

Thema 4: Zusatzstoffe in Getränken – Welche sind drin?

Welche Zusatzstoffe finden sich in Erfrischungsgetränken am häufigsten?

- Farbstoffe, Säuerungsmittel, Süßungsmittel.

Unter den Farbstoffen finden sich in Getränken zum Beispiel Chinolingelb (E104) und Zuckerkulör (E150). In welchen Getränken kommen sie vor (je 1 Beispiel)? Wie werden die beiden Farbstoffe von den Verbraucherzentralen bewertet?

- Chinolingelb färbt das Lebensmittel gelb (z. B. in Powerade Orange); färbt zusammen mit blaufärbenden Substanzen Lebensmittel grün; kann bei entsprechend veranlagten Personen allergische Symptome auslösen.
- Zuckerkulör färbt das Lebensmittel braun bis schwarz (z. B. Coca Cola); gilt als unbedenklich.

Welche Funktionen haben die Säuerungsmittel Phosphorsäure (E338) und Citronensäure (E330) und in welchen Getränken kommen sie vor (je 1 Beispiel)? Wie werden die beiden Farbstoffe von den Verbraucherzentralen bewertet?

- Citronensäure ist hauptsächlich als Säuerungsmittel am Geschmack von Lebensmitteln beteiligt; verbessert aber auch die Haltbarkeit („Antioxidationsmittel“) (z. B. in Powerade Orange, Fanta). Sie gilt als unbedenklich, kann aber bei Schimmelpilzallergikern und -allergikerinnen allergische Symptome auslösen, wenn sie industriell hergestellt wurde; wirkt vor allem in Kombination mit Zucker kariesfördernd.
- Phosphorsäure wird hauptsächlich als Säuerungsmittel eingesetzt, kann aber aufgrund der vielfältigen chemischen Eigenschaften andere Funktionen übernehmen. Sie gilt als unbedenklich; wirkt vor allem in Kombination mit Zucker kariesfördernd.

Welchen Warnhinweis müssen Lebensmittel tragen, die Chinolingelb enthalten? Wie gehen andere Länder mit diesem Farbstoff um?

- Lebensmittel, die Chinolingelb enthalten, müssen seit 2010 den Hinweis tragen: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“.
- Ist in den USA, Australien und Norwegen als Zusatzstoff verboten, da es zu kontaktallergischen Reaktionen führen kann.

Welche Auswirkung kann Citronensäure auf die Zähne haben?

- Ein häufiger Verzehr von citronensäurehaltigen Getränken kann zu Zahnschäden führen, da die Säure den Zahnschmelz angreift. Wenn im Getränk auch noch Zucker enthalten ist, begünstigt dies die Kariesentstehung.

Fachleutefrage: Was halten Sie davon, dass manche Zusatzstoffe in anderen Ländern verboten sind? Welche Tipps könnte man geben, um das eigene Risiko zu minimieren?

- Offensichtlich besteht bei einigen Stoffen keine Einigkeit unter Fachleuten. Das zeigt, dass nicht alle Fragen geklärt und Auswirkungen auf die Gesundheit möglich sind.
- Mixturen von verschiedenen Zusatzstoffen sind nicht geprüft.

Tipps:

- Zutatenlisten, Warnhinweise und Kleingedrucktes auf den Etiketten lesen.
- Sich über Zusatzstoffe informieren, z. B. auf www.zusatzstoffe-online.de
- Überlegen, ob man statt Getränken mit kritisch bewerteten Zusatzstoffen auch auf Getränke umsteigen kann, die ohne solche Substanzen auskommen.