



## LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE - WAS MACHT SIE PROBLEMATISCH?

Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe und Konservierungsmittel manipulieren teilweise Bereiche im Hirn, die für die Regulierung der Nahrungsaufnahme verantwortlich sind. Sie können den Geschmackssinn beeinflussen, das Sättigungsverhalten manipulieren und unser intuitives Essverhalten behindern.

Nicht jede E-Nummer steht für einen potentiell gesundheitsgefährdenden Stoff. So handelt es sich bei E 300 zum Beispiel um Ascorbinsäure - Vitamin C. Ein häufig eingesetztes Antioxidationsmittel.

### Farbstoffe

Einige Farbstoffe (E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 und E 129) stehen im Verdacht, ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) bei Kindern auszulösen.

Die sogenannten **Azofarbstoffe** (E 102, E 104, E 110, E 122, E 123, E124 und E 151) sollen Allergien fördern.

Als natürlicher Farbstoff wird gerne der Saft von Gemüse wie zum Beispiel roter Bete, Spinat oder Kurkuma (E 100) genutzt.

### Geschmacksverstärker

Viele Fertiglernsmittel, vor allem Suppen, Saucen oder auch Wurstwaren, enthalten den Geschmacksverstärker **Glutamat** (E 620 - E 625).

Glutamat senkt die Konzentration des Hormons Leptin, das für die Sättigung verantwortlich ist. Deshalb wird es mit der Entstehung von Übergewicht in Verbindung gebracht. Zudem kann es bei anfälligen Menschen nach dem Verzehr von Glutamat zu Kopfschmerzen oder Übelkeit kommen.

### Verdickungsmittel

Einsatz finden Verdickungsmittel vor allem in Produkten wie Pudding, Marmelade, Süßspeisen und allgemein in Light-Produkten.

Ein häufig verwendetes Verdickungsmittel ist das aus Rot-Algen gewonnene **Carrageen** (E 407). Es gibt Studien, die diesen Stoff in Verbindung mit Krebserkrankungen bringen. Allerdings ist dies recht umstritten.



kungen bringen. Allerdings ist dies recht umstritten.

Natürliche und unbedenkliche Verdickungsmittel sind zum Beispiel **Agar** (E 406), **Johannisbrotkernmehl** (E 410), **Guarkernmehl** (E 412) oder **Pektin** (E 440).

### Aromastoffe

Unter dem Begriff „Aroma“, den man auf der Zutatenliste findet, können sich 2.500 zugelassene Geschmacksstoffe verbergen. Diese müssen nicht gesondert angegeben werden. Hier sehen viele Hersteller ein **Schlupfloch**, um zum Beispiel Konservierungsmittel „unterzubringen“ ohne dass der Konsument sie als solche erkennt.

### Konservierungsmittel

Heutzutage kann man viele Lebensmittel ewig aufbewahren - sie verderben kaum. Dies liegt an den zugesetzten Konservierungsstoffen.

**Sorbin- oder Benzooesäure** (E 200 - 203 bzw. E 211 - 213) sind gängige Konservierungsstoffe. Sie kommen in Margarine, Fertigsaucen oder Wurst zum Einsatz. Bei manchen Menschen können sie Hautveränderungen oder Allergien auslösen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung wies darauf hin, dass Benzooesäure in Verbindung mit Ascorbinsäure (Vitamin C) zu giftigem Benzol reagiert. Beide Zusatzstoffe können gemeinsam zum Beispiel in Fruchtsäften vorkommen.

**Schwefeldioxid oder Sulfite** (E 220 - E 223) sind in





Trockenfrüchten oder Wein enthalten. Sie sind häufig der Grund, warum einige Menschen, Kopfschmerzen bekommen, wenn sie Wein trinken. Auch Bio-Wein enthält Sulfite. Sie stehen zudem im Verdacht, Migräne und Asthma auszulösen.

Beim Pökeln von Fleisch oder Wurst dienen **Nitrate und Nitrite** ( E 249 - E 252) als Konservierungsmittel. Zusammen mit bestimmten Aminosäuren aus dem Lebensmittel können sich krebserregende Nitrosamine bilden.

Eher unbedenkliche Konservierungsmittel sind Salz, Zucker oder Essigsäure (E 260).

## Zuckerersatzstoffe: Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

Nach wie vor umstritten ist, ob Süßstoffe, auch wenn sie kalorienfrei sind, bei der Gewichtsabnahme helfen oder ob sie gar Heißhunger nach immer mehr Süßem auslösen. Die Süßstoffe Aspartam (E 951) und Cyclamat (E 952) stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Zudem existieren Studien, die belegen, dass der regelmäßige Verzehr von Süßstoffen die **Zusammensetzung der Darmflora** negativ beeinflusst.

Zuckerersatzstoffe, wie zum Beispiel Sorbit (E 420), Erythrit (E 968) oder Xylit (E 967) gelten gemeinhin als weniger bedenklich. Bei empfindlichen Menschen können Sie jedoch **Blähungen oder Durchfall** verursachen.

Das Fazit lautet: Nicht alle Zusatzstoffe sind zwingend für jeden Menschen schädlich. Da die Wirkung der meisten Zusatzstoffe auf die Gesundheit **noch nicht ausreichend erforscht** ist und einige Menschen ganz deutlich auf diese Stoffe reagieren, ist es zu empfehlen, auf diese Stoffe weitestgehend zu verzichten. Vor allem zu Wechselwirkungen verschiedener Zusatzstoffe wurde noch kaum geforscht. Nach wie vor ist es empfehlenswert, frisch mit unverarbeiteten Zutaten zu kochen. Dann weiß man zumindest genau, was man isst.

Autorin: Nina Meyer

