei McDonald's, werden sämtliche Hamburger und Pommes frites bereits transfettfrei hergestellt. Die New Yorker machen jedoch nur 3 Prozent der Bevölkerung der USA aus. Die Stadt ist jedoch ein wichtiger wirtschaftlicher und kultureller Trendsetter, welcher auch rund um die schädlichen Transfette eine Pionierrolle einnimmt. Bis Ende 2008 sollten im ganzen Land die 13'000 McDonald's Filialen auf gesündere Fette und Öle umgestellt sein.

## Und in der Schweiz?

In der Schweiz sind die Gastronomie und die Bäckereien sowie Migros und Coop auch bemüht, die Transfette zu reduzieren – es gibt jedoch keine gesetzlichen Auflagen. In der eigenen Küche sollte Herr und Frau Schweizer Olivenöl, Rapsöl und reine Butter verwenden.





### Informationen auf Verpackungen und Labels

Spezielle Nährwertauszeichnungen können den Kundinnen und Kunden Informationen zu den Zusammensetzungen von Lebensmitteln geben. In England werden zum Beispiel Produkte mittels Ampelsystem (grün, gelb, rot) gekennzeichnet. So ist ersichtlich, wie viel Fett, Zucker oder Kohlenhydrate in einem Produkt enthalten sind. In Kanada werden speziell empfehlenswerte Lebensmittel mit einem «Health check»-Label gekennzeichnet, und in Neuseeland werden die besten Produkte einer Kategorie ausgezeichnet. Wir können gespannt sein, welche Symbole in der Schweiz in Zukunft verwendet werden.

### Zutaten, die Allergien auslösen können

Die folgenden Zutaten und die daraus hergestellten Erzeugnisse können Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen und sind deshalb bei der Kennzeichnung immer anzugeben:

Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Milch (einschliesslich Lactose), Eier, Fische, Krebstiere, Sojabohnen, Erdnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pecannüsse, Pistazien, Sesamsamen, Sellerie, Senf, Sulfite (E 220–224, 226–228).



Eine Gemeinschaftsproduktion von:



**Stadt Zürich**  
Umwelt- und Gesundheitsschutz

**Zürcher Hoteliers**



**GASTRO ZÜRICH - CITY**  
Gastgewerbeverband der Bezirke Zürich und Dietikon



### Impressum

**Kontakt:**  
Umwelt- und Gesundheitsschutz  
Zürich UGZ

**Telefon:** 044 412 20 20,  
**E-Mail:** [ugz-info@zuerich.ch](mailto:ugz-info@zuerich.ch)  
**Redaktion:** Annina Maria Jaggy,  
UGZ

**Grafik:** Liz Ammann, Zürich  
**Druck:** Staffel Druck AG, Zürich  
**Auflage:** 3000

Der Blickpunkt erscheint zweimal pro Jahr.  
Gedruckt auf Recyclear,  
100% Recyclingpapier.

## Rezept für Zimtsterne

(ca. 50 Stück)

### Zutaten:

3 Eier (nur Eiweiss)	mit Salz steif schlagen und Puderzucker nach und nach begeben
250 g Puderzucker	(1 dl davon für die Eiweissglasur beiseite stellen)
1 Prise Salz	
350 g gemahlene Mandeln	Mandeln, Zimt und Zitronensaft dazugeben und gut vermischen
1 1/2 Esslöffel Zimt*	
1/2 Esslöffel Zitronensaft	

Den Teig ca. 7 mm dick auswallen, Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit der beiseite gestellten Eiweissglasur bestreichen und bei Zimmertemperatur über Nacht trocknen lassen. In den auf 250 Grad vor geheizten Backofen schieben, Backzeit 3 – 5 Minuten.

\*Zimt: Nehmen Sie Ceylon-Zimt.

Nur Ceylon-Zimt enthält wenig von dem problematischen Aromastoff Cumarin.

### Informationen zu Zimt:

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) (Stichwort: Verbraucherschutz / Zimt)