

## DIE TRICKS DER NAHRUNGSMITTELINDUSTRIE

VON MARIKA ZWIDL



**Aroma, modifizierte Stärke, Stabilisatoren, usw. – die Zutatenliste eines gewöhnlichen Fruchtjoghurts aus dem Kühlregal liest sich wie der Inhalt eines Chemiebaukastens. Kein Lebensmittel scheint heutzutage ohne aroma- oder geschmacksverstärkende Zusätze auszukommen.**

**Doch welche Stoffe nehmen wir eigentlich tagtäglich zu uns, welche Wirkung haben sie auf unseren Körper und was versteckt sich hinter den ominösen Bezeichnungen?**

Bild: M. Zwidl/S. Reichhoff

Zwar finden sich in den Regalen der Supermärkte zahlreiche Produkte, die sich mit dem Prädikat „ohne geschmacksverstärkende Zusätze“ rühmen, die Wahrheit sieht allerdings etwas anders aus. Richtig müsste es heißen: „ohne offiziell zu deklarierende Geschmacksverstärker“, denn den Produkten werden sehr wohl Stoffe zugesetzt, die zwar den Geschmack verstärken, jedoch rechtlich nicht als solche gekennzeichnet werden müssen.

Ein Beispiel hierfür ist **Hefeextrakt**: Hefepilze sind eine Quelle für den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat und Hefeextrakt darf bis zu 9 % Glutamat enthalten, ohne von Gesetzes Wegen als Geschmacksverstärker deklariert werden zu müssen. (Zu erwähnen ist hierbei aber, dass die möglichen schädlichen Auswirkungen von Geschmacksverstärkern wie insbesondere Glutamat noch nicht hinreichend erforscht sind.)<sup>1</sup>

Weiters irreführend für den Konsumenten sind Bezeichnungen wie „für das Produkt wurden nur natürliche **Aromen** verwendet“. Tatsache ist, dass auch künstlich „im Labor“ produzierte Aromen als natürlich bezeichnet werden, sofern sie natürlichen (tierischen wie pflanzlichen) Ursprungs sind. So lässt sich aus Schimmelpilzkulturen im Labor ein herrliches Erdbeearoma kreieren, welches viel intensiver und somit billiger als „echtes“, aus Erdbeeren gewonnenes Aroma ist.<sup>2</sup>

Einen weiteren umstrittenen Bereich stellen die so genannten **E-Nummern** dar. Sie sind Abkürzungen für verschiedenste Nahrungsmittelzusatzstoffe. Doch was versteckt sich hinter Ihnen? Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der häufigsten E-Nummern und was sie bedeuten:<sup>3</sup>

### ⇒ E951 = Aspartam

Dies ist ein Süßstoff, der 200 mal süßer als Zucker schmeckt. Die Gefährlichkeit dieses Stoffs ist umstritten, jedoch gibt es Versuche, die auf ein erhöhtes Tumorrisiko sowie Appetitanregung hindeuten. Auch andere Süßstoffe wie etwa Acesulfalm (E950), Cyclamat (E952) oder Saccharin (E954) sollten mit Vorsicht genossen werden.

### ⇒ E322 = Lecithin

Dieser Stoff dient als Emulgator, Antioxidationsmittel oder Stabilisator und gilt als eher unbedenklich, weshalb Lecithin auch für Säuglingsnahrung zugelassen ist.

**⇒ E 410 = Johannisbrotkernmehl**

Hierunter versteckt sich ein Gelier- und Verdickungsmittel, welches aus den Früchten des Johannisbrotbaums hergestellt wird, Es gilt gemeinhin als unbedenklich, kann in Einzelfällen aber Allergien auslösen, weshalb es für Kinder nicht empfehlenswert ist. Vorwiegend ist es in Speiseeis oder Gebäck enthalten.

Zum Thema Nahrungsmittelzusätze gibt es wohl verschiedenste Meinungen bzw. Thesen und schließlich und endlich muss wohl jeder selbst entscheiden, was er zu sich nimmt. Wichtig ist nur, sich zu informieren, was hinter der Fassade von so mancher wohl klingender Werbebotschaft steckt!

Quellen:

<sup>1</sup> Vgl.: [www.testschmecker.de/2008/09/16/ohne-geschmacksverstarker-mit-hefeextrakt/](http://www.testschmecker.de/2008/09/16/ohne-geschmacksverstarker-mit-hefeextrakt/); <http://www.lebensmittellexikon.de/h0000760.php>; [www.burgls.at/faq](http://www.burgls.at/faq)

<sup>2</sup> Vgl.: <http://www.br-online.de/ratgeber/ernaehrung/aromastoffe-ersatzaroma-ersatzstoffe-ID1229958261805.xml>

<sup>3</sup> Vgl.: Die Zeit, Sonderbeilage Mahlzeit, Mai 2010, Nr. 22, 65 Jg.: Artikel „Bunter, süßer, besser haltbar“ von Claudia Wüsten-hagen/Verbraucherzentrale Hamburg