Was kann ich als Verbraucher tun?

- ☺ Fertigprodukte meiden. Manche Hersteller verzichten bewusst auf Zusatzstoffe (z.B. FROSTA).
  In Bio-Produkten sind weniger Zusatzstoffe zu finden.
- ☺ Auf knallbunte Süßigkeiten verzichten.
- ☺ Frisch zubereiten, selbst kochen
- ☺ Zutatenliste lesen
- ☺ Lebensmittel mit endlosen Zutatenlisten und vielen Zusatzstoffe aussortieren

Die Devise sollte lauten:

So wenig Zusatzstoffe wie möglich!

WWW.STUDIODREIZEHN.BE

E VORSICHT!

NUMMERN & ZUSATZSTOFFE

weniger ist mehr!

EINE INITIATIVE DES PRT UND DER VSZ

Ostbelgien
Mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

Was sind Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe sind Stoffe, die Lebensmitteln absichtlich zugesetzt werden, um sie besser verarbeiten zu können, haltbarer, schöner oder appetitlicher zu machen. Zusatzstoffe werden auch 'E-Nummern' genannt.

E-NUMMERN:
„E" steht für Europa. Die E-Nummer ist ein Code, mit dem jeder Stoff eindeutig identifiziert werden kann. Alle E-Nummern haben ein Zulassungsverfahren durchlaufen.

ES GIBT DERZEIT KNAPP 350 ZUSATZSTOFFE.
> E100 = Farbstoffe
> E200 = Konservierungsstoffe
> E300 = Antioxidantien, Säuerungsmittel
> E400 = Verdickungs- und Feuchthaltemittel
> E500 = Säuerungsmittel & Co.
> E600 = Geschmacksverstärker
> E900 = Süßstoffe & Co.

WO FINDE ICH DIE ZUSATZSTOFFE?
Hersteller sind dazu verpflichtet, alle in einem Lebensmittel verwendeten Zusatzstoffe in der Zutatenliste aufzulisten, sei es als E-Nummer oder ihrer Bezeichnung und der entsprechenden Kategorie.

Zutatenliste von Delacre Plätzchenmischung:

ZUTATEN: WEIZENMEHL, ZUCKER, PFLANZLICHES FETT, KAKAOMASSE, KAKAOBUTTER, HASELNÜSSE, MAGERMILCHPULVER, SÜSSMOLKENPULVER, BUTTERREINFETT, VOLLMILCHPULVER, FETTARMES KAKAOPULVER, FLÜSSIGES VOLLEI, WEIZENSTÄRKE, MOLKENERZEUGNIS, BACKTRIEBMITTEL: NATRIUMHYDROGENCARBONAT UND DINATRIUMDIPHOSPHAT, AROMA (HASELNÜSSE, WEIZEN), EMULGATOR: SOJALECITHIN, GLUKOSE-FRUKTOSE-SIRUP, GLUKOSESIRUP, MILCHZUCKER, ORANGENMARK, SALZ, INVERTZUCKERSIRUP, APFELSINENSCHALEN, TROCKENEIGELB, DEXTROSE, SÄUERUNGSMITTEL: CITRONENSÄURE, MANDELN, GEWÜRZ, VOLLEIPULVER, TRENNMITTEL: MAGNESIUMSALZE VON SPEISEFETTSÄUREN.

MACHEN ZUSATZSTOFFE KRANK?
Die meisten Zusatzstoffe gelten als unbedenklich

Andere können:
☹ Einfluss auf die Verdauung haben,
☹ problematisch sein für Stoffwechselerkrankungen,
☹ Allergien auslösen.

Vorsicht ist gerade bei Kindern und empfindlichen Personen geboten.
FAKT IST: Viele Risiken sind noch nicht eingehend erforscht.

WELCHE ZUSATZSTOFFE BESSER MEIDEN?
Einige Zusatzstoffe stehen im Verdacht, Krankheiten auszulösen.

Hier nur einige Beispiele:

E951, Aspartam ist ein chemischer Süßstoff, der vor allem in vielen Light-Produkten vorkommt. Er soll Stoffwechselerkrankungen hervorrufen.

E250, Natriumnitrit ist ein Konservierungsmittel, das häufig in Wurstwaren eingesetzt wird. Beim Erhitzen kann sich so das krebserregende Nitrosamin bilden.

Azofarbstoffe E102, E104, E110, E122, E124, E129.
Sie kommen vor allem in Kinderlebensmittel. Diese Farbstoffe stehen nicht nur im Verdacht Allergien auszulösen, sondern auch Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern hervorzurufen. Dieser Hinweis muss schriftlich auf dem Etikett vermerkt sein.

E 338-343, E450-452 Phosphatsalz ist ein Konservierungs- und Säuremittel, das häufig in Schmelzkäse, Cola und Wurstwaren vorkommt. Die tägliche Einnahme dieser Salze kann langfristig Blutgefäße und Knochen schädigen.

E620- E625 (Glutamat und Glutaminsäure) sind die bekanntesten Geschmacksverstärker. Von Glutamat wird abgeraten, da dieser Geschmacksverstärker als bedenklich gilt und bei einigen Menschen das sogenannte „China-Restaurant-Syndrom" mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Taubheits- und Schwächegefühl auslöst. Kinder sollten den Zusatzstoff möglichst vermeiden. Glutamat findet sich vor allem in Fertiggerichten, Tütensuppen und Kartoffelchips.

UND WAS IST MIT BIO-LEBENSMITTELN?
Sind nicht ganz frei von Zusatzstoffen, allerdings sind diese stark begrenzt. So sind etwa Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren und Geschmacksverstärker vollständig verboten.
In Europa sind nach den Vorschriften der EG-Öko-Verordnung über 50 Lebensmittelzusatzstoffe für die Herstellung von Bio-Lebensmitteln zugelassen.

ZUSATZSTOFFE ALS MOGELPACKUNG?
FAZIT: Nicht alle Zusatzstoffe sind schlecht (Bsp. Ascorbinsäure), aber die Lebensmittelindustrie zielt vor allem auf **Umsatzförderung** und **Kundenbindung** ab und nutzt dazu folgende Tricks:

- Überdeckung von Qualitätsmängeln (z.B. Lebensmittel mit geringer Qualität, hochwertiger aussehen lassen)
- Erleichterte und verbilligte Produktion, Lagerung und Transport (z.B. Konservierungsstoffe in Fertigsalaten)
- Vergrößerung des Volumens (z.B. erhöhter Backmittelanteil bei Brot)

E250, Natriumnitrit häufig in Wurstwaren: Beim Erhitzen kann sich das krebserregende Nitrosamin bilden!