

## Palmöl

Palmöl wird im Plantagenanbau in den tropischen Regionen unserer Erde erzeugt. Es wird vor allem in der Lebensmittelindustrie für Halb- und Fertigprodukte verwendet. Auch Kosmetikartikel sowie Wasch- und Reinigungsmittel können Palmfett enthalten. Bei der Anlage der Plantagen werden ursprüngliche Regenwälder und mit ihnen ganze Lebensgemeinschaften zerstört. Die Bodenerosion, hoher Pestizideinsatz und menschenunwürdige Arbeitsbedingungen der Landarbeiter machen Palmöl zu einer aus ökologischer Sicht problematischen Zutat.

## Wichtiger Inhaltsstoff der Lebensmittelindustrie

Die Ölpalme (*Elaeis guineensis*) stammt aus den Regenwäldern Westafrikas, wird aber weltweit angebaut. Aus den Früchten wird das orange Palmöl extrahiert und aus den Kernen das farblose Palmkernöl gewonnen. Das Öl ist billig herzustellen, benötigt keine chemische Härtung, ist hitzestabil und lange haltbar. Das macht es zu einer beliebten Zutat in vielen Lebensmitteln. Für Gesundheitsbewusste ist es wichtig zu wissen, dass Palmöl einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält. Während das Palmöl vorwiegend in der Lebensmittelindustrie Verwendung findet, ersetzt Palmkernöl petrochemische Tenside in Wasch- und Reinigungsmitteln, Duschgels und Haarshampoos.

## Palmöl Gewinnung

Palmöl ist grundsätzlich kein schlechtes Öl. Die Früchte sind sehr ergiebig (70% Fettgehalt) und somit unübertroffen, was die Ausbeute nach Fläche betrifft. Es kann auf vergleichsweise geringer Fläche ein großer Teil des weltweiten Bedarfs gedeckt werden. Auch bildet es in vielen Ländern ein schwer zu ersetzendes Nahrungsmittel und die Lebensgrundlage von Kleinbauern.

Es kommt auf die Art der Produktion an. Zertifiziertes Palmöl kann die Problematik mildern, löst aber nicht grundlegend das Problem der Rodungen von Regenwald für neue Plantagen. Das bekannteste Label, [RSPO](#), wird von der Wirtschaft, dem Handel und dem WWF als führende NGO betrieben. In Österreich ist zum Beispiel die [AgroVet](#) eine der Zertifizierungsstellen. RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) ist kein Öko-Label. Es bedeutet nur, dass auf den Plantagen freiwillig mehr für Naturschutz und Menschenrechte getan wird, als gesetzlich vorgeschrieben ist. Das wäre zumindest ein erster Schritt für mehr Nachhaltigkeit.

## Weitere Schritte notwendig

Für den Weltbedarf an Palmöl reichen die zertifizierten Rohstoffe nicht aus. Zudem darf mit Zertifikaten gehandelt werden und zertifiziertes Öl wird mit unzertifiziertem Öl weiterverarbeitet. Durch den Stopp der Durchmischung und eine Rückverfolgbarkeit des Öls bis zur Plantage könnte eine einwandfreie Herkunft garantiert werden.

## Auf die Ernährung achten

Auch in unserer Region wachsen wertvolle Ölsaaten wie z.B. Raps, Sonnenblumenkerne, Hanf. Unternehmen können auf heimische pflanzliche Öle als Alternative zurückgreifen. Einige Produzenten im Lebensmittelbereich haben Palmöl in ihren Produkten bereits ersetzt und vermerken das auf den Verpackungen.

Wir als KonsumentInnen können hochverarbeitete Halb- und Fertigprodukte reduzieren oder meiden. Achten Sie bei Lebensmitteln auf die Zutatenliste. Die neue EU weite Kennzeichnung für Lebensmittel ist so geregelt, dass es nicht mehr möglich ist, Palmöl hinter dem Begriff Pflanzenfett oder Ähnlichem zu verstecken. Sondern es muss als Zutat deklariert werden.

## Palmöl in Kosmetika

Das geruchsneutrale Palmfett ist auch für Kosmetikprodukte ein gefragter Inhaltsstoff. Es glättet die Haut und kann sowohl in Reinigungs- und Pflegeprodukten als auch in dekorativer Kosmetik (Lippenstifte,

Concealer, Make-Up) eingesetzt werden. Auch in Naturkosmetika wird Palmöl eingesetzt. Es ist das billigste hochwertige Öl für diesen Verwendungszweck.

Kosmetik ohne Palmöl zu finden ist nicht einfach, denn bei Kosmetika gibt es keine Deklarierungspflicht. Einige kleine Hersteller verzichten auf Palmöl und weisen die Produkte als „palmölfrei“ aus. Andere Hersteller, besonders im Naturkosmetikbereich, verwenden zertifiziertes Öl. Die Plattform Utopia hat dazu [Produktlisten](#) zusammengestellt.

## **Palmöl in Putz- und Waschmitteln**

Als Rohstoff für die Tenside in Wasch- und Reinigungsmitteln wird Palmfett eingesetzt, um chemische Tenside zu ersetzen. Allerdings in einer viel geringeren Menge als in der Lebensmittelindustrie. Zudem wird hier das Palmkernöl (für Lebensmittel weniger brauchbar) verwendet. Auch die Mischung mit Kokosfett (extensiv, nicht in Plantagen angebaut) und heimische Ölsaaten (z.B. Rapsöl) wirkt sich positiv aus. Einige Produzenten suchen Wege Palmöl ganz zu ersetzen. Wo dies nicht möglich ist wird auf zertifiziertes Palmöl zurückgegriffen.

Reinigungsmittel mit dem österreichischen Umweltzeichen, dem EU Ecolabel oder in der ökorein Datenbank gelistete Produkte, berücksichtigen die Nachhaltigkeit der Rohstoffe.

## **Und Kokosöl?**

Auch Kokospalmen wachsen in den Tropen, es fällt auch hier der lange Transportweg ins Gewicht. Zwar wurden Kokospalmen bisher eher in kleinbäuerlichen Betrieben angebaut, erhöhte Nachfrage führt allerdings auch zu immer mehr Monokulturen.

Wird nur ein Öl durch ein anderes getauscht, löst es das Grundproblem der Zerstörungen vor Ort nicht, es wird nur verlagert. Zudem ist der Ertrag pro Pflanze bzw. pro Anbaufläche bei Kokospalmen viel geringer als bei Palmöl. Bei vermehrter Nachfrage wird noch mehr Fläche benötigt.

Wenn schon Kokosöl dann zumindest in Bio-Qualität.

Als Alternative bieten sich heimische Öle aus Raps und Sonnenblume an

### **Links:**

[wwf: Palmöl](#)

[WWF:Pflanzenöle und Fette in Speiseeis – Das Beispiel Kokosöl 2020](#)

[umweltblick.de: Deklaration von Palmöl](#)

["die umweltberatung": Öko Rein](#)

[Umweltzeichen: Reinigungsmittel](#)

[utopia: Kosmetik ohne Palmöl](#)

[BIORAMA: Weshalb Kokosöl keine gute Alternative ist](#)

[Forum Ernährung: Dialog Palmöl](#)

[Zurück zur Übersicht](#)