


VidaVida Produkttest Margarine



Deli Reform Diät-Margarine fettreduziert						
	Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
	540	60	15g; 25%	31g; 51,7%	14g; 23,3%	n-3-FS 4,5g n-6-FS 26,5g, Zusatz von Vit. B6, B12, Folsäure
	-	+2	+3	+4	+1	+3 +3 +3
						19 Punkte



Deli Reform Diät-Halbfettmargarine						
	Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
	351	39	10,5g; 26,9%	19,5g; 50%	9g; 23,1%	n-3-FS 3g n-6-FS 16,5g Zusatz von Vit. B6, B12, Folsäure
		+3	+2	+4	+1	+2 +2 +3
						17 Punkte



Becel fettarme Diät Margarine Vital

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
360	40	8g; 20%	20g; 50%	12g; 30%	n-3-FS 3g Zusatz von Vit. B6, B12, Folsäure
	+3	+3	+4	+2	+2 +3
					17 Punkte



Becel Diät Margarine Original

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
540	60	12g; 20%	30g; 50%	18g; 30%	n-3-FS 4g Zusatz von Vit. B6, B12, Folsäure
	+2	+3	+4	+2	+3 +3
					17 Punkte



Becel pro-activ Diät-Halbfettmargarine

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
360	40	8g; 20%	20g; 50%	11g; 27,5%	n-3-FS 3g Zusatz von Phytosterinen
	+3	+3	+4	+1	+2 +1
					14 Punkte



Deli Reform Die Leichte

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
352	39	11g; 28,2%	12g; 30,8%	16g; 41%	n-3-FS 1,5g Zusatz von B6
	+3	+2	+2	+3	+1 +1
					12 Punkte



Rama Idee!

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
375	39	12g; 30,8%	17g; 43,6%	9g; 23,1%	Zusatz von Vit. B1, B6, B12, Folsäure
	+3	+1	+3	+1	+4
					12 Punkte



Bertolli Brotaufstrich mit mildem Olivenöl					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
390	42	10g; 23,8%	8g; 19,1%	24g; 57,1%	-
	+3	+3	+1	+4	-
					11 Punkte



Du darfst Die Leichte mit Joghurt					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
251	24	8g; 33,3%	10g; 41,7%	7g; 29,2%	Zusatz von Vit. B6, B12, Folsäure
	+3	+1	+3	+1	+3
					11 Punkte



Deli Reform Active					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
351	39	12g; 30,8%	10g; 25,6%	16g; 41%	n-3-FS 2g n-6-FS 8g
	+3	+1	+1	+3	+1 +2
					11 Punkte



Butella Vitareform (Aldi Nord)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
721	80	23g; 28,8%	24g; 30%	33g; 41,3%	n-3-FS 3,3g Zusatz von Magnesium
	-	+2	+2	+3	+2 +1
					10 Punkte



Landkrone Bio Plus-3 Margarine (Naturkostladen)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
628	70	19g; 27,1%	20g; 28,6%	20g; 28,6%	n-3-FS 4,8g Bio-Qualität
-	+1	+2	+1	+1	+3 +1
					9 Punkte



Deli Reform das Original					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	23g; 28,8%	24g; 30%	33g; 41,3%	n-3-FS 3,3g
	-	+2	+2	+3	+2
					9 Punkte



Deli Reform Sommerfrische					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
276	28	9g; 32%	6g; 21,4%	13g; 46,4%	n-3-FS 1,3g
	+3	+1	+1	+3	+1
					9 Punkte



Vitaquell mOlivio (Reformhaus)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	22g; 27,5%	10g; 12,5%	48g; 60%	Keine Transfettsäuren, Verzicht auf Umesterung
-	-	+2	+1	+4	+1
					8 Punkte



Rama balance					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
370	39	12g; 30,8%	12g; 30,8%	14g; 35,9%	-
-	+3	+1	+2	+2	-
					8 Punkte



Rama fein gesalzen					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
370	39	12g; 30,8%	13g; 33,3%	14g; 35,9%	-
-	+3	+1	+2	+2	-
					8 Punkte



Gut und Günstig Halbfettmargarine (EDEKA)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
375	39	14; 35,9%	8g; 20,5%	17g; 43,6%	-
-	+3	+1	+1	+3	-
					8 Punkte



Landkrone Bio Soja (Naturkostladen)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
627	70	23g; 32,9%	28g; 40%	19g; 27,1%	Bio-Qualität
-	+1	+1	+3	+1	+1
					7 Punkte



Landkrone Bio Olive Margarine (Naturkostladen)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	24g; 30%	29g; 36,3%	27g; 33,8%	Bio-Qualität
-	-	+1	+2	+2	+1
					6 Punkte



Rama Original					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
630	70	23g; 32,9%	15g; 21,4%	32g; 45,7%	-
-	+1	+1	+1	+3	-
					6 Punkte



Vita D'or 3 Öl Margarine (Lidl)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	25g; 31,3%	29g; 36,3%	26g; 32,5%	-
-	-	+1	+2	+2	-
					5 Punkte

Lätta Halbfettmargarine					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
367	39	16g; 41%	k.A.	k.A.	-
-	+3	-	-	-	-
					3 Punkte

Sojola Soja Vollfettmargarine					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	24g; 30%	38g; 47,5%	17g; 21,3%	Enthält Sojaöl gehärtet
-	-	+1	+3	+1	-3
					2 Punkte

Butella Sonnenblumenmargarine (Aldi Nord)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	20g; 25%	k.A.	k.A.	80% der Fette sind gehärtet
-	-	+3	-	-	-3
					0 Punkte

Ja Sonnenblumen-Margarine (Rewe)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Besonderheiten
720	80	24g; 30%	k.A.	k.A.	enthält Sonnenblumenöl gehärtet
-	-	+1	-	-	-3
					-2 Punkte

FAZIT

Margarine

Der **VidaVida-Test** erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die ausgewählten Produkte haben einen beispielhaften Charakter. Ziel des Tests ist es, die Diäten nach ihrer Tauglichkeit bezüglich einer Diät bzw. gesunden Ernährung zu bewerten.

Hauptkriterium bei der Beurteilung ist die **Fettsäurezusammensetzung**, also die Qualität des Fettes. Ein weiteres ist die Fettmenge bezogen auf 100g, wobei es Pluspunkte gab wenn weniger als 80g (typische Menge für Margarine) enthalten waren. So wurden Margarinen mit weniger als 50g Fett pro 100g mit 3 Punkten bedacht. Zusätzliche Punkte gibt es für weitere Vitaminzusätze wie Vitamine der B-Gruppe. Eine Margarine hatte sogar einen Mineralstoffzusatz: Magnesium. Für den Zusatz der Vitamine A,D und E gab es keine zusätzlichen Punkte, da die Verwendung dieser Vitamine gängig ist und in beinahe allen Margarinen Anwendung fand. Auch für biologische Erzeugung der Zutaten gab es einen Extrapunkt, sowie für Reformqualität (hier wird beispielsweise auf Härtung und Umesterung des Fettes verzichtet). Außerdem wurde ein Auge auf den Salzgehalt der Margarine gelegt, wobei jedoch keine der getesteten Produkte negativ auffiel.

Bei einige Margarinen wird die Fettsäurezusammensetzung nicht auf der Verpackung deklariert - schade, wie wir finden, denn um sich beim Einkauf eine Meinung zu bilden und eine Kaufentscheidung treffen zu können, ist diese Angabe wesentlich. Wählen Sie daher lieber Margarinen, die diese Angaben machen. Eine Margarine haben wir dennoch in unseren Test einbezogen, da sie bereits bei den Angaben zu gesättigten Fettsäuren negativ auffiel: Die Lätta Halbfettmargarine ist zwar fettarm, liefert aber prozentual zu viele der weniger guten, gesättigten Fette.

Testsieger ist die „Deli Reform Diät-Margarine fettreduziert“. Ebenfalls **sehr empfehlenswert** sind folgende Produkte: „Deli Reform Diät- Halbfettmargarine“, Becel Diät Margarine Original“, „Becel fettarme Diätmargarine Vital“ und „Becel pro-activ Diät-Halbfettmargarine“, wobei letztere für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel bestimmt ist, da die enthaltenen Phytosterine den Cholesterinspiegel senken können. Es folgt ein breites Mittelfeld mit bedenkenlos verwendbaren Margarinen, hier orange dargestellt. Drei Margarinen im Test erwiesen sich aufgrund ihres hohen Gehalts an gehärteten Fetten, also Transfettsäuren, als **nicht geeignet** für eine gesunde Ernährung: „Butella Sonnenblumenmargarine“ von Aldi Nord und „Ja Sonnenblumen-Margarine“ von Rewe und „Sojola Sofa-Vollfettmargarine“.