



«En Guete»: In vielen Produkten stecken unzählige E-Nummern, die für jeweils einen Zusatzstoff stehen. Diese Deklaration ist in ganz Europa gleich, das «E» steht für «EU/Europa».

Natürlich konservieren mit Oregano, Nelken & Co.

Sehr viele Lebensmittel enthalten künstliche Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker. Dabei wäre das gar nicht immer nötig. Forscher haben entdeckt, dass auch Gewürze gegen Bakterien, Viren und Pilze helfen.

Wenn auf Lebensmittelverpackungen Codes wie E 200 oder E 210 stehen, verbinden wir das oft mit chemischen Konservierungsmitteln, die Lebensmittel haltbar machen. Oder mit Geschmacksverstärkern, die ihnen mehr Aromen verleihen. Viele Produkte in den Lebensmittelabteilungen enthalten Zusatzstoffe, seien es Fertiggerichte, Lightprodukte oder Instantsuppen. Aber auch Brot, Joghurt oder verarbeitetes Obst und Gemüse werden mit Emulgatoren, Aromastoffen und Hormonen «aufgepeppt». Emulgatoren sind Hilfsstoffe, die zwei eigentlich nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten wie Öl und Wasser verbinden. Achten Sie beim Einkaufen auf die Lebensmitteletikette. **Sabina Helfer**, Sprecherin des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV): «Die Stoffe, die darauf aufgeführt sind, stellen in den zulässigen Produkten und den zulässigen Mengen kein Gesundheitsrisiko dar.» Die Stoffe sind streng geregelt und werden von internationalen Expertengremien regelmässig neu bewertet. Diese Liste finden Sie beispielsweise auf der Website des BLV.

Strenge Kontrolle

Komplett auf Zusatzstoffe zu verzichten ist heutzutage fast unmöglich. Die Lebensmittelindustrie muss sie aber auf der Verpackung kennzeichnen, «somit können die Konsumenten selber wählen, welche Produkte sie bevorzugen», sagt Helfer. Kantonale Kontrollbehörden, die stichprobenartige Lebensmittelkontrollen durchführen, überprüfen die korrekte Deklaration der Zusatzstoffe laufend. Das soll verhindern, dass die Angaben getarnt werden. «Ausserdem sind auch die Produzenten zu einer Selbstkontrolle verpflichtet», sagt Helfer.

Oregano für Wurstwaren

Professor **Gerhard Franz** vom Institut für Pharmazeutische Biologie der Universität Regensburg (D) vertritt ebenfalls die Meinung, dass Konsumenten der Lebensmittelindustrie ruhig vertrauen können. Er befasst sich schon länger mit der Wirkung von ätherischen Ölen. «In unseren Ländern können wir davon ausgehen, dass die vorgegebene Dosis für den Menschen kaum schädlich ist», sagt er. Einzig hyposensible Menschen könnten auf Konservierungsstoffe allergisch reagieren, wenn sie beispielsweise eine Pollen-

oder eine Nussallergie haben. «Allergische Reaktionen auf Zusatzstoffe können anhand von Hautausschlägen sichtbar werden. Oder wenn sich die Schleimhäute verändern, die Nase tropft, und auch Durchfall kann ein Hinweis sein», sagt er. In solchen Fällen sollten Sie die Verträglichkeit der Konservierungsmittel ärztlich abklären lassen.

Mittlerweile gibt es natürliche Alternativen zu den synthetischen Stoffen. Gewürze wie Oregano, Salbei, Nelken, Thymian, Zimt oder Knoblauch sind laut amerikanischen Forschern wirksame Bakterienkiller. «Sie enthalten ätherische Öle, also flüchtige Stoffe, die gegen Mikroorganismen wirken und die Lebensmittel haltbar machen», sagt Franz. Nelkenöl beispielsweise würde sich anbieten, um Konfitüre zu konservieren. Herbe Gewürze wie Oregano und Majoran würden Wurst- und Fleischspeisen beigemischt, um sie vor Pilzen und Bakterien zu schützen. Und auch die aus der Weidenrinde gewonnene Salizylsäure habe sich als wirkungsvolles Konservierungsmittel bewährt. «Natürlich sollte man darauf achten, ob ein Gewürz geschmacklich zu dem entsprechenden Lebensmittel passt. Oregano eignet sich für Wurstwaren, bei Süssspeisen wie Eis sollte man aber doch eher auf Rohrzucker zurückgreifen.» Franz ist überzeugt, dass auch die Lebensmittelindustrie in Zukunft vermehrt natürliche Stoffe einsetzen wird, um die Produkte haltbar zu machen. Auch wenn diese Umstellung einen Mehraufwand bedeuten würde. «Wenn die Konsumenten natürlicher werden möchten, werden die Produzenten diesem Trend folgen.»

Häufige Zusatzstoffe

Der Einsatz von Zusatzstoffen ist genauso vielfältig wie ihre Form. Neben Süsstoffen, Festigungsmitteln, Geschmacksverstärkern oder Trennmitteln kommen folgende Zusatzstoffe häufig in Lebensmitteln vor:

– **Farbstoffe:** Sie werden zum Verschönern von Lebensmitteln verwendet und sollen die Speisen appetitlicher aussehen lassen. Schon die Römer und Ägypter haben Lebensmittel gefärbt. Somit konnten sie auch bereits verdorbene Waren zum Verkauf anbieten. Heute zugelassene Farbstoffe sind beispielsweise Chlorophyll, Carotinoide und Randen.



– **Konservierungsstoffe:** Konservierungsstoffe verhindern oder verzögern den Verderb eines Lebensmittels mittels Mikroorganismen (Bakterien, Hefe, Pilze). Oft werden mehrere Konservierungsstoffe gleichzeitig eingesetzt, um die Lebensmittel haltbar zu machen. Die Verwendung von Konservierungsstoffen muss auf der Verpackung gekennzeichnet sein. Bekannte Stoffe sind Sorbinsäure, Benzoesäure, Sulfid, Nitrit oder auch Nitrat.

– **Säuerungsmittel:** Der Zusatz von Säure ist vermutlich die älteste Methode, um Lebensmittel zu konservieren. Säuren verändern den Geschmack der Speisen und erhöhen den Säuregrad. Weil Pilze und Bakterien als säureempfindlich gelten, wird ihr Wachstum im sauren Milieu gehemmt. Das wohl bekannteste Säuerungsmittel ist die Essigsäure.

– **Antioxidanzien:** Antioxidanzien schützen Lebensmittel vor Verderb durch Anlagerung von Luftsauerstoff. Sie müssen als «Antioxidationsmittel» deklariert werden. Speisefette, Suppen, Gewürze, aber auch Marzipanmassen oder Kaugummi enthalten unter anderem diese Zusatzstoffe. Antioxidanzien können einen natürlichen Ursprung (Vitamine) haben oder synthetisch hergestellt werden.

– **Stabilisatoren:** Zu den Stabilisatoren gehören Gelier- und Dickungsmittel, aber auch Emulgatoren. Sie erhalten oder verbessern die Struktur von Lebensmitteln und werden häufig bei Cremespeisen, Desserts oder Joghurts eingesetzt. Dickungs- und Geliermittel sind im Gegensatz zu Emulgatoren nicht fettlöslich. Emulgatoren können sich somit sowohl mit wässrigen als auch mit nichtwässrigen Stoffen verbinden. Da der Organismus sie rückstandsfrei abbaut, sind sie aus gesundheitlicher Sicht unbedenklich. Mayonnaise oder Salatsaucen enthalten häufig Emulgatoren.

So unterstützen Sie Ihre Verdauung wirkungsvoll



Albana Musa, Drogistin in der Metalli-Drogerie in Zug, weiss, was Ihrem Magen guttut.

Was bietet die Drogerie gegen Verdauungsprobleme?

Albana Musa: Bitterstofftropfen unterstützen die Verdauung, sie fördern die Verdauungssäfte und regen den gesamten Prozess im Magen an. Wer immer Fertigprodukte isst, sollte auch seinen Säure-Basen-Haushalt prüfen und, falls er aus dem Gleichgewicht ist, eine Basenmischung einnehmen. Um die Verdauung zu fördern, gibt es neben Tropfen auch Tabletten, beispielsweise aus Artischockenextrakt. Wobei die Tropfen besser sind, da sich die Bitterstoffrezeptoren auf der Zunge befinden und somit schneller die Verdauungssäfte anregen können. Bei chronischen Beschwerden empfehlen wir, dreimal täglich 10–15 Tropfen einzunehmen, sonst lediglich nach dem Essen bei Bedarf.

Nehmen Magenbeschwerden in der heutigen Zeit zu?

Die Menschen nehmen sich oft zu wenig Zeit zum Essen. Stress und Hektik gehören zum Alltag. Zwischen Tür und Angel bleibt kaum Zeit für Gesundes. Deshalb greifen viele zu Fertiggerichten und Fast Food. Die Folgen können diverse Verdauungsbeschwerden, vor allem Magenbrennen, saures Aufstossen, Blähungen

und Übersäuerung sein. Wir als Drogerie bieten unserer Kundschaft eine umfangreiche Beratung, um nicht nur die Beschwerden zu lindern, sondern auch die Ursachen zu ergründen.

Was kann man präventiv Gutes für seinen Magen tun?

Die Magenschleimhaut können Sie mit einem Spagyrik-Spray stärken, der unter anderem Natrium chloratum und Hydrastis sowie persönlich abgestimmte verdauungsfördernde Essenzen enthält. Um die Verdauung allgemein zu regulieren, empfehle ich, Milchsäurebakterien einzunehmen. Sie helfen, die Darmflora im Gleichgewicht zu halten.

Was machen Sie persönlich für ein gutes Bauchgefühl?

Persönlich achte ich darauf, möglichst keine Fertiggerichte zu essen. Oftmals koche ich zu Hause vor und nehme das Essen zur Arbeit mit. Oder ich mache einen Salat und koche abends frisch. Ausserdem trinke ich regelmässig einen stoffwechselaktivierenden Tee und achte darauf, immer in Bewegung zu bleiben. Wer eine Ernährungsumstellung plant, sollte dies schrittweise tun. Denn Magenbeschwerden weisen oftmals darauf hin, dass irgendetwas im Leben im Ungleichgewicht ist. Wenn sie chronisch werden, sollte man sie auf jeden Fall bei einem Arzt abklären lassen.

Text: Denise Muchenberger

Fotos: Corinne Futterlieb / zVg.

Sie möchten kein blaues Wunder erleben?

Ob künstliche Farbstoffe im Essen gefährlich sind, erfahren Sie auf vitagate.ch – der Gesundheitsplattform im Netz.

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.



vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

 **vitagate.ch** – die Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien