

Nahrungsmittel unter der Lupe: Margarine vs. Butter – Welche ist die bessere Fettquelle?

17. September 2010 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Fettsäuren](#), [Holger Gugg](#), [Sportnahrung](#)



Liebe Blogleser und treue Peak-Kunden,

in meiner neuen Rubrik „Nahrungsmittel unter der Lupe“ möchte ich ausgewählte Nahrungsmittel unter die Lupe nehmen und mit im **Bodybuilding** und der Ernährungswissenschaft weit verbreiteten Irrtümern und Halbwahrheiten aufräumen. Anregungen zu Themen könnt Ihr mir gerne zukommen lassen.

Den Anfang macht ein Blog über Margarine und Butter – zwei Lebensmittel, die immernoch auf der roten Liste im Bodybuilding stehen.

Margarine – Die Fakten

Bestandteile

Margarine besteht zu 80% aus pflanzlichen Ölen und zu 20% aus Wasser. Die restlichen Bestandteile sind nur in Spuren enthalten. Margarine ist cholesterinfrei, da nur pflanzliche Fette enthalten sind. Die Margarineherstellung findet in der Regel mit Konservierungsstoffen statt.

Die Nährwertbilanz sieht folgendermaßen aus (Beispiel Lätta classic mit 39% Fett)

Angaben pro 100gr.

Kalorien 370, EW 0,5, KH 4,0gr, F 39gr,

Fett gesättigt 8gr, einfach ungesättigt 17gr, Mehrfach ungesättigt 14gr

Kalzium 18mg, Kalium 25gr, Natrium 200 mg, Vitamin A (800µg/100% GDA), Vitamin E (7,5µg/150% GDA), Vitamin D (12mg/120% GDA)

1. Erzielen bestimmter physikalischer Eigenschaften (z.B. Back-, Diät-, Ziehmargarine)
2. Vorgaben durch Gesetz und Deklaration (z.B. Sonnenblumenmargarine)
3. Ernährungsphysiologische Überlegungen (z.B. Becel Pro Activ)

Differenziert nach unterschiedlichen Gesamtfettgehalten sind ganz spezielle Verkehrsbezeichnungen EU-einheitlich in der EU-Streichfettverordnung verbindlich

vorgeschrieben. Demnach gibt es:

1. Margarine (ca. 80% Gesamtfett)
2. Dreiviertelmargarine / Fettreduzierte Margarine (ca. 60% Gesamtfett)
3. Halbfettmargarine / Minarine / Havarine / Fettarme Margarine/ Light- und Leichte Margarine (ca. 40% Gesamtfett)
4. Streichfett (jeder andere Fettgehalt, meist aber 25% Gesamtfett)

Herstellung

Im Vorfeld der eigentlichen Herstellung kommt es zur Hydrierung (Härtung) der Fette, dem eigentlichen Problem der Margarineherstellung. Hydrierung ist eine künstliche Sättigung und dient dem Zweck, die eigentlich flüssigen Öle härter zu machen. Früher wurde so gehärtet, dass ein Teil der entstandenen Margarine aus Transfettsäuren bestand. Ein weiterer Grund für die Teilhärtung war die Annahme, dass Transfettsäuren den LDL-Cholesterinspiegel weniger erhöhen als gesättigte Fettsäuren. *Heute ist der Gehalt an Transfettsäuren in Margarinen unbedenklich niedrig.* Diät- und Reformmargarinen sind sogar frei von Transfettsäuren.

Lebensmittel	Total I+A
Diätmargarine	0
Pflanzenmargarine, linolsäurereich	1
Pflanzenmargarine	1
Butter	4

Butter – Die Fakten

Bestandteile

Butter besteht zu mindestens 82% aus Milchfett. Ein Wassergehalt von 16% darf nicht unterschritten werden. Butter enthält Cholesterin, da Sie aus tierischem Fett hergestellt wird. In der Regel wird Butter ohne Konservierungsstoffe hergestellt.

Charakteristisch für Butter ist ein vergleichsweise hoher Gehalt an Ölsäure und an kurzkettigen gesättigten Fettsäuren. Butter enthält zudem auch einen natürlichen geringen Gehalt an Transfettsäuren.

Die Nährwertbilanz sieht folgendermaßen aus (Beispiel Kerry Gold Original)

Angaben pro 100gr

Kalorien 748, EW 0,7gr, KH 0.7gr, F 82,5

Fett gesättigt 55gr, einfach ungesättigt 24gr, Mehrfach ungesättigt 3,5gr

Kalzium 24mg, Kalium 24mg, Natrium 11mg, Vitamin E 2mg

Vielfalt der Produkte

Auch bei Butter gibt es mehrere Varianten wie halbfett ect. welche nach denselben Richtlinien wie Margarine hergestellt werden müssen. (siehe Margarine)

Herstellung

Der Vorgang der künstlichen Härtung entfällt bei Butter.

DER SIEGER: leichte Vorteile für die Margarine

Transfettsäuren

Fakt ist, dass sich beide bzgl. Ihres Anteil an zellschädigenden Transfettsäuren ähneln.

Unbedenklich geringe Mengen Transfettsäuren finden wir heutzutage bei Butter und in Margarine. Lediglich bei Sonnenblumenmargarine ist eine Teilhärtung erforderlich, d.h. der Anteil Transfettsäuren ist noch höher.

Kein Sieger

Cholesterin

Das Thema Cholesterin wurde in den letzten Jahren auf einen völlig falschen Weg gebracht. Cholesterin gilt als der Todfeind Nummer 1 in Bezug auf koronare Herzkrankheiten. Hersteller bewerben Ihre Produkte mit der Aufschrift „cholesterinfrei“.

Tatsächlich ist es so, dass ein Großteil des im Körper befindlichen Cholesterins dort auch synthetisiert wird. Sofern die Aufnahme nicht deutlich erhöht ist, regelt der Körper seine Plasma-Cholesterin-Konzentration selbst, indem er auf die über die Nahrung ankommende Menge mit einer Hoch- bzw. Herabregulierung der körpereigenen Produktion reagiert. Cholesterin ist Bestandteil der Hirnsubstanz, dient als Bestandteil von Zellmembranen und ist nötig, um das anabole Hormon Testosteron zu synthetisieren.

Sich als Sportler cholesterinfrei zu ernähren kann dazu führen, dass man sich der Kraft des anabolen Testosterons beraubt, daher leichter Vorteil an die Butter

Kaloriengehalt

Vergleicht man eine vollwertige Butter mit einer 80%-igen Margarine so haben diese etwa den gleichen Kalorienwert aufzuweisen, welcher in die Ernährungsplanung mit einzubeziehen ist. Sowohl bei Butter als auch bei Margarine gibt es jedoch inzwischen eine große Palette kalorienärmerer Produkte.

Kein Sieger

Makronährstoffe

Der durchschnittliche Gehalt an Kohlenhydraten ist bei Margarine niedriger. Durch den fehlenden Milchzuckeranteil ist auch die Aufnahme bei einer Laktoseintoleranz ohne Bedenken möglich.

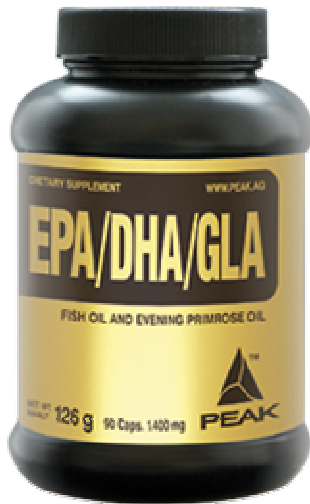
Hier sehe ich in bestimmten Situationen (LOW- bzw. NO-Carb-Ernährung) leichte Vorteile bei der Aufnahme von Margarine

Fettsäurebilanz

Durch den höheren Anteil an gesättigten Fetten sind die Fettmoleküle hitzestabiler. Diese Eigenschaft führt dazu, dass Sie sich unter Hitzeeinwirkung nicht so schnell in Transfettsäuren umwandeln. Wer sich beim Braten von Lebensmitteln für einen der beiden Fettträger entscheiden muss, sollte sich hier für Butter entscheiden.

Ein weiterer Nachteil des hohen Anteils ungesättigter Fettsäuren in Margarine (besonders der mehrfach ungesättigten Fettsäuren) ist seine erhöhte Anfälligkeit gegenüber freien Radikalen im Körper.

Punkt an die Butter



Ernährungsphysiologisch wissen wir, dass der Körper eine gesättigte Fettsäure eher als Depotfett speichert, eine ungesättigte Fettsäure gerne für Stoffwechselgeschehnisse, als Bausubstanz für Zellen oder als Energieträger verwendet. Unter diesem Hintergrund muss man diesen Punkt an Margarine vergeben, da diese deutlich weniger gesättigte Fettsäuren und einen höheren Anteil essentieller Fettsäuren enthält. Die ungesättigten Fettsäuren können bei aeroben Belastungen leicht als Energiequelle eingesetzt werden und wirken so leistungserhaltend.

Beachtet werden muss jedoch, dass durch eine hohe Aufnahme an Margarine auch die Aufnahme an Omega 6 Fettsäuren steigt, welcher man mit einer entsprechend hohen Aufnahme Omega 3 Fettsäuren entgegentreten muss.

Punkt an die Margarine

.

Zusatz Vitamine

Durch die erlaubten Zusätze an fettlöslichen Vitaminen A (bis 10mg/kg), E (ohne Grenzwert) und D (bis 20mcg/kg) ist die Aufnahme bei Margarine höher, zudem wird über die mitgelieferten Fettsäuren die Verstoffwechslung der Vitamine gewährleistet.

Punkt an die Margarine

Anwendung

Aufgrund seiner Struktur ist Margarine auch frisch vom Kühlschrank streichfähig. Diese Eigenschaft bleibt auch bei höheren Temperaturen erhalten.

Punkt an die Margarinen

Fazit

Sowohl Margarine als auch Butter können als Fettquellen in die Basisernährung des Sportlers einfließen. Je nach Zielsetzung und Ernährungsgewohnheit des Sportlers kann man sich für die eine oder andere Quelle entscheiden.

Margarine ist bei weitem nicht mehr so SCHLECHT wie einst, als mit Ihrer Herstellung begonnen wurde. Einige Vorteile sprechen durchaus dafür, Butter durch sie zu ersetzen. Als schlechtes Lebensmittel kann man jedoch auch Butter keinesfalls bezeichnen.



Ich freue mich auf Eure weiteren Fragen zum Thema Lebensmittel!

Sportliche Grüße

Holger Gugg

www.body-coaches.de

-
-
-

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben