

## Guarkernmehl, Natriumnitrit, Xanthan und Diphosphate. Wissen Sie wirklich, was Sie essen?

Bonn, 21.08.09

**Sie stehen im Verdacht, Allergien hervorzurufen, sind für Menschen mit Stoffwechselbesonderheiten mitunter problematisch, sollen Einfluss auf Nährstoffaufnahme und Verdauung haben und werden immer wieder für die Entstehung von ADHS und Krebs verantwortlich gemacht – die Rede ist nicht von giftigen Schwermetallen, sondern von Lebensmittelzusatzstoffen – Stoffe, die fast jeder mit der täglichen Nahrung zu sich nimmt.**

Rund 150.000 Produkte werden aktuell auf das-ist-drin gelistet, mehr als 70% davon - darunter Joghurt, Brot, Chips, Schokolade, Pudding, Pizza, Hähnchenbrust, Kaffee, Käse - wurden unter Zuhilfenahme von mindestens einem Zusatzstoff hergestellt. Das haben wir uns ein wenig genauer angeschaut und präsentieren als Ergebnis davon hier unsere Top 10.

### 1. [Citronensäure \(E 330\)](#)

Citronensäure wird in Lebensmitteln als [Antioxidationsmittel](#), [Komplexbildner](#), [Säuerungsmittel](#), [Säureregulator](#) und [Schmelzsalz](#) unter anderem in Süßwaren, Erfrischungsgetränken, Konfitüren, Fruchtsäften, Käse- und Fleischprodukten, Teigwaren und Desserts eingesetzt. E 330 darf für Bioprodukte und Säuglingsnahrung verwendet werden, kann jedoch, da biotechnologisch mit Hilfe von Schimmelpilzen hergestellt, bei Allergikern zu allergischen Reaktionen führen.

### 2. [Guarkernmehl \(E 412\)](#)

Guarkernmehl kann viel Wasser binden und wird daher in der Lebensmittelindustrie unter anderem als [Füllstoff](#), [Gelier-](#) und [Verdickungsmittel](#) in Backwaren, Suppen, Soßen, Konfitüren, Obst- und Gemüsekonserven sowie Desserts und Milchmixgetränken eingesetzt. Obwohl weitgehend unbedenklich, kann der übermäßige Genuss von E 412 zu Veränderungen der Darmflora führen. E 412 ist auch für Säuglingsnahrung und Bioprodukte zugelassen.

### 3. [Ascorbinsäure \(E 300\)](#)

Ascorbinsäure ist eine Form des Vitamin C und wird in Lebensmitteln als [Antioxidationsmittel](#) und [Stabilisator](#) sowie als Vitaminzusatz eingesetzt. E 300 ist allgemein für Lebensmittel ohne Höchstmengenbeschränkung zugelassen und ist besonders häufig in Obst- und Gemüsekonserven, Fruchtsäften und -nektaren, Konfitüre, Gelee, Marmelade, Fleisch- und Wurstwaren sowie in Brot, Backmischungen, Bier und Wein zu finden. Es wird auch gentechnisch hergestellt.

### 4. [Natriumnitrit \(E 250\)](#)

Natriumnitrit ist ein synthetisch hergestellter [Konservierungsstoff](#), der Bakterien abtötet. E 250 darf zusammen mit [Kaliumnitrit](#) ausschließlich in Pökelsalz sowie in Gänse- und Entenleberpastete zugesetzt werden. Da Nitrite eine gefäßerweiternde und dadurch blutdrucksenkende Wirkung haben, sollten sie nur selten verzehrt werden. Für Säuglinge und Kleinkinder ist E 250 nicht geeignet. Bei Erwachsenen gilt eine Menge von 0,5 g als akut giftig.

### 5. [Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren \(E 471\)](#)

Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren werden als [Emulgator](#) und Mehlbehandlungsmittel eingesetzt und finden zum Beispiel in Brot und Backwaren, Schnellkochreis, Sahneerzeugnissen, Konfitüre, Marmelade, Gelee, Schokoladenerzeugnissen und Wurstwaren Verwendung. E 471 gilt als unbedenklich, kann jedoch pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein. Der Hersteller muss die Herkunft nicht kennzeichnen.

### 6. [Johannisbrotkernmehl \(E 410\)](#)

Johannisbrotkernmehl wird als [Füllstoff](#), [Gelier-](#) und [Verdickungsmittel](#) eingesetzt, ist für Lebensmittel allgemein zugelassen und findet sich häufig in Konfitüren, Marmeladen, Gelees,

Backwaren, Obst- und Gemüsekonserven sowie Speiseeis und Milchlischgetränken. E 410 gilt als unbedenklich und ist auch für Säuglingsnahrung, Bio- und Allergiker Produkte zugelassen.

7. [Xanthan \(E 415\)](#)

Xanthan ist ein Kohlenhydrat, das von Bakterien gebildet wird und in der Lebensmittelindustrie als [Füllstoff](#), [Gelier-](#) und [Verdickungsmittel](#) eingesetzt wird. Es ist für Lebensmittel allgemein zugelassen und wird in Backwaren, Suppen, Soßen, Marmeladen, Obst- und Gemüsekonserven, Desserts, Milchlischgetränken, Sauergemüse, Fisch- und Fleischkonserven verwendet. E 415 ist ein Ballaststoff und unbedenklich und kann auch gentechnisch hergestellt werden.

8. [Carrageen \(E 407\)](#)

Carrageen ist ein Kohlehydrat, das als [Verdickungs-](#) und [Geliemittel](#) in Süßigkeiten, Soßen, Eiscreme, Pudding- und Dessertpulver, Trockenmilch- und Dickmilcherzeugnissen sowie wärmebehandelter Sahne eingesetzt wird. Es gilt in Einzelfällen als Allergie auslösend, daher wird von häufigem Verzehr abgeraten. E 407 ist auch für Säuglingsnahrung und Bio-Produkte zugelassen.

9. [Kaliumsorbat \(E 202\)](#)

Kaliumsorbat ist das Kaliumsalz der Sorbinsäure und wird als [Konservierungsstoff](#) verwendet. Als Lebensmittelzusatzstoff wird E 202 chemisch synthetisiert und in fest definierten Mengen für Trockenfrüchte, abgepackten und geschnittenen Käse, Schmelzkäse, Margarine, abgepacktes Brot und Backwaren und Fleisch-, Fisch- und Meerestierersatzprodukte verwendet. Kaliumsorbat gilt als unbedenklich, kann jedoch in seltenen Fällen allergieauslösend wirken.

10. [Diphosphate \(E450\)](#)

Diphosphate sind chemisch synthetisierte Abkömmlinge der Phosphorsäure. Sie haben sehr unterschiedliche Eigenschaften und werden in der Lebensmittelindustrie als [Antioxidationsmittel](#), [Backtriebmittel](#), [Emulgatoren](#), [Festigungsmittel](#), [Komplexbildner](#), [Säureregulatoren](#), [Schmelzsalze](#) und [Stabilisatoren](#) eingesetzt. Ihre Zulassung ist in begrenzten Mengen auf bestimmte Lebensmittel beschränkt, dazu gehören u.a. Fleischerzeugnisse, Schmelzkäse und Zubereitungen daraus, Desserts, Speiseeis sowie Mehle und Backmischungen. E 450 kann ohne Einschränkungen verzehrt werden.

In der EU sind derzeit insgesamt 316 Lebensmittelzusatzstoffe, sogenannte E-Nummern, zugelassen und kommen in verarbeiteten Lebensmitteln zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Stoffe mit oder ohne Nährwert, die in der Regel weder als eigenständiges Lebensmittel verzehrt werden und die normalerweise nicht charakteristische Zutat eines Lebensmittels sind. Diese Zusatzstoffe werden vorrangig verwendet, um Lebensmittel in Beschaffenheit, Eigenschaft oder Wirkung zu beeinflussen.

das-ist-drin – einfach besser leben.

**Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial über das-ist-drin erhalten Sie im Internet unter [www.das-ist-drin.de](http://www.das-ist-drin.de) oder direkt bei snoopmedia GmbH, Gerald Neu / Melanie Schaumann, Hohe Str. 93, 53119 Bonn, Telefon: 0228 . 24 99 670, Telefax: 0228 . 24 99 699, E-Mail: [g.neu@das-ist-drin.de](mailto:g.neu@das-ist-drin.de) / [m.schaumann@das-ist-drin.de](mailto:m.schaumann@das-ist-drin.de).**