



## Sinnlicher Genuss? - Mit Stoffen aus der Chemiefabrik? Schön und raffiniert verpackt

*Viele in der Schweiz zugelassene Stoffe sind harmlos. Bei einigen ist aber Vorsicht geboten, insbesondere bei empfindlichen Menschen. Ein kleiner Einblick in den Zusatzstoff - "Dschungel" sollte keine Angst machen – aber die Möglichkeit geben, selber zu entscheiden, ob auf Produkte mit problematischen Zusatzstoffen verzichtet werden soll.*

*Am Schluss der Zusammenstellung ist eine Liste angehängt mit den problematischen E-Nummern, der empfehlenswerten Labeln, hilfreichen Büchern und Internetseiten.*

### Braucht es Zusatzstoffe?

Konsumenten verlangen haltbare, gesunde, wohlschmeckende, optisch einwandfreie und preislich günstige Lebensmittel. Ohne Zusatzstoffe wäre es für die Lebensmittelindustrie sehr schwierig und teilweise sogar unmöglich, dieser Nachfrage nachzukommen.

Zusatzstoffe werden genutzt, um einem Lebensmittel die gewohnte bzw. gewünschte Form, Konsistenz, Farbe und den vertrauten Geruch und Geschmack zu verleihen.

Gewisse industriell hergestellte Produkte lassen sich ohne Zusatzstoffe gar nicht herstellen (z.B. Schmelzkäse nicht ohne Schmelzsalze, Margarine nicht ohne Emulgatoren).

### Was sind nun Zusatzstoffe?

Es sind dies Stoffe, die bei der Herstellung von Lebensmitteln zur Erzielung bestimmter Eigenschaften oder Wirkung verwendet werden.

Der Gesetzestext in der Schweizerischen Lebensmittelverordnung lautet wie folgt: „Stoffe mit oder ohne Nährwert, die Lebensmittel aus technologischen oder sensorischen Gründen absichtlich direkt oder indirekt zugesetzt werden, wobei sie oder ihre Folgeprodukte ganz oder teilweise in diesen Lebensmittel verbleiben.“

Die eigentlichen Zutaten, aus denen ein Lebensmittel besteht, gehören nicht zu den Zusatzstoffen. Beim Brot zum Beispiel Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Diese Zutaten haben daher keine E-Nummer. Keine Zusatzstoffe, oder solche die nicht aufgeführt werden müssen, sind die Stoffe, die beim Endprodukt keine eigentliche Wirkung mehr haben. z.B. Trägerstoffe, Verarbeitungshilfsstoffe, Schaumverhüter beim Blanchieren von Tiefkühlgemüse.

Zudem wird ein Zusatzstoff bei der Weiterverwendung nicht mehr aufgeführt: z.B. der Emulgator im Becher Sahne wird bei der Verwendung im Rahmspinat nicht mehr erwähnt. Der Rieselungshilfsstoff für das Salz bei den Chips wird ebenso nicht mehr erwähnt, sowie auch die Konservierungsmittel der Fruchtzubereitung eines Fertigmittels.

Ebenfalls nicht aufgeführt werden Stoffe, die unbeabsichtigt in ein Lebensmittel gelangen (z.B. Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle, Tierarzneimittel usw.). Diese fallen unter die Bezeichnung Rückstände oder Fremdstoffe.

Zugelassene Zusatzstoffe sind in der Zusatzstoffverordnung aufgeführt. Substanzen, die nicht auf der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe stehen, sind verboten.

Zu den Zusatzstoffen gehören Farbstoffe, Konservierungsmittel und Antioxidantien, Emulgatoren, Gelier-, Verdickungs- und Feuchthaltemittel, Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Säuerungsmittel, Hilfsstoffe, Antiklumpmittel, usw.

Wie die Auflistung erkennen lässt sind es durchaus nicht nur unnötige Stoffe, die eingesetzt werden. Zusatzstoffe erfüllen viele Aufgaben. Die wichtigsten sind:

- Schutz der Nahrung vor schädlichen Einflüssen (Luftsauerstoff, Bakterien, Schimmelpilze usw.). Dadurch kann ein Nahrungsmittel länger gelagert oder die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung verringert werden. Diese Aufgabe erfüllen die Antioxidantien und Konservierungsmittel.
- Erhaltung und Verbesserung von Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz. Zu diesem Zweck werden Farbstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Geliermittel usw. eingesetzt.

### Sind Zusatzstoffe schädlich oder nicht?

Zusatzstoffe können bei empfindlichen Personen Reaktionen zeigen.

Das geht von allergischen Reaktionen, Pseudoallergien, Asthma, Übelkeit, Migräne und anaphylaktische Reaktionen. Aber sie können auch Hyperaktivität und Suchtpotenzial fördern, zu Übergewicht führen, Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentrationsstörungen hervorrufen oder auch krebserregend sein.

Gewisse Zusatzstoffe können sich im Körper zu gesundheitsschädigenden Stoffen wandeln:

z.B. krebserregende Stoffe: Pökelsalze können im Körper zu krebserregenden Nitrosaminen umgewandelt werden. E270 (D,L-Milchsäure) und E310 (Antioxidanz) können bei Säuglingen lebensbedrohende Blausucht auslösen



Zur Prüfung der duldbaren Tagesdosis von Zusatzstoffen in einem Produkt werden bei Tierversuchen die unbedenkliche Dosis ermittelt, die täglich und lebenslang ohne nachteilige Wirkung für die Gesundheit aufgenommen werden kann. Als Sicherheitsfaktor wird mal 100 hochgerechnet, um den Tier-Mensch-Vergleich zu berücksichtigen.

Die Zusatzstoffe gehören zu den am besten untersuchten Substanzen in unserer Nahrung.

Was bei der Verträglichkeit, resp. Empfindlichkeit heutzutage bewusst berücksichtigt werden muss, ist die Menge der Produkte mit Zusatzstoffen die ein Mensch täglich zu sich nimmt. Das einzelne Produkt und der einzelne Zusatzstoff mag für den Körper noch nicht schädlich sein – sicher aber der tägliche, hohe Konsum mehrerer solcher Produkte.

Was in der Zutatenliste oder Verpackung nicht speziell erwähnt wird, ist die Herkunft oder der Ursprung der Zusatzstoffe. So können diese durchaus gentechnisch hergestellt sein, oder auch tierischen Ursprungs sein – was für Vegetarier ein Problem darstellen kann. In der Schweiz baute bislang (Gentechnik-Moratorium bis 2010) kein Bauer gentechnisch veränderte Pflanzen an.

\*\*\*

## Zusatzstoffe und E-Nummern im einzelnen

### **Aromen**

Etwa 500 Aromastoffe bekannt. Aromen sind chemische Stoffe mit Geschmackseigenschaften.

Aromastoffe haben keine E-Nummer.

Unterschieden wird ob natürlich, naturidentisch oder künstlich:

- Natürliche: pflanzlicher/tierischer Ursprung (z.B. Vanille-Extrakt)
- Naturidentische: synthetisch, natürlichen Aromastoffen recht ähnlich (z.B. Vanillin)
- Künstliche: synthetisch, nicht mit in Natur vorkommenden Substanz identisch (z.B. Ethylvanillin)

Müssen mit „Aroma“ oder einer genaueren Bezeichnung deklariert werden

### **Farbstoffe (E100 – E199)**

Die Farbstoffe dienen NUR zur Verschönerung der Lebensmittel. Meist ersetzen sie die durch die Verarbeitung verlorengegangene natürliche Farbe oder verschönern die Oberfläche.

Hier wird der Unterschied von natürlichen Farbstoffen gemacht; Farbstoffe die aus Naturprodukten hergestellt werden. z.B. das Gelb von Curcumin/Gelbwurz. Bei den natürlichen Farbstoffen genügt es, sie mit dem Sammelbegriff Lebensmittelfarbe/Farbstoffe zu deklarieren. Die synthetischen Farbstoffe kommen natürlicherweise in Lebensmitteln nicht vor. Darunter fallen auch die roten Farbstoffe, welche von den Scharlach-Schildläusen oder Pflanzenkohle. Bei den synthetischen Farben ist die Deklaration der Einzelbezeichnung und der E-Nummer vorgeschrieben.

### **Vorsicht Farbe !**

Unter „Beschuss“ sind die Azofarbstoffe. Es besteht der gerechtfertigte Verdacht, dass diese Farbstoffe bei Kindern und Jugendlichen Allergien und Hyperaktivität fördern oder auslösen können. Zum Einsatz kommen diese Farbstoffe vorwiegend in Produkten, welche mit Vorliebe von dieser sensiblen Konsumentengruppe konsumiert werden: Süßigkeiten und Süssgetränke.

**Achtung bei:** E102 (Tartrazin), E110 (Sunsetgelb, Gelborange), E122 (Azorubin, Carmoisin), E124 (Ponceau, Cochenillerot A), E129 (Allurarot AC), E104 (Chinolingelb)

In der EU besteht seit Juli 2010 die Pflicht, bei diesen Produkten die Azofarbstoffe enthalten ein Warnhinweis gut sichtbar aufgedruckt werden muss.

Wichtig: Bei Kauf von Lebensmittel auf Produkte achten, welche mit Frucht- oder Pflanzenkonzentrat gefärbt sind.

In Bioprodukten dürfen Azofarbstoffe und Chinolingelb NICHT enthalten sein.



### **Konservierungsstoffe und Säuerungsmittel (E200 – E299) / Antioxidantien (E300 – E399)**

Konservierungsstoffe verlangsamen oder verhindern mikrobiologischen Verderb durch Bakterien, Hefen, Schimmelpilzen in und auf Lebensmitteln. Alkohol, Salz, Zucker, Gewürze, die auch konservierende Wirkung ausüben können, gelten dagegen nach Lebensmittelverordnung nicht als Konservierungsmittel.

Die Säuerungsmittel, die auch unter der Bezeichnung Genuss säuren, Säureregulatoren, Stabilisatoren, Teigführungsmittel auftreten, müssen nur mit ihrer Gattungsbezeichnung, nicht mit der E-Nummer deklariert werden – Einzeldeklaration nur bei Phosphorsäure E338-340.

Antioxidantien hemmen die Oxidation von Fetten und bewahren daher fetthaltige Nahrungsmittel vor dem Ranzigwerden. In den Bereichen Konservierungsmittel, Antioxidantien, Säuerungsmittel, Stabilisatoren ist oft eine klare Trennung der Anwendungsbereiche nicht möglich.



## >> Zitronensäure E330 <<

Viele der scheinbar natürlichen Säuren erwecken falsche Vorstellungen. Zitronensäure ist ein Naturstoff, der in Zitrusfrüchten enthalten ist. Auch im Stoffwechsel des menschlichen Körpers wird Zitronensäure ständig als Zwischenprodukt gebildet. Die Zitronensäure wird aber auch als Entkalker verwendet – und auf der Putzmittelverpackung ist ein Warnhinweis vorgeschrieben: „haut- und augenreizend“ und „darf nicht in Hände von Kindern gelangen“. Die Zitronensäure kann die Zähne angreifen und dazu führen, dass der Zahnschmelz aufgelöst wird. Heute kommt in fast allen Eis- und Kindertees, in Limonaden und anderen Fruchtsaftgetränken und vielen Süßigkeiten und Marmeladen Zitronensäure vor. Daher sehen wir bereits bei den Kindern die Zahnerosion. Die Zahnärzte sprechen heute weniger von Zahnkaries, sondern eher von Zahnerosion, Zahnerosion durch diese Säuren. Zudem fördert die Zitronensäure auch die Aufnahme von Metallen, wie Blei und Aluminium ins Blut und damit ins Gehirn.

Die Zitronensäure kommt in vielen Nahrungsmitteln vor, in denen sie bisher nicht vorkam oder eingesetzt wurde. Zitronensäure wird als Zusatzstoff immer dann eingesetzt, wenn etwas frisch und fruchtig schmecken soll, aber auch, damit die Produkte länger halten. Die weltweit benötigte Menge von über 1.4 Millionen Tonnen Zitronensäure (das entspricht mehr als dem Zehnfachen des Säuregehaltes der gesamten Welt-Zitronenernte) wird aus Melasseabfällen der Zuckerindustrie gewonnen und hat mit Zitronen nichts mehr zu tun. Da Zitronensäure auf einem Schimmelpilz gezüchtet wird, kann sie Candida-Erkrankungen beeinflussen. Daher der Rat, synthetisierte Säuren durch natürliche Fruchtsäuren ersetzen.

## **Verdickungs-, Gelier- und Feuchthaltemittel (E400 – E429) / Emulgatoren (E432 – E499) Triebmittel, Trennmittel, Säureregulatoren, Stabilisatoren (E500 – E599)**

Deklarationspflicht besteht bei allen nur als Sammelbegriff.

Verdickungsmittel dienen zum Andicken oder Binden von Flüssigkeiten. Sie machen Emulsionen, Suppen, Saucen, Desserts, Fertiggerichte stabil.

Geliermittel bilden in Obstgelees, Speiseeis, Desserts, Süßwaren usw. stabile Gele.

Feuchthaltemittel halten Oberflächen feucht, weich und elastisch.

Emulgatoren verbinden Fett, Öl und Wasser zu stabilen Emulsionen.

Die Triebmittel wie z.B. Soda (Natriumcarbonat) und auch Säureregulatoren werden heute vielfach synthetisch hergestellt und diese greifen in hohen Dosen in die Magensäurebildung ein oder können auch mal abführend wirken.

## **Geschmacksverstärker, Wachse, Gase (E600 – E650 / E900 - E949)**

Geschmacksverstärker bringen verloren gegangenen Geschmack von Lebensmittel zurück oder verstärken diesen. Deklarationspflichtig sind sie als Sammelbegriff – neu ist in der EU-Gesetzgebung wegen allergischer Reaktionen die Einzeldeklaration mit E-Nummern vorgesehen.

**Geschmack ist Erfahrungssache:** Geschmack entschlüsselt saure, bittere, süsse, salzige und aromatische Wirklichkeit zu einer Vielfalt sinnlicher Wahrnehmungen, die endlosen Variationen, zu denen auch die Farben wichtige Sinneseindrücke beitragen. Geschmack ist voller Überraschung und Lebendigkeit – für alle anders und immer neu. Und die Natur hat Freude daran! Wir sind gut beraten, wenn wir ihr diese nicht verderben.

Der Geschmack besorgt gewissermassen die Eingangskontrolle bei der Nahrungsaufnahme.

Der Körper kennt die Wichtigkeit des Geschmackssinns und wechselt alle drei Wochen die Geschmackszellen auf der Zunge komplett aus.

**Geschmacksverstärker** besitzen keinen eigenen Geschmack, sie haben aber die Fähigkeit, den Eigengeschmack von Lebensmitteln zu intensivieren. Sie wirken Appetit anregend – viele Menschen kennen das Phänomen, eine einmal geöffnete Chips-Tüte bis auf den letzten Rest wegzuputzen. So manches Kilo zuviel ist deshalb auch auf Geschmacksverstärker zurückzuführen. Geschmacksverstärker werden entweder mit ihrem Namen oder der entsprechenden E-Nummer gekennzeichnet.

Geschmacksverstärker sind keine Gewürze. Sie haben die alleinige Funktion, Geschmack und Geruch eines Produktes zu verstärken. Selber sind sie geschmacklos.

Geschmacksverstärker kommen in sehr vielen Produkten vor. Ob Aromat, Streuwürze, Kartoffelchips, Tütensuppen, Fertigprodukte, wie Pizzas, Tiefkühlmahlzeiten, Frühstücksflocken, Bouillonpulver und –würfel, Würzmischungen (Nicht in Würzmischungen), Fertigsaucen in Dosen, Glas oder Pulverform usw.

## **Glutamat, Natriumglutamat, Hefeextrakt:**

Was kann Glutamat oder alle die Geschmacksverstärker im Körper anstellen: Bekannt ist das China-Restaurant-Syndrom mit Kopfschmerzen, Nackensteife, Mund- und Rachenraumstörungen. Im asiatischen Raum wurde der Geschmacksverstärker entdeckt und vermehrt eingesetzt.



**Aromat:**  
Speisesalz, Geschmacksverstärker (Natriumglutamat), Milchzucker, Weizenstärke, Hefeextrakt, pflanzl. Fette und Öle teilweise gehärtet, Zwiebeln, Antiklumpmittel (Calciumsilicat), Gewürze, Gewürzextrakte (mit Sellerie), Pilzextrakt, Laktovegetabil.



Getestet wurden die Glutamate mittels Tierversuche. Die Ergebnisse sind bedenklich: Fruchtbarkeitsstörungen, Entwicklungsstörungen bei Embryos, Lernschwierigkeiten, Gehirnschäden. Nachgewiesen wurde eine markante Störung des Stammhirns: das Stammhirn regelt elementare Körperfunktionen und Gefühlswahrnehmungen – und daher auch Hunger. Durch die Störung verursacht das Glutamat Schweissausbrüche und Magenschmerzen, Bluthochdruck und Herzklopfen. Geschmacksverstärker können bei sensibleren Menschen Migräne auslösen.

Die Sinneswahrnehmungen werden deutlich eingeschränkt und die Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen nehmen nach der Einnahme von Glutamat bis zu mehreren Stunden lang nachhaltig ab.

Bei Allergikern kann Glutamat epileptische Anfälle bewirken oder sogar zum Soforttod durch Atemlähmung führen.

**Wenn Sie ihr Gehirn schützen wollen und nebenbei noch abnehmen möchten,  
machen Sie einen grossen Bogen um Produkte, die Glutamat enthalten!**

**Inhaltsangaben lesen - keine E-Nummern der E 600-er Reihe oder Glutamat, Geschmacksverstärker, Hefeextrakt verwenden - Vorsicht bei Angaben mit „Würz-„.**

### **Süsstoffe, Enzyme, Stärken (E950 – E999 / E1100 – E1520)**

Süsstoffe dienen dazu, Lebensmittel einen Süßgeschmack zu verleihen oder diesen zu verstärken. Sie können auch, wie im Falle der Zuckeraustauschstoffe, diätetischen Zwecken dienen. Süsstoffe werden mit Gattungs- und Einzelbezeichnung, teilweise auch mit der E-Nummer, deklariert.

Unter anderem sind Zuckeraustauschstoffe und Süsstoffe für den Organismus auch problematisch weil dem Körper Zuckergeschmack vorgetäuscht wird und trotzdem bekommt er keinen Zucker.

Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind **alle** eher mit Vorsicht zu geniessen, da diese Syntheseprodukte mit Risiken verbunden sind, die noch niemand voraussagen kann.

\*\*\*

### **Schützt ein Label vor Zusatzstoffen?**

Die Vergabe der Labels und die Labelträger werden laufend überprüft. Daher weiss man recht gut, welche Labels als sehr empfehlenswert eingestuft werden können. Hier wird der Einsatz von Zusatzstoffen stark eingeschränkt.

Bei den Lebensmittellabel werden nach Richtlinien bewertet: Umwelt, Sozialstandards und gerechte Handelsbeziehungen, Risiken für Dritte (Zusatzstoffe, Rückstände), Tierwohl, Fischerei-Management, Glaubwürdigkeit

(siehe Liste am Schluss der Zusammenfassung)

### **Biologische Lebensmittel / Labels**

Zumindest für biologische und ökologische Produktion gelten in der Schweiz strenge Auflagen: Lebensmittel dürfen nur als Bio-Produkte verkauft werden, wenn mindestens 95 % aus biologischer Produktion stammt. Die Begriffe „biologisch“ und „ökologisch“ sind gesetzlich geschützt.

**Bio Knospe, naturaplan von Coop, Demeter, Delinat, Migros Bio sind einige der bekanntesten und als gut eingestuften Labels**

\*\*\*

### **Wie werden Etiketten bei Verpackungen gelesen.**



Die Lebensmittelverpackungen geben den interessierten Käuferinnen und Käufern eine Menge Informationen preis.

Immerhin 17 Gesetzestexte befassen sich damit, wie eine korrekte Deklaration zu erfolgen hat.

Die Methoden der Lebensmittelindustrie werden immer raffinierter, die Zutatenliste wird zu einer Anhäufung unverständlicher Begriffe aus dem Chemiehandbuch, produziert werden die Lebensmittel heute sowohl biologisch wie auch im Labor.

Werbungen, Marken, Zeichen und Labels tragen nochmals dazu bei, dass bewusstes, informiertes und damit kritisches Einkaufen eine aufwändige Angelegenheit geworden ist.

Wie muss gekennzeichnet werden?

Die Angaben auf den verpackten Lebensmitteln müssen gut sichtbar, in leicht lesbarer und unverwischbarer Schrift angebracht werden. Etiketten müssen so gut leserlich sein wie ein Zeitungstext.

Die Zutatenliste enthält die *Zutaten* und *Zusatzstoffe* der Fertigpackung. Beim Offenverkauf, z.B. in Bäckereien, Metzgereien muss der Verkäufer oder Verantwortliche Auskunft geben können, was im Produkt verarbeitet wird.

Aufgelistet werden die Zutaten in **absteigender Reihenfolge** ihrer Zugabemenge. Wenn an erster, zweiter Stelle Zucker steht kann davon ausgegangen werden, dass die Menge recht hoch ist. Wird eine Zutat durch die Sachbezeichnung oder durch grafische Darstellung, Wort oder Bild hervorgehoben, muss der Prozentanteil dieser Zutat in der Gesamtmasse angegeben werden. Zum Beispiel: Schinken-Pizza: Zutat Schinken 3 %, Erdbeerjoghurt - Erdbeeren (6 %).



Fantasie- und Markenbezeichnungen dürfen hier nicht verwendet werden.  
 Liest sich die Liste wie ein Chemieformelblatt, sollte vernünftigerweise das Produkt wieder zurückgelegt werden.

Zusatzstoffe müssen gemäss ihrer Gattung (Konservierungsstoff, Säuerungsmittel usw.) sowie deren Einzelbezeichnung oder ihrer E-Nummer angegeben werden.

Allergieauslösende Zutaten müssen deklariert werden. Sie müssen auch dann deklariert werden, wenn sie unbeabsichtigt in das Lebensmittel gelangen können, etwa indem diese Produktionsanlage für die Herstellung verschiedener Lebensmittel zum Einsatz kommt. Auf der Schokolade steht dann beispielsweise: „Kann Spuren von Nüssen enthalten“.

**Wieviel ist tatsächlich drin?**

**Beispiel Joghurt mit Früchten**

**Fruchtojoghurt** muss mindestens 6 % Frischfruchtanteil haben = **9 g Frucht** auf 150-g-Joghurt

**Joghurt mit Fruchtzubereitung** muss mind. 3,5 % Frischfruchtanteil haben = **5 g Frucht** auf 150-g-Becher

**Joghurt mit Fruchtgeschmack** braucht **keinen** Frischfruchtanteil zu enthalten 0% !!



**Beispiel Tütensuppe**

Wer schon selber Suppe gekocht hat, weiss was für Zutaten gebraucht werden:

Wasser, Gemüse (Kürbis), Salz, Pfeffer, Kräuter (evt. Gemüsebouillon)

- bei Cremesuppe noch Rahm / Creme fraiche

Warum Zuckersirup, Zucker, Weizenmehl, Palmfett, Geschmacksverstärker.....

Die 6 % Kürbis würden bei 55 g Packungsinhalt rund **3 g Kürbis** entsprechen



**Ausgewogen gewürzte Kürbiscreme**

verfeinern mit Rahm, Crème fraiche oder Butterflöckli

Suppe getrocknet. **Zutaten:** Glukosesirup getrocknet, Magermilchpulver, Weizenmehl, Kochsalz jodiert, Palmfett, Palmöl, **Kürbis getrocknet 6 %**, Milchprotein, Maltodextrin, Kartoffelstärke, Hefeextrakt, Zucker, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl, Emulgatoren: E471 und Sojalecithin, Gewürze, Stabilisator: E 340, Geschmacksverstärker: E 635, Aromen, Farbstoff: Beta-Carotin, Kochsalz insgesamt 11 %

**Schützen wir uns und schauen wir bei abgepackten Produkten genau hin.**

Ebenfalls auf den Verpackungen aufgeführt sind Nährstofftabellen. Die zeigen den Gesamtkalorienanteil an, aber auch Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette. Ein hoher Kohlenhydratanteil verrät oft einen hohen Zuckeranteil, da bei der Verstoffwechslung von KH Zucker entsteht oder der Zuckeranteil im Produkt sehr hoch ist.

Bei den Fetten sind die gesättigten Fettanteile, welche dem Körper nicht gut tun.

Vorsicht ist hier vor allem auch bei den Diät- und Lightprodukten geboten. Vielfach wird Zucker beigegeben, damit durch den fehlenden Geschmacksträger Fett das Produkt wieder schmackhafter wird.

**foodwatch** hat Produkte ausgewählt, die, durch ihre Aufmachung oder Werbung, eine Verbesserung des Wohlfühlens, des Gesundheitszustands oder der (sportlichen) Leistungsfähigkeit versprechen.

Rund die Hälfte der scheinbar gesunden und wohltuenden Produkte für Erwachsene zeigen beim Zuckergehalt ein rotes Signal, die meisten anderen stehen bei Zucker immerhin auf Gelb. Den höchsten Zuckergehalt weist das Wellness-Frühstück "Fitness & Fruits" von Nestlé auf, das mit über 35 Gramm pro 100 Gramm fast schon an den Zuckergehalt konventioneller Schokoriegel herankommt. Obwohl es sich also eher um Süssigkeiten handelt, positionieren die Hersteller ihre oftmals stark zuckerhaltigen Frühstückscerealien, Milchprodukte oder Getränke als Gesundheitsmacher und Wohlfühlgaranten.





Die Nährwertkennzeichnung, also die Angabe über den Energiewert des Lebensmittels und seinen Gehalt an Nährstoffen, wie Eiweiss, Kohlenhydrate oder Fett, ist freiwillig.

Einzig bei Speziallebensmitteln muss die Kennzeichnung erfolgen.

Speziallebensmittel, welche besondere Ernährungsbedürfnisse abdecken, davon gibt es eine ganze Reihe. Die Palette reicht von zuckerfreien, eiweissarmen oder energieverminderten Lebensmittel bis zu Säuglingsanfangsnahrung oder glutenfreien Lebensmitteln.

Nährwerte	pro	pro
	100 ml	250 ml
Brennwert	228 kJ 54 kcal	570 kJ 135 kcal
Eiweiss	0,7 g	1,8 g
Kohlenhydrate	6,0 g	15,0 g
Fett	3,1 g	7,7 g

Eine Portion (250 ml) enthält 1,3 BE.

### Woher wissen wir, was wir essen sollen?

- ✚ Nehmen Sie möglichst keine Nahrungsmittel zu sich, deren Inhaltsstoffe Sie nicht aussprechen können. Die Zutatenliste auf der Verpackung liest sich wie ein Arbeitsblatt aus dem Chemieunterricht? Dann legen Sie es weg.
- ✚ Verwenden Sie Zucker eher wie ein Gewürz, nicht wie ein Nahrungsmittel
- ✚ Milch ist ein Nahrungsmittel, kein Getränk. Verwenden Sie es sparsam
- ✚ Wenn Sie Gewicht abnehmen oder halten möchten, dann sollten Sie geizig mit Fettzugaben sein.
- ✚ Sie haben Appetit auf etwas angeblich „Ungesundes“, wie Würstchen? Dann essen Sie die, aber kombinieren Sie mit reichlich frischer Kost.

\*\*\*

### Gesunde Ernährung

Erklären Sie den Einkauf ihrer Lebensmittel, die Zubereitung ihrer Mahlzeit zur Chefsache. Kaum etwas haben wir so gut wie selbst in der Hand wie unseren Lebensstil – und wenn es mit den täglichen 30 Minuten körperlichen Aktivitäten schwer fällt - die Ernährungsumstellung sollte leicht gelingen.

War in früheren Generationen das Hauptproblem überhaupt regelmässig etwas zu essen, stellt heute der Überfluss an Nahrungs- und Lebensmittel als Problem dar.

Wichtig für die gesunde Ernährung sind die verschiedenen Bausteine: **Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, sowie Vitamine und Mineralstoffe und Spurenelemente.**

Diese sind wichtig, um die Stoffwechselfunktionen zu unterstützen, das Immunsystem stärken, die Darmflora aufrecht zu erhalten, Zellen, Nerven usw. zu versorgen

### Bevorzugen Sie frische Lebensmittel

Unterscheiden zwischen echter Nahrung und essbaren nahrungähnlichen Zutaten.

- ✚ Versuchen Sie, Ihre Nahrung so oft wie möglich selbst aus frischen Lebensmitteln zuzubereiten
- ✚ Essen Sie sich an Grundnahrungsmitteln satt und vermeiden Sie denaturierte Fertignahrung so gut Sie können
- ✚ Bevorzugen Sie Bio-Qualität aus der Region, wenn Sie gerade verfügbar ist, aber machen Sie keine Religion draus.
- ✚ Essen Sie nur in ausgeglichener Stimmung und kauen sie jeden Bissen gründlich.



### Was kann ich sonst noch beachten

Dicke Saucen, Rahmsaucen, Bratensaucen usw. – sowie auch Dressings auf den Salaten, besser weglassen. Eher italienische Salatsauce wählen oder mit Pfeffer, Salz, Essig, Öl selber am Tisch anrichten

Reduzieren Sie Sättigungsbeilagen (wie der Name schon sagt – sättigend). Dies sind Teigwaren, Reis, Kartoffeln, ebenso Brot – vor allem aus weissem (Weizen)Mehl. Bevorzugen Sie Mehle aus alten Getreidesorten wie Dinkel, Roggen, Einkorn, Emmer - auch bei Teigwaren.

Kohlenhydrate sind Energielieferanten in Form von Stärke. Stärke ist ein Vielfachzucker und kommt in pflanzlichen Lebensmitteln wie Weizen, und anderem Getreide, in Kartoffeln, Mais und Knollengemüse vor.



## Getränke

**Wasser ist reine Lebenskraft.** Wasser ist notwendig, um alle Stoffwechselfunktionen in unserem Körper ablaufen zu lassen: Verdauung, Zellaufbau, Herz-Kreislauffunktionen, Wärmehaushalt. Es bringt Nährstoffe in die Zellen entgiftet über die Nieren und die Leber, unterstützt das Immunsystem durch feuchte Schleimhäute und sorgt als Hauptbestandteil des Blutes für die Versorgung unserer Organe mit lebensnotwendigem Sauerstoff.

Auf die Qualität des Wassers ist zu achten. Trinkwasser aus Bergquellen wären am idealsten – mineralstoffarm, rein und frei von Schadstoffen.

Mineralwasser möglichst ohne Kohlensäure = Säure

Kräutertees helfen den Körperfunktionen ebenfalls, sind aber nicht mit Wasser zu vergleichen, weil Tee für die Ausscheidung nur noch bedingt einsetzbar ist. Da das Wasser bereits mit Stoffen (Tee) angereichert ist, ist das Getränk daher für Entgiftung bereits „besetzt“.



Alle anderen Getränke sind als Nahrungsmittel zu betrachten und nicht als Flüssigkeitsversorger.

Vorsicht bei Fruchtsäften (zuckerhaltig), Gemüsesäfte (Qualität), Alkohol (für Körper und Leber belastend), usw.

## Zubereitung der gesunden Ernährung

Kochen sie selber, so haben sie es in der Hand, wie viel Salz, Zucker in ihrem Essen steckt.

Bei kurzen Kochzeiten, andünsten von Gemüse usw. behält die Nahrung viel mehr an wertvollen Inhaltsstoffen.

Frisch gekaufte Lebensmittel nicht lange lagern, möglichst bald zubereiten und verzehren

## Wertvolle Öle in der Küche einsetzen.

Bestimmte Öle oder Fette müssen in unserer Nahrung erhalten sein, denn sie erfüllen bestimmte Sonderfunktionen. So dienen Fette als Bauteile für Struktur- und Zellmembranen und liefern fettlösliche Vitamine.

Fett ist auch ein Geschmacksträger, der die Aromen der verwendeten Zutaten erst richtig zur Geltung bringt.

- ungesättigte Fettsäuren bevorzugen
- Omega-3-Fettsäure hat enormen Gesundheitswert. Es sind essenzielle (lebensnotwendige) Fettsäuren und müssen dem Körper zugeführt werden – kann nicht selber hergestellt werden.
- Entzündungshemmer
- In richtiger Dosis schützen sie Herz und Kreislauf, fördern Gehirnentwicklung, stabilisieren die Psyche und verbessern die Fließgeschwindigkeit des Blutes. Nicht zuletzt hemmen sie die Neubildung von Blutgefäßen und damit auch den Tumorwachstum.
- Pflanzenöle wie Lein-, Soja-, Raps-, Hanf-, Olivenöl
- Blattgemüse, Gemüse, Kräuter, Sprossen, Nüsse sind reich an pflanzlicher Omega-3- Fettsäure



Bei Fleisch und Fisch kommt es auf die artgerechte Haltung und Fütterung an. Werden Zuchttiere mit wachstumsfördernden Futtermittel gemästet (meist omega-6-lastig) ist das Fleisch mit zuviel entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren belastet.

## Thema Mikrowelle als Zubereiter und Warmmacher

Mikrowelle zerstört den wertvollen Gehalt der Lebensmittel durch die schnelle Erhitzung. Bei Milch wurde nachgewiesen, dass die linksdrehenden Milchsäuren „gedreht“ = zerstört werden. Milch wird wertlos und für den Körper schädlich.

Eine einzelne Mahlzeit, die wir im Mikrowellenofen erhitzen, bringt uns nicht um. Aber nach vermehrter Einnahme wird das veränderte Essen so viele Blockierungen im Körper verursachen, dass dieser zu rebellieren anfängt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass uns durch die Aufnahme von Mikrowellennahrung und der entsprechenden Mikrowellenenergie über kurz oder lang der gesamte Stoffwechsel entgleist. Zellen, Organe und Gewebe versauern durch die Einwirkung technisch erzeugter, elektromagnetischer Strahlung und verschlacken dadurch nach und nach. Somit wird es für sie zunehmend schwierig, sich vor freien Radikalen zu schützen und optimal mit Nährstoffen und Wasser versorgt zu werden.

Russische Experimente brachten ebenfalls bedenkliche Fakten zu Tage: Mikrowellenstrahlen führen dazu, dass zahlreiche Nahrungsmittelbestandteile wie Eiweiße und Glucoside widernatürlich zerfallen. Die Vitalenergie der getesteten Lebensmittel nahm um 60 bis 90 % ab. In Milch und Getreide entstanden neue, krebserregende Verbindungen, in anderen pflanzlichen Produkten vermehrt freie Radikale. Diese chemischen Veränderungen verursachten bei den Probanden Verdauungsbeschwerden, Funktionsstörungen im Lymphsystem und eine Zunahme der Krebszellen im Blutserum.

*(den gesamten Bericht finden Sie auf meiner Homepage [www.naturheilpraxisheeb.com](http://www.naturheilpraxisheeb.com))*



NATURHEILPRAXIS SILVIA HEEB

dipl. Naturheilpraktikerin  
Widenstrasse 20  
CH-9444 Diepoldsau  
Tel. 071 733 37 33 / Fax 071 733 37 31  
info@naturheilpraxisheeb.com / www.naturheilpraxisheeb.com

## In eigener Sache

Wir helfen sehr gerne und stehen mit Rat und Tat zu Seite.

Liegen bereits gesundheitliche Probleme vor könne diese auch durch eine entsprechend angepasste Ernährung für eine Heilung oder Linderung, Besserung unterstützt werden.

Es gibt verschiedene Ernährungsformen, die ihnen helfen können ihr Wohlbefinden zu unterstützen oder wiederzuerlangen.

Sehr gute Erfahrungen wurden mit stoffwechselunterstützenden (metabolischen) Ernährungsformen gemacht (Low-carb, Glyxdiät, Anti-Krebs-Ernährung, metabolic balance usw.)

Die meisten davon basieren auf kohlenhydratarmen, eiweiss- und ballaststoffreichen, mit wertvollen Fetten angereicherten Mahlzeiten.

Wir haben mit metabolic balance® in unserer Praxis sehr gute Erfahrungen gemacht und sind von der Anwendung überzeugt.

metabolic balance® ist ein Ernährungssystem, das keine vordergründige Reduktionsernährung ist, sondern einen individuellen Ernährungsweg aufzeigt, der so persönlich ist wie die Essgelüste eines jeden Menschen.

Dafür sorgt ein an Hand verschiedener Labor- und Anamnesedaten erstellter individueller Ernährungsplan mit täglich etwa 1200 bis 2000 kcal. Die Zusammenstellung der jeweiligen Mahlzeiten ergeben die optimale Versorgung unseres gesamten Körpers und Organismus'. 30-35% Fett, 20-25% Eiweiss, und 45% Kohlenhydrate



**>> Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin sei eure Nahrung<<** (Hippokrates)

Wir unterstützen Sie gerne, um mit einer ausgewogenen, gesunden, wertvollen Ernährung, evt. mit naturheilkundlicher Ergänzung und Begleitung, Ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen und Ihre Vitalität zu steigern!

**Für Fragen und Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung - rufen Sie an oder mailen Sie!**



Quellen:

E-Nummern, von Heinz Kniერიemen - Herausgeber: Stiftung für Konsumentenschutz Schweiz

Bücher von Hans-Ulrich Grimm: Die Ernährungslüge, Echt künstlich, Die Suppe lügt, Die Ernährungsfalle

[www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)

[www.food-detektiv.de](http://www.food-detektiv.de) (Dr. Watson)

[www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)



Bei folgenden E-Nummern können Probleme auftreten:

E 101a	E 151	E 280-285	E 420-421	E 574-579
E 102	E 154-155	E 284-285	E 432-436	E 620-635
E 104	E 173-175	E 310-315	E 442	E 912
E 110	E 180	E 320-322	E 450-452	E 920
E 122-124	E 210-228	E 330-333	E 470-579	E 950-959
E 127-129	E 230-235	E 338-341	E 481-495	E 965-967
E 131-133	E 239-242	E 385	E 524-527	E 999
E 142	E 249-252	E 416-417	E 541-544	E 1100-1150
				E 1200-1518

**Sehr empfehlenswert**

**Delinat** – Wein aus biologischem Anbau deutlich über den gesetzlichen Anforderungen

**Weide-Beef Bio (Migros)** – Biologisches OH-Rindfleisch aus tierfreundlicher Haltung mit häufigem Weidegang

**KAG freiland** – Schweizer Fleisch und Eier aus biologischer, tierfreundlicher Haltung mit ständigem Auslauf

**Natura-Beef Bio** – Biologisches Schweizer Rindfleisch aus Mutterkuhhaltung mit täglichem Auslauf

**Demeter** – Bio-dynamische Produktion deutlich über gesetzlichen Anforderungen; häufiger Auslauf für Tiere

**Naturaplan (Coop)** – Bio-Produktion deutlich über den gesetzlichen Anforderungen; artgerechte Tierhaltung

**Bio Knoepfe** – Bio-Produktion deutlich über den gesetzlichen Anforderungen; artgerechte Tierhaltung

**Fidelio** – Schweizer Fleisch aus biologischer, tierfreundlicher Haltung mit häufigem Auslauf

**Migros Bio** – Bio-Produktion über den gesetzlichen Anforderungen; artgerechte Tierhaltung

**Gebana bio und fair** – Fair gehandelte Bio-Produkte von Kleinbauern aus dem Süden

**Empfehlenswert**

**Max Havelaar** – Fair gehandelte Produkte aus dem Süden mit Umweltauflagen

**Claro fair trade** – Fair gehandelte Produkte von Kleinbauern aus dem Süden, häufig bio

**Weide-Beef (Migros)** – Schweizer Rindfleisch aus tierfreundlicher Haltung mit häufigem Weidegang

**Naturafarm (Coop)** – Schweizer Eier und Fleisch aus tierfreundlicher Haltung mit ständigem Auslauf

**Bio natur plus (Manor)** – Importe gemäss den gesetzlichen Bio-Anforderungen, Inlandprodukte darüber

**Biotrend (Lidl)** – Importe gemäss den gesetzlichen Bio-Anforderungen, Inlandprodukte darüber

**TemaSuisse (Migros)** – Integrierte Schweizer Produktion; Fleisch aus tierfreundlicher Haltung mit häufigem Auslauf

**Natur Aktiv (Aldi)** – Bio-Produktion nach gesetzlichen Anforderungen

**IP-Suisse** – Integrierte Schweizer Produktion; Fleisch aus tierfreundlicher Haltung mit häufigem Auslauf

**AquaGAP** – Fische und Meerestriche aus umwelt- und sozialverträglicher Zucht

**MSC** – Fische und Meerestriche aus langfristig bestandsverhaltender Fischerei mit gutem Management

**Spar Natur Par** – Bio-Produktion nach gesetzlichen Anforderungen

**Globus organic** – Bio-Produktion nach gesetzlichen Anforderungen

**Agri Natura** – Schweizer Fleisch aus tierfreundlicher Haltung mit häufigem Auslauf

**Natura-Beef** – Schweizer Rindfleisch aus Mutterkuhhaltung mit täglichem Auslauf

**Besser als kein Label**

**Fair for life** – Fair gehandelte Produkte aus dem Süden mit gewissen Umweltauflagen

**Vinatura** – Schweizer Weine aus integrierter Produktion

**Bio-Siegel / EU-Bio-Logo** – Bio-Produktion gemäss den gesetzlichen Anforderungen der EU

**UTZ Certified** – Produkte aus dem Süden mit gewissen Umwelt- und Sozialstandards

**Rainforest Alliance** – Produkte aus dem Süden mit gewissen Umwelt- und Sozialstandards

**Friend of the Sea** – Fische und Meerestriche aus schonender Fischerei oder Zuchten mit gewissen Umweltauflagen

**Swiss Prim Gourmet** – Schweizer Fleisch, Auslaufhaltung nicht für alle Tierarten

Die WWF Ratgeber-App finden Sie kostenlos im "iTunes AppStore".

Der WWF Ratgeber ist auch als Android-Applikation verfügbar. Den nebenstehenden Barcode bitte mit Ihrem Smartphone einscannen (fotografieren).



**Nützliche Adressen und Quellen:**

[www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Buchempfehlung: E-Nummern von Heinz Knieriemen

[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)

[www.food-detektiv.de](http://www.food-detektiv.de) (Dr. Watson)