

# Cholesterin senkende Lebensmittel

Bundesinstitut für Risikobewertung zum Thema „Pflanzensterine“

Auf dem deutschen Markt werden Lebensmittel angeboten, die mit Pflanzensterinen angereichert sind. Die Lebensmittel sollen dazu beitragen, erhöhte Cholesterinspiegel zu senken.

Das derzeitige Angebot im Handel umfasst Margarine (z. B. Becel Pro.Aktiv), aber auch Milchprodukte, Käse und Brot. Die Europäische Kommission hat den Zusatz von Pflanzensterinen auch für Fruchtgetränke auf Milchbasis, Sojagetränke, Gewürze und Salatsoßen zugelassen. Der Zusatz der Pflanzensterine muss auf der Packung gekennzeichnet sein. Der Gehalt an Sterinen ist begrenzt, damit die tägliche Aufnahme aus solchen Produkten drei Gramm nicht überschreitet und mögliche unerwünschte gesundheitliche Wirkungen ausgeschlossen sind.

Weil Pflanzensterine die Aufnahme von (fettlöslichen) Vitaminen einschränken können, wird auf den Packungen empfohlen, entsprechend mehr Obst und Gemüse zu essen.

Kinder unter fünf Jahren, Schwangere und Stillende sollten die angereicherten Lebensmittel trotzdem nicht essen. Wer Cholesterin senkende Medikamente einnimmt, sollte den Verzehr mit dem Arzt abstimmen. ...

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > Fragen und Antworten > Pflanzensterine