

## Populäres Vorurteil:

### Foodwatch legt die Finger in die Wunden der Lebensmittelproduktion.

«Schlucken Sie nicht alles. Machen Sie mit uns den Mund auf.» Dies erklärt Foodwatch im Internet unter der Überschrift «Alarm im Kühlschrank». Abgebildet ist ein offener Kühlschrank mit einigen Erzeugnissen gefüllt, die von Foodwatch namentlich benannt werden (z. B. Fritten) und gleich ein Attribut bekommen (z. B. ACRYLAMID-). Wer mit der Maus über die Erzeugnisse fährt, erhält ein paar zusätzliche Informationen, die hier im einzelnen *kursiv* wiedergegeben werden. [16]

Tatsächlich entpuppen sich die Alarmbeispiele als eine Mischung aus Vorurteilen und Halbwahrheiten, gepaart mit einer gehörigen Portion Populismus. Sicher gibt es in der Lebensmittelproduktion und der Lebensmittelkennzeichnung einige Defizite. Diese sind teilweise von Herstellern, aber auch vom Gesetzgeber zu verantworten. Zum Teil lassen sich solche Defizite auch an den genannten Produkten darstellen. Das aber versäumt Foodwatch und bedient sich lieber billigen Populismus.

#### ACRYLAMID-Fritten

*Besonders betroffen von diesem krebserregenden Stoff sind Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelchips, Knäckebrot und verschiedene Gebäcke.*

Acrylamid ist eine Substanz, die in Lebensmitteln immer entsteht, wenn drei Voraussetzungen erfüllt sind: Anwesenheit von Stärke, Anwesenheit der Aminosäure Asparaginsäure und Erhitzung auf mindestens 120°C. Die beiden ersten Voraussetzungen sind bei Kartoffeln und Getreide immer gegeben. Das entsprechende Erhitzen ist eine jahrhundertealte Kulturtechnik und betrifft neben den gehassten Pommes frites genauso Bratkartoffeln oder Weihnachtsplätzchen. Im dargestellten Zustand der Fritten wird man Acrylamid übrigens vergeblich suchen. Erst beim Frittieren in der heimischen Friteuse entsteht diese Substanz in nennenswerten Mengen.

Acrylamid, das auch in Tabakrauch nachgewiesen werden kann, hat im Tierversuch bei Ratten Krebszellen erzeugt. Es ist aber ein Unterschied, ob man Ratten mit isoliertem Acrylamid füttert oder ob ein Mensch ein Lebensmittel zu sich nimmt, in dem Spuren von Acrylamid enthalten sind. Tatsache ist, dass wir seit Jahrhunderten solche Lebensmittel verzehren, ohne dass ein gesundheitlicher Schaden aufgefallen wäre. Dass unser Organismus immer wieder Appetit auf solche Erzeugnisse hervorruft, lässt zumindest den Anfangsverdacht aufkommen, dass sie ihm mehr Nutzen als Schaden zufügen. Ansonsten hätten wir wohl im Laufe der Evolution eine Abneigung entwickelt. Inzwischen gibt es Studien, die den Anfangsverdacht erhärten, dass keine Krebsgefahr besteht.

Wenn es eine Krebsgefahr durch Acrylamid geben sollte, wären die Fritten in (guter) Gesellschaft mit vielen anderen Lebensmitteln. Die Gefahr ist aber sehr sehr unwahrscheinlich und daher eigentlich kein Grund zum Alarm.

#### MOGEL-Milchriegel

*Die angebliche »Extraportion Milch« besteht aus Milchpulver, Butterreinfett, Emulgatoren, Aromen, bedenklichen Farbstoffen und Konservierungsmitteln.*

Die Information, welche bedenklichen Farb- und Konservierungsstoffe enthalten sein sollen, bleibt uns Foodwatch leider schuldig. Deren Anwesenheit belegt weder die Zutatenliste des abgebildeten Erzeugnisses, noch lässt sich ein nicht deklariertes Zusatz

aus irgendeinem technologischen Grunde ableiten. Es drängt sich der Verdacht auf, dass die übrigen genannten Zutaten allein keinen Alarm gerechtfertigt hätten.

In der Tat sind Milchpulver und Butterreinfett zwei Milcherzeugnisse. Eigentlich erstaunlich, dass der im hohen Maße vorhandene Zucker keine Erwähnung findet und dass auch die pflanzlichen Fette unerwähnt bleiben, die in größerer Menge enthalten sind als das Butterreinfett. Eine «Extraportion Milch», deren Fettanteil hauptsächlich pflanzlich ist, könnte man durchaus begründet als Irreführung ansehen. Dass aber die Milch nicht in Form von Trinkmilch in einem Süßwarenartikel enthalten ist, dürfte einem halbwegs aufgeklärten Verbraucher durchaus klar sein. Zudem kann wohl bei den wenigsten Süßwaren auf den Einsatz von Emulgatoren verzichtet werden. Auch der Einsatz von Aromen in Süßwaren kann kaum als alarmierend betrachtet werden. Allenfalls ließe sich kritisieren, dass hochwertige Vanille durch - naturidentisches - Vanillin ersetzt wird, was der Hersteller aber auch nicht verschweigt.

Man muss ja ein solches Erzeugnis nicht mögen, aber rechtfertigt seine Anwesenheit auf dem Markt einen Alarm?

## SYNTHETIC-Drink

*Der Zusatzstoff Taurin ist auch als Zwischenprodukt bei der Herstellung von Reinigungsmitteln bekannt.*

Ja, und? Pflanzenöle werden auch als Treibstoff für Kraftfahrzeuge verwendet. Eigelb dient auch zur Herstellung von Haarwaschmitteln. Ändert das irgendetwas daran, dass es sich hierbei um hochwertige Lebensmittel handelt? Taurin ist eine Aminosäure, also ein natürlicher Eiweißbaustein. Es lässt sich z. B. auch aus frischem Fleisch isolieren.

Dass derartige Getränke rein synthetisch hergestellt werden, dürfte eigentlich nicht überraschen. Problematisch sind die Vitaminzusätze, die teilweise den Tagesbedarf gemäß DGE-Empfehlung bereits mit einer 250-ml-Ration deutlich übersteigen. Diese faktischen Vitaminpräparate erhöhen eine Hypervitaminosegefährdung. (Vergleiche hierzu: Populäres Vorurteil: Vitamine sind gesund - <http://www.alitec.de/d3105.htm>.) Das zu problematisieren passt aber wohl nicht in die Weltanschauung von Foodwatch.

Der synthetische Charakter wird nicht verschwiegen, ebensowenig die Zutaten. Sie werden vielmehr beworben. Es herrschen also optimale Voraussetzungen für den Verbraucher, der die Finger davon lassen will. Warum also Alarm schlagen?

## SÄGESPÄNE-Joghurt

*Auch wenn auf dem Joghurtbecher leuchtend rote Erdbeeren zu sehen sind: Der Geschmack stammt meist nicht aus Erdbeeren, sondern aus Sägespänen.*

Auch wenn das Schlagwort vermuten lässt, hier habe der Hersteller kleingemahlene Sägespäne untergerührt, so ist der Grund für den Alarm ein weitaus geringerer. In der Tat lassen sich Aromen teilweise aus anderen (billigeren) Rohstoffen herstellen. Das beim Milchriegel bereits genannte Vanillin ist ein rein synthetisches Plagiat der Vanille. Nicht immer mutet es appetitlich an, wenn man erfährt, aus welchen Rohstoffen Aromen hergestellt werden. Aber eingesetzt werden schließlich die Aromen und nicht ihre Rohstoffe. Sägespäne finden sich im Joghurt nicht wieder.

Wiederfinden lassen sich allerdings Konservierungsstoffe wie Sorbinsäure, Benzoesäure oder PHB-Ester, die zum Teil ein allergenes Potential haben. (Vergleiche hierzu: Lebensmittelzusatzstoffe: Konservierungsstoffe – <http://www.alitec.de/d33301.htm>.) Sie gelangen als Beifracht der Aromen in den Joghurt. Wird Joghurt nicht nur aromatisiert, sondern mit Fruchtmark hergestellt, so kann das aus Originalfrüchten produzierte Fruchtmark auch derartige Konservierungsstoffe mitbringen, ohne dass dies in der Zutatenliste erwähnt würde. (Vergleiche hierzu: Populäres Vorurteil: Die Zutatenliste verrät die Inhaltsstoffe des Lebensmittels – <http://www.alitec.de/d3118.htm>.)

Im Übrigen lässt sich zwar Himbeeraroma aus Zedernholzöl herstellen, für Erdbeeraroma ist jedoch noch kein Holz gewachsen. Das so gewonnene Erdbeeraroma gibt es wohl nur in Grimms Märchen.

Es ist vielleicht nicht sehr appetitlich, zu erfahren, woher die Aromen kommen, aber rechtfertigt das einen Alarm? Alarmierend ist eher der Einsatz von Konservierungsstoffen, die sich auf dem Etikett nicht widerspiegeln. Das liegt am geltenden Kennzeichnungsrecht.

## ANTIBIOTIKA-Fisch

*Viele Fische kommen heute aus Aquakulturen. Diesen Tieren werden mit dem Futter ständig Antibiotika verabreicht, um Salmonellen oder Choleraerreger zu unterdrücken.*

Den Betreibern von Aquakulturen hängt das Schmutzimage nach wie vor an, obwohl sie in den letzten Jahren erheblich dazu gelernt haben. Der durchschnittliche Antibiotika-Einsatz in Lachsfarmen ist in den fünfzehn Jahren von 1987 bis 2002 um 99,8% zurückgegangen bezogen aufs Kilogramm Fisch. [17]

Dass Salmonellen und Vibrionen (Choleraerreger) in der Land- und Seewirtschaft bekämpft werden, ist ein Gebot der Vernunft. Die Gefahr, die durch bakterielle Infektionen ausgeht, ist sehr viel größer als die durch Umweltgifte oder Antibiotika. Beim Fischverzehr ist nur das Verschlucken von Gräten ähnlich relevant.

So wie Rinder und Schweine seit Jahrhunderten domestiziert werden, gehen wir nun auch dazu über, Fische zu domestizieren. Sicher sind im Laufe dieser recht jungen Entwicklung manche Fehler unterlaufen, aus denen aber schnell gelernt wurde. Für die Sicherung der Ernährung unserer Bevölkerung und auch für den Erhalt der wild lebenden Fische ist die Entwicklung von Aquakulturen ein Weg in die richtige Richtung. Mit Büffel- und Wildschweinjagd ließe sich unsere Bevölkerung auch nicht mehr sättigen.

Die größte Gefahr beim Verzehr von Fisch aus Aquakulturen ist die, eine Gräte zu verschlucken und daran zu ersticken. Es besteht kein Grund zum Alarm.

## HORROR-Hähnchen

*Masthähnchen werden innerhalb von 38 Tagen auf ihr Schlachtgewicht von bis zu 1,5kg gebracht.*

In den letzten Jahrhunderten ist die Bevölkerungsdichte in Europa - und damit in Deutschland - sprunghaft angestiegen. Trotzdem erleben wir erst in diesen Jahrzehnten, dass Hungerkatastrophen ausbleiben (abgesehen von Diäten). Durch immer höhere Effizienz in der Landwirtschaft konnte die Ernährung der Bevölkerung gesichert werden. So wie Obst und Gemüse durch Züchtung immer ertragreicher wurde, gelang es auch, Haustiere zu züchten, die ein schnelles Wachstum verzeichnen.

Hier ist kein Horror erkennbar und somit auch kein Grund zum Alarm.

## NITRAT-Salat

*Üppige Salatköpfe verdanken wir dem Einsatz von Nitraten, deren Abbauprodukt Nitrit krebserregend sein kann.*

Salat wächst nur aufgrund des Einsatzes von Dünger. Egal ob Natur- oder Kunstdünger: Nitrate sind ein zwingender Bestandteil. Im Naturdünger befinden sich nur neben den Nitraten auch reichlich Krankheitserreger. Ohne Nitrate wären es im Übrigen noch mehr.

Nitrate werden im Organismus zu Nitriten reduziert. Nitrite sind in der Lage, im Lebensmittel oder im Gastrointestinaltrakt Amine zu nitrosieren. Nitrosamine sind cancerogen.

Nitrite können zudem bei Säuglingen eine lebensbedrohende Methämoglobinämie verursachen.

Andererseits sind diese Salze als Stickoxidlieferanten auch physiologisch nützlich. Stickoxide werden vom Organismus u. a. zur Steuerung des Nervensystems und der Wundheilung eingesetzt. Außerdem sind diese Konservierungsmittel auch im Gastrointestinaltrakt wirksam bei der Bekämpfung pathogener Mikroorganismen wie z. B. *Helicobacter pylori*. (Vergleiche hierzu: Lebensmittelzusatzstoffe: Konservierungsstoffe – <http://www.alitec.de/d33301.htm>.)

Für Säuglinge ist Salat ohnehin kein geeignetes Lebensmittel und für die, die diesem Alter entwachsen sind, besteht wohl keine Gefahr. Also: Kein Grund zum Alarm.

## PESTIZID-Paprika

*Regelmäßig werden bei Kontrollen zu hohe Pestizidrückstände festgestellt. Ein giftiges Vitaminvergnügen.*

In der Tat fand Greenpeace im August 2003 in zehn von 41 Proben Rückstände exogener Pestizide, die die zulässigen Grenzwerte überschritten. [18] Auch wenn dies gleichzeitig bedeutet, dass rund 75% der Proben nicht zu beanstanden waren, so ist dies in der Tat ein unhaltbarer Zustand. Zwar sind die gesetzlichen Grenzwerte so gewählt, dass auch ein Überschreiten der Grenzwerte um 10.000% noch nicht zu Gesundheitsschäden führen dürfte, aber dieser Sicherheitszuschlag ist ja bewusst gewählt worden und stellt keinen Freibrief für die übermäßige Anwendung von Spritzmitteln dar.

Allerdings wird die Bedeutung exogener Pestizide gerne hochgespielt, während die der endogenen Pestizide kaum debattiert wird. Pflanzen werden nicht nur von Menschenhand, also mit Spritzmitteln gegen Fraßfeinde geschützt, sie sind vielmehr auch in der Lage, sich selbst zu schützen und besitzen ein enormes Repertoire an endogenen Pestiziden. Damit schützen sie sich u. a. vor Schimmelpilzen, Motten, Mäusen und Menschen. Vermutlich sind weit über 90% der von uns aufgenommenen Pestizide endogener Natur. Anhänger der Vollwertküche legen es geradezu darauf an, diese endogenen Pestizide mit zu verzehren. Es gibt keinen vernünftigen Grund, anzunehmen, endogene Pestizide seien weniger toxisch für den menschlichen Organismus als exogene. Es fehlen nur jegliche Grenzwerte.

Grenzwertüberschreitungen sind nicht leichtfertig hinzunehmen. Die festgestellten Überschreitungen bedeuten jedoch keine ernsthafte Gefährdung der Verbraucher. Selbst Liebhaber der ungarischen Küche müssen sich deshalb nicht umorientieren. Ein Grund zum Alarm?

[16] Foodwatch - <http://www.foodwatch.de/>

[17] Heinrich, H.: Lust auf Lachs. In: Natur & kosmos 1/04. S. 40..41. S. 40.

[18] Greenpeace Deutschland - <http://www.greenpeace.org/deutschland/>

*Text erstellt am 29. Oktober 2004, Dokument zuletzt geändert am 25. Februar 2005  
© Jürgen Krüll, Berlin-Schöneberg*