

## Zusatzstoffe in unserer Nahrung

Gehen wir in den Supermarkt, so bietet sich uns eine riesen Auswahl an Nahrungsprodukten. Niemals zuvor konnten wir auf solch eine Auswahl zurückgreifen wie heute. Zu verdanken haben wir das der modernen Industrie, denn die meisten dieser Produkte sind industriell gefertigt und existieren nur dank künstlicher Zusatzstoffe. Als Beispiel kann man hier an Mikrowellengerichte oder Light-Produkte denken.

### Was sind Zusatzstoffe eigentlich?

Zusatzstoffe sind meist isolierte chemische Stoffe, die unserer Nahrung hinzugefügt werden, um diese haltbar, schmackhafter oder ansehlicher zu machen. Sie sind also wie der Name schon sagt, Stoffe die zusätzlich hinzugefügt werden um eine bestimmte Funktion zu erfüllen. Ausserdem kann mit Zusatzstoffen die Fertigung bestimmter Produkte vereinfacht bzw. beschleunigt werden, was die Kosten senkt. Andere Produkte können sogar in minderwertiger Qualität erzeugt werden, ohne dass der Verbraucher es wahrnimmt. Vorteil hierbei ist wieder ein günstigerer Ladenpreis. Das bedeutet in der Regel auch mehr Absatz für den Hersteller.

### Folgend einige wichtige Zusatzstoffe und deren Funktion:

**Antioxidantien:** Substanzen, die die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern, indem sie diese vor Oxidation schützen.

**Aromen:** Stoffe die Lebensmitteln einen bestimmten Geruch oder Geschmack verleihen sollen.

**Backtriebmittel:** Vergrössern das Volumen eines Teiges

**Emulgatoren:** Sie dienen der Mischung von zweier nicht mischbaren Zutaten, z.B. Öl und Wasser

**Farbstoffe:** Geben Lebensmitteln eine bestimmte Farbe. Farbstoffe werden oft aus natürlichen Ausgangsstoffen hergestellt.

**Festigungsmittel:** Verleihen dem Zellgewebe von Obst und Gemüse Festigkeit und Frische oder erhalten diese.

**Feuchthaltemittel:** Verhindern ein Austrocknen des Produktes

**Füllstoffe:** Bilden einen Teil des Volumens des Lebensmittels ohne dabei einen wesentlichen Einfluss auf den Energiegehalt zu haben.

**Geliermittel:** Verfestigen die Form eines Lebensmittels.

**Geschmacksverstärker:** Wie der Name es sagt, verstärken sie den Geschmack oder Geruch.

**Konservierungsmittel:** Verlängert die Haltbarkeit eines Produktes indem es vor dem schädlichen Auswirken von Mikroorganismen schützt.

**Mehlbehandlungsmittel:** Verbessert die Backfähigkeit von Mehl bzw. Teig.

**Modifizierte Stärke:** Durch Hitze, Druck oder chemisch veränderte Stärke. Sie dient der Verbesserung bestimmter Anforderungen an ein Produkt. So kann Stärke z.B. Hitzestabiler gemacht werden.

**Säuerungsmittel:** Erhöhen den Säuregehalt eines Produktes bzw. Verleihen diesem einen sauren Geschmack.

**Schmelzsalze:** Stoffe die z.B. die Schmelzfähigkeit von Schmelzkäse verbessern. Dazu gehören unter anderem Laktate und Phosphate.

**Stabilisatoren:** Stabilisieren die Konsistenz und Farbe eines Produktes.

**Süssstoffe:** Werden anstelle von Zucker verwendet. Sie enthalten so gut wie keine Kalorien. Es handelt sich um chemische Verbindungen, die eine wesentlich grössere Süsskraft als Zucker besitzen.

**Trenn-, Antiklumpmittel:** Stoffe die verhindern, dass gewisse Nahrungsmittel zusammenkleben bzw. verklumpen. Solche Stoffe finden sich z.B. in Salz wieder.

**Überzugsmittel:** Verleihen einem Lebensmittel ein glänzendes Aussehen oder einen Schutzüberzug.

**Verdickungsmittel:** Erhöhen die Viskosität eines Lebensmittels.

Es gibt also unzählige Zusatzstoffe in unserer Nahrung. Diese haben für unseren Körper keinerlei Nutzen und dienen nur einer besseren Optik, einer längeren Haltbarkeit, eines besseren Geschmacks oder eines günstigeren Preises des Produktes.

Natürlich gibt es in der Schweiz und Europa Gesetze und es dürfen nur zugelassene Zusatzstoffe verwendet werden. Diese sollen angeblich gesundheitlich unbedenklich sein. Die wahren Auswirkungen und evtl. gesundheitlichen Spätfolgen nach jahrzehntelangem Konsum sind aber vor allem bei neueren Stoffen meist wenig bis gar nicht bekannt oder erforscht.

Auch wenn nicht alle dieser Zusatzstoffe gefährlich oder gesundheitsschädigend sind, haben sie in unserem Körper nichts zu suchen und haben bestimmt keinen positiven Effekt. Die Zulassung und Verwendung dient einzig und allein einer gut laufenden Wirtschaft.

### **Fazit:**

Auf industriell gefertigte oder verarbeitete Produkte sollte man möglichst verzichten. Essen Sie natürlich, frisch und regional. So tun Sie Ihrem Körper Gutes und er wird es Ihnen danken.

Wichtiger Tipp: Lesen Sie immer die Zutatenliste eines Produktes bevor Sie es in den Einkaufswagen legen!

Quellen: [www.heko.ch](http://www.heko.ch), [www.wikipedia.ch](http://www.wikipedia.ch)