

Thema 2: Zutatenverzeichnis – Tipps und Tricks zum Umgang damit

Was ist das Zutatenverzeichnis und wie ist es aufgebaut?

- Im Zutatenverzeichnis stehen die im Endprodukt vorhandenen Zutaten, dazu gehören auch Gewürze, Aromen und Zusatzstoffe.
- Die Reihenfolge wird durch den Gewichtsanteil der Zutat festgelegt. Die Zutat mit dem mengenmäßig größten Anteil wird zuerst genannt. Die anderen folgen in absteigender Reihenfolge.

Für welche Bevölkerungsgruppen ist das Zutatenverzeichnis besonders wichtig?

- Vor allem Allergiker brauchen das Zutatenverzeichnis, um sichergehen zu können, dass sie das Lebensmittel vertragen.

Auch Zusatzstoffe müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Warum setzen Hersteller Zusatzstoffe ein und wie müssen sie im Zutatenverzeichnis aufgeführt sein?

- Zusatzstoffe sind Stoffe, die dem Lebensmittel aus technologischen Gründen zugesetzt werden. Sie sollen die Eigenschaften des Lebensmittels verbessern (z. B. hinsichtlich Geschmack, Farbe, Geruch, Konsistenz, Haltbarkeit etc.)
- Der Zusatzstoff muss im Zutatenverzeichnis wie folgt gekennzeichnet werden: Nennung des Klassennamens (z. B. „Farbstoff“ oder „Säuerungsmittel“); darauf folgend der Substanzname oder die ihm zugeordnete E-Nummer (z. B. „Farbstoff E104“ oder „Farbstoff Chinolingelb“). Diese Kombination von Klassen- und Substanznamen soll es dem Verbraucher erleichtern, Zusatzstoffe zu erkennen.

Welche Bedingungen muss ein Zusatzstoff erfüllen, damit er zugelassen wird?

- Gesundheitliche Unbedenklichkeit
- Technologische Notwendigkeit
- Keine Täuschungsabsicht

Expertenfrage: Wofür steht die E-Nummer? Warum wurde sie eingeführt? Sind Zusatzstoffe gesundheitsschädlich?

- Das E steht für Europa und bedeutet, dass der Zusatzstoff die Zulassungsvoraussetzungen der EU erfüllt (s. vorige Antwort).
- E-Nummern geben dem Verbraucher die Möglichkeit, den Zusatzstoff unabhängig von der Landessprache zu erkennen.
- Die zugelassenen Zusatzstoffe gelten als gesundheitlich unbedenklich, sonst wären sie nicht zugelassen worden. Bei einigen Stoffen sind die Experten jedoch nicht einer Meinung. Außerdem ist bekannt, dass es Zusatzstoffe gibt, die Einfluss auf die Verdauung oder die Nährstoffaufnahme haben. Das wiederum kann für Menschen mit bestimmten Stoffwechselbesonderheiten oder Krankheiten problematisch sein und allergieähnliche Symptome, Allergien oder Asthma auslösen. Darüber hinaus werden einige Zusatzstoffe mit der Entstehung verschiedener Krankheiten in Verbindung gebracht (z. B. Krebs, Alzheimer, Knochenschäden, ADHS, Zahnschäden, China-Restaurant-Syndrom). Die Datenlage ist diesbezüglich jedoch noch unzureichend und für eine abschließende Beurteilung sind auf jeden Fall weitere Untersuchungen und Tests notwendig.

Auch wenn im Moment keine harten Daten für gesundheitsschädliche Nebenwirkungen von Zusatzstoffen vorliegen, zeigt die Diskussion über deren mögliche Wirkungen, dass noch längst nicht alle Fragen geklärt sind. Die Verbraucher sind daher gut beraten, mit diesen Stoffen verantwortungsvoll umzugehen und zumindest die zur Zeit kritisch diskutierten Substanzen – wo immer möglich – vorsorglich zu vermeiden. Der Grundsatz „je weniger desto besser“ ist hier sicherlich nicht verkehrt.