

Alles in Butter?!



Wie wir darauf kamen, dieses auf den ersten Blick unspektakuläre Thema aufzugreifen? Neben der Relevanz von Butter schon aus dem einfachen Grund, dass wir sie nahezu täglich verwenden, war der Anlass die im September vom BR ausgestrahlte Sendung „[Schmidt Max und die Heimat der Milch](#)“. Wie bei dieser Sendereihe gewohnt, war der Beitrag nicht nur sehr unterhaltsam, sondern vermittelte auch mit eindrucksvollen Bildern die Probleme in der Milcherzeugung und Weiterverarbeitung. Wir haben uns deshalb das Thema Butter näher angesehen. Stellen wir zunächst die Gretchenfrage:

Butter oder Margarine?

Diese Frage beschäftigt die Verbraucher, seit vor circa 150 Jahren – nach jahrhundertlangem, selbstverständlichen Verzehr von Butter, Butterschmalz etc. – die Margarine den Lebensmittelmarkt eroberte [1]. Und bis heute sind sich auch die Fachleute hier nicht ganz einig.



Zwischen 1960 und 1980 verteufelten Arteriosklerose-Forscher die Butter aufgrund des reichlich enthaltenen Cholesterins und der gesättigten Fettsäuren. In jenen Jahren galten die gehärteten Öle und Fette der Margarine als vorteilhaft aufgrund ihres pflanzlichen Ursprungs; man schätzte sie als stabiler und günstiger als Butter und trotzdem vielfältig einsetzbar. Die Industrie entwickelte zahlreiche Streichfette für verschiedene Gelegenheiten. Heutzutage sind die Verbraucher misstrauisch geworden gegenüber streichzarter „Industrieschmiere“. Gemeint ist damit eine mit zugesetztem Palmfett und anderen Inhaltsstoffen „gestreckte“ Butter oder Margarine.

Der Wettstreit zwischen den beiden Fettarten hat sich etwas beruhigt, seit immer mehr Forscher in Maßen verzehrte Butter im Ranking der Risikofaktoren in der Ernährung als „neutral“ einstufen [1].

Inhaltsstoffe der Butter

Nicht alle wissen vielleicht, dass „Butter“ ein geschützter Begriff mit genau definierten Inhaltsstoffen ist. Butter wird EU-weit (Anhang XV der europäischen Verordnung Nr. 1234/2007) als ein Erzeugnis definiert, das zu 80 bis 90% aus Milchfett und zu maximal 16 % aus Wasser besteht. Von Natur aus sind die restlichen Inhaltsstoffe Milchzucker und -eiweiß, Lecithin, Vitamine sowie Mineralstoffe.

Neben Milchfett dürfen echter Butter nur Salz und der Farbstoff Beta-Carotin (E 160a) zugefügt werden [2]. Diese Zutaten sind kennzeichnungspflichtig. Beta-Carotin ist ein unbedenklicher, gelber Pflanzenfarbstoff, wie er auch in Karotten oder Paprika vorkommt. Er wird auch als Provitamin A bezeichnet, da er im Körper zu Vitamin A aufgespalten wird [3].



Das Färben von Butter mit Beta-Carotin dient unter anderem dazu, die schwankende Qualität der Milch auszugleichen. Aufgrund unterschiedlicher Fütterung der Kühe kann es je nach Jahreszeit zu Farbabweichungen kommen. Bei Vollfettbutter ist ein Färben selten notwendig; Dreiviertel- beziehungsweise Halbfettbutter sind hingegen häufig gefärbt. [4]

Meist sieht das Zutatenverzeichnis von (Süßrahm-) Butter wie im Bild aus. Dann enthält das Streichfett ausschließlich Milchbestandteile und Milchsäurebakterien. Einer Sauerrahmbutter dürfen hingegen Phosphate und Natriumcarbonate als Säureregulatoren zugefügt werden. Diese Inhaltsstoffe sind ebenfalls im Zutatenverzeichnis kennzeichnungspflichtig [2]. Phosphate stehen im Verdacht, die Aufnahme von Calcium und Eisen im Darm zu beeinträchtigen [3].

Zudem gibt es für Butter verschiedene Handelsklassen, zum Beispiel „**Deutsche Markenbutter**“ und „**Deutsche Molkereibutter**“. Diese Bezeichnungen darf Butter nur tragen, wenn sie zusätzlich bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllt, beispielsweise in Bezug auf Geruch, Geschmack, Aussehen und Streichfähigkeit.

Und welche Butterarten gibt es noch?

Darüber hinaus lassen sich im Supermarkt fettreduzierte Buttervarianten wie zum Beispiel **Dreiviertelfett-** bzw. **Halbfettbutter** finden, die einen erhöhten Wasseranteil aufweisen. Daher verderben sie allerdings auch leichter, weswegen hier häufig Sorbinsäure als Konservierungsstoff zugesetzt wird. Außerdem sind Zusätze wie Speisegelatine, Emulgatoren und Säuren wie Zitronensäure erlaubt. [4]



Butterschmalz: Um Butterschmalz bzw. sogenanntes „Butterreinfett“ zu erhalten, wird der Butter Wasser sowie Milcheiweiß und Milchzucker entzogen. Der Wassergehalt von Butterschmalz beträgt dann noch höchstens 0,1 Prozent, der Fettgehalt mindestens 99,8 Prozent. [4]

Alternativ zur Butter gibt es Streichfette pflanzlichen Ursprungs. Dazu zählen Margarine, die ausschließlich aus pflanzlichen Fetten hergestellt wird, sowie sogenannte Mischstreichfette, die sowohl Milchfett als auch pflanzliche Fette enthalten. [4]

Wird beispielsweise das Milchfett teilweise durch Raps- oder Olivenöl ersetzt, so muss das Produkt als „Mischstreichfett“ gekennzeichnet werden, was oft nur auf der Rückseite der Verpackung zu finden ist. Auf dem Deckel verwenden Hersteller dann gern Formulierungen wie „aus Butter und Rapsöl“ oder „mit Butter, Rapsöl und Joghurt“. [2]

Milchstreichfett darf außerdem weitere Zutaten wie Wasser, Joghurt, Milcheiweiß, Gelatine und Zusatzstoffe wie den Konservierungsstoff Sorbinsäure enthalten. Auch diese müssen aber in der Zutatenliste aufgeführt werden. Daher empfehlen wir bei Streichfetten das Zutatenverzeichnis zu beachten.

Butter und Gesundheit

Bei ungefähr 50 Prozent der Bevölkerung erhöht eine hohe Cholesterinzufuhr das ungünstige LDL-Cholesterin [5]. Hier ist weniger das Nahrungscholesterin entscheidend als die verzehrte Menge an Gesamtfett und insbesondere an [gesättigten Fettsäuren](#), wie sie zum Beispiel in Butter, Schmalz, aber auch in Kokosfett vorkommen [6].



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für eine gesunde Ernährung generell jedem, die Cholesterinzufuhr auf etwa 300 mg pro Tag zu begrenzen [5]. Dieser Wert wurde in Studien bestätigt, in denen eine cholesterinarme Ernährung mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen assoziiert war. Der Speiseplan sollte daher grundsätzlich eine breite Palette an pflanzlichen, fettarmen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Getreide- bzw. Vollkornprodukte enthalten. Fettreiche und tierische Lebensmittel sollten lediglich eine Ergänzung zum Speiseplan darstellen (s.u. Empfehlung für Butter) [6].

Neben einer an diese Kriterien angepassten Ernährung wird bei erhöhten Cholesterinwerten eine Änderung des Lebensstils durch Gewichthsoptimierung, regelmäßige Bewegung, wenig Alkohol und Nicht-Rauchen empfohlen. [5]

Butter in der Küche

Butter ist also nicht gleich Butter bzw. nicht gleich Mischstreichfett. Insbesondere die Zutatenliste ist von großer Bedeutung. Je kürzer diese ist, desto ursprünglicher ist das Produkt und desto unbeschwerter der Genuss.

Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2016 zeigte, dass Bio-Milch eine gesündere Fettsäurezusammensetzung hat und mehr Vitamin-E enthält als konventionell erzeugte Milch [7]. Außerdem scheint der Fettsäuregehalt bei der Butterherstellung konstant zu bleiben [8], so dass Butter aus Bio-Milch ein besseres Fettsäureprofil hat. Bio-Butter ist aus unserer Sicht daher die bessere Wahl.



Aufgrund des hohen Kaloriengehalts ist bei Butter definitiv die Verzehrmenge entscheidend. So möchten wir den heutigen Blog mit den Worten Paracelsus` beenden „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei.“ Aber was ist nun erlaubt und wo beginnt die „giftige Dosis“ bei Butter?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich [9]:

10 – 15 g Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl) und

15 – 30 g Margarine oder Butter

(1 Esslöffel Öl oder Streichfett entspricht in etwa 10 g.)

„Wenn Sie wenig Kalorien benötigen (z. B. Frauen, nicht sportlich aktiv), orientieren Sie sich an den unteren Werten. Wenn Sie mehr Kalorien benötigen (z. B. Männer, sportlich aktiv), an den oberen Werten“ [9].

Fakt ist, dass die deutschen Männer pro Tag ca. 29 g Streichfette (Butter und Margarine) verzehren, die Frauen etwa 20 g [10] – zumindest war das im Jahr 2008 so. Neuere Daten wird die Nationale Verzehrsstudie III (NVS III) liefern, die im Moment noch läuft. Verglichen mit den oben genannten Empfehlungen liegen sowohl Männer als auch die Frauen auf den ersten Blick innerhalb der Verzehrempfehlung. Beachtet werden muss allerdings, dass die zum Braten verwendeten Fette hier nicht berücksichtigt wurden. Im europäischen Vergleich führt Deutschland hinter Frankreich und Dänemark die Statistik für den Butterkonsum an [11].

Unser Tipp

Bevorzugen Sie für die Speisenzubereitung pflanzliche Öle: zum Verfeinern bzw. für Salate kalt

gepresstes (natives) Walnuss-, Lein- oder Olivenöl. Zum Kochen oder Braten eignet sich besonders gut Rapsöl, das viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E enthält, die unverzichtbar für den Organismus sind. Es punktet außerdem durch ein ausgewogenes Verhältnis der ungesättigten Fettsäuren zueinander [12].

Zum Anbraten können Sie ab und zu auch Butterschmalz verwenden. Es eignet sich besser als Butter oder Pflanzenöle für das Zubereiten bei sehr hohen Temperaturen, also beispielsweise zum Braten oder Frittieren. Bei hohem, schnellem Erhitzen verbrennen die in Butter enthaltenen Milchproteine. Außerdem spritzt Butter aufgrund des enthaltenen Wassers leicht. [4]

Begrenzen Sie zudem die Aufnahme von Streichfetten und achten Sie hier besonders auf das Zutatenverzeichnis bzw. die Qualität. Margarine und Mischstreichfette mit Raps- oder Olivenöl haben normalerweise im Vergleich zur Butter ein besseres Fettsäureprofil. Palmöl, Palmkernöl oder Kokosöl sollten allerdings nicht unter den Zutaten auftauchen. Diese enthalten viele gesättigte Fettsäuren und verschlechtern den Gesundheitswert des Streichfetts. [12]



Und noch ein letzter Tipp von Prof. Nüssler, dem geschäftsführenden Koordinator des Tumorzentrums, persönlich: Damit die Streichfette bei geringem Verzehr nicht ranzig werden, können Sie diese portionsweise bis zu sechs Monate einfrieren und je nach Bedarf auftauen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, handwerklich gefertigte Butter von Kühen, die mit hochwertigem und artgerechtem Futter versorgt wurden, auch in größeren Mengen einzukaufen. Diese hochwertigen Produkte gibt es nicht überall, deshalb sollte man sie gleich auf Vorrat einkaufen, wenn man sie findet. Die im oben erwähnten BR-Beitrag gezeigte Molkerei (www.biohof-zwiese.de) versendet ihr Streichfett allerdings auch. Prüfen Sie diese Möglichkeit bzw. fragen Sie in Bioläden Ihres Vertrauens nach vergleichbaren Produkten.

Quellen:

1. Hesecker, H., *Fettkrieg*. Ernährungs Umschau, 2017(9): p. M536.
2. Verbraucherzentrale. *Die Bezeichnung „Butter“ ist rechtlich geschützt*. 2017 07.09.2020]; Available from:

3. Biesalski, H.K., P. Grimm, and S. Nowitzki-Grimm, *Taschenatlas Ernährung*. 2015, Georg Thieme Verlag: Stuttgart.
 4. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). *Butter: Streichfett aus Milch*. 07.09.2020]; Available from: <https://www.bzfe.de/inhalt/butter-31644.html>.
 5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). *Presseinformation: Cholesterinwerte im Griff*. 2010 [cited 07.09.2020; Available from: <https://www.dge.de/presse/pm/cholesterinwerte-im-griff/>].
 6. Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., *Broschüre: Cholesterin-Ratgeber*. 6 ed. 2017.
 7. Srednicka-Tober, D., et al., *Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, alpha-tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses*. *Br J Nutr*, 2016. **115**(6): p. 1043-60.
 8. Bisig, W., et al., *Influence of processing on the fatty acid composition and the content of conjugated linoleic acid in organic and conventional dairy products – a review*. *Lait*, 2007. **87**(1): p. 1-19.
 9. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). *DGE-Ernährungskreis – Ein Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl*. 2020 07.09.2020]; Available from: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>.
 10. Hilbig, A., *Wie isst Deutschland? Auswertungen der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) zum Lebensmittelverzehr*. *Ernährungs Umschau*, 2009(01/2009): p. 16-23.
 11. Statista. *Pro-Kopf-Konsum von Butter in der Europäischen Union nach Ländern im Jahr 2017 (in Kilogramm)*. 2019 09.09.2020]; Available from: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/453766/umfrage/pro-kopf-konsum-von-butter-in-der-eu-nach-laendern/>.
 12. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). *DGE Ernährungskreis: Öle und Fette*. 2019 07.09.2020]; Available from: <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/oele-und-fette/>.
-