

Unsere Nahrung steckt voll mit gefährlichen gesundheitsschädlichen Nahrungsmitteln



Heute schon „Kaffee mit Milch“ vom Automaten in der Arbeitspause getrunken? Dann kann es sein, dass Sie neben Kaffee auch ein Surrogat auf der Basis von Glukosesirup, gehärtetem Pflanzenfett, Kaseinat, Antiklumpmittel, Emulgator, Antioxidans

und Farbstoff zu sich genommen habt.

Mehr als **300 Zusatzstoffe** in unseren Lebensmitteln bestimmen, welche Farbe Fruchtjoghurts haben, wie lange sich Brot hält und warum wir häufig Kartoffelchips knabbern.

Zusatzstoffe werden mit einer E-Nummer, dem Namen oder der Gattungsbezeichnung deklariert. Dies führt immerhin zu etwas Transparenz für den Konsumenten.

Die Food- Designer haben unser Geschmacksempfinden und unsere Kaufbereitschaft bei Lebensmitteln fest im Griff. Viele Produkte in Supermärkten stammen vom Reißbrett der Designer: Rohstoffe werden in die Basiskomponenten Eiweiß, Stärke und Fette zerlegt. In einem zweiten Schritt werden diese dann modifiziert und mit Geschmacksverstärkern, Vitaminen, Mineralien, Ballast-, Zusatz-, Hilfs- und Aromastoffen für den Markt und den Zeitgeschmack fit gemacht.

Vieles, was leicht, fettreduziert, kalorienarm und bequem in der Zubereitung ist und mit "gesund" und „natürlich“ zu werben versteht, ist in der Tat ein reines Hightech-Erzeugnis.

Welchen Gesundheitswert haben jene Nahrungsmittel noch, die voller Zusatzstoffe sind: **Antiklumpmittel, Aromastoffe,**

Bindemittel, Emulgatoren, Entschäumungsmittel, Farbstoffe,

Feuchthaltemittel, Füllstoffe, Geliermittel, Genusssäuren,

Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel,

Oberflächenbehandlungsmittel, Schmelzsalze, Stabilisatoren,

Süßstoffe, Teigführungsmittel, Trenn- und Verdickungsmittel?

Die Verordnung der in Lebensmitteln zugelassenen Zusatzstoffe ist eine Positivliste.

Erst wenn nach meist jahrelangen Prüfverfahren feststeht, dass ein Zusatzstoff für die menschliche Gesundheit **höchstwahrscheinlich** unbedenklich ist, darf er Nahrungsmitteln zugesetzt werden.

Trotzdem bleibt er ein Fremdstoff mit schwer abwägbaren Risiken.

So kann man die Wechselwirkung verschiedener Stoffe im Körper nicht im voraus testen. Und was der gesunde Durchschnittsmensch mühelos verträgt, kann kranken Menschen oder Menschen mit besonderen Risiken schaden.

In den USA gilt im Gegensatz zu Europa als erwiesen, dass einige weit verbreitete, oft als harmlos erachtete Nahrungszusätze zu den **häufigsten Auslösern von Allergien, Unverträglichkeiten, Asthma, Kopfweg und Migräne** gehören.

Sie können für **Übergewicht** verantwortlich sein (insbesondere Süßstoffe), sind möglicherweise ursächlich für **Krebs** und führen eventuell zu **Schädigungen am Erbgut**. In jedem Fall **verderben** sie unser **Geschmacksempfinden** und nehmen

die Empfindung für natürlichen Geschmack. Food Designer und Aromamischer reden ganz unverblümt von Geschmacksprägung, also von einer gezielten Gewöhnung an ihre Reizstoffe – Gesundheit hin oder her.



Eine **große Zielgruppe** der Food Designer sind **Kinder und Jugendliche**: möglichst bunt, süß, sehr würzig und alles andere als natürlich werden die Lebensmittel präsentiert. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) knuspern etwa 20 Prozent der 11- bis 15-Jährigen in

Deutschland jeden Abend eine Tüte Kartoffelchips, die mit Geschmacksverstärkern „aufgerüstet“ sind.

Bei den britischen und irischen Jugendlichen erliegen sogar bis zu 78 Prozent tagtäglich dem Charme des Kartoffelsnacks.

Selbst **Babynahrung** werden Stoffe zugesetzt, die den natürlichen Geschmackssinn verderben und nur noch Lust auf „designte“ Lebensmittel machen.

Der Mensch ist von Geburt an sinnesorientiert, und die Sinne bedürfen ursprünglicher natürlicher Eindrücke. Die im frühkindlichen Alter anezogene Desorientierung des Geschmackssinnes führt zu Fehlinformation und Abstumpfung: natürliche Qualität wird nicht mehr erkannt und wahrgenommen. Dies bleibt nicht ohne Folgen für das körperlich-seelische Gleichgewicht.

Die Kosten für „Light“- Verheißungen und ausgeklügelte Kaufanreizstrategien für Überflüssiges und Ungesundes, für das zu fette, zu hochprozentige, zu süße Leben gehen in die Milliarden.

Das sind Kosten für Fehlernährung, die das Gesundheitswesen aller Industrienationen zu sprengen drohen.

Wer sich natürlich ernähren und so weit wie möglich auf Zusatzstoffe verzichten möchte, sollte beim Einkauf auf folgende Aspekte achten.

- Besorgen Sie sich eine E- Nummernliste (gibt`s im Bücherladen oder Internet **www.zusatzstoffe-online.de**)
- Die Deklaration der Zusatzstoffe auf der verpackten Ware ist keineswegs vollständig. So reicht bei Fertiggerichten die Angabe „Gewürzmischung“. Die einzelnen Gewürze sind nicht angegeben.
- Bei „zusammengesetzten Zutaten“, die aus mehreren Zutaten sowie Zusatzstoffen bestehen, muss auf dem fertigen Produkt nicht unbedingt deklariert sein, was die einzelne Zutat enthält. Nur wenn die zusammengesetzte Zutat mehr als 25 Prozent des Lebensmittels ausmacht (z.B. Nudeln in der Tomatensuppe), müssen ihre Bestandteile deklariert sein.

Deshalb bleibt z.B. der Konservierungsstoff in der Fruchtzubereitung auf dem Joghurt unerwähnt.

- Um ganz sicher zu gehen, ist es am besten, auf verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte zu verzichten und einfach wieder selber kochen.

Kochzeit = Genusszeit = Lebenszeit!

Ein Leben ohne Zusatzstoffe – oder fast ohne – bedeutet keine Einbuße an Lebensqualität, sondern öffnet die Sinne für Natürliches, für das Urprinzip Lust, das wir häufig nur noch über verführerische Werbebotschaften empfangen.