Welt der Zusatzstoffe - Zusätzlich dick!

Auch der Geschmackverstärker, Glutamat, steht in Verdacht zu Krankheiten, wie Alzheimer beizutragen. Lebensbedrohliche Reaktionen, Allergien, diffuse gesundheitliche Beschwerden

von Jasmin Kelz-Mansour

Wer kann schon der Versuchung widerstehen, durch die bunten, schön geschmückten Gänge einer Erlebniswelt, namens Supermarkt zu spazieren, und dabei nichts von den bunten Bonbons und schönen Puddings mit Sahnehäubchen, in seinen Einkaufskorb verschwinden zu lassen.

Da läuft einem manchmal der Speichel im Mund zusammen, bei der Auswahl dieser „leckeren, gesunden, und auf dem ersten Blick so günstigen“ Lebensmittel. Ob die jetzt so wichtig für unser „Leben“ sind, das ist fraglich, zumindest sind wir nicht davor gefeit, die Mittel, mal auszuprobieren.

Heute noch besser, als Gestern. Verbesserte Rezeptur - weniger Fett - weniger Zucker-gut für die Verdauung, ohne Konservierungstoffe… . Da bekommen wir fast ein schlechtes Gewissen, denn die Lebensmittel werden ja jedes Jahr besser. Nicht auszumalen, was wir früher alles gegessen haben. Ohne Probiotika in Trinkjoghurts oder Vitamin C in Fruchtgummis.

Tatsächlich ist es aber keine Kunst für die Produktdesigner und Lebensmitteltechnologen, die Lebensmittel „gesund“ zu trimmen, mit der richtigen Beimischung von ein paar Vitaminen. Oder? Und Haltbarkeit ist nicht eine Frage des Alters, sondern der Konservierung. Das schafft die Natur nicht allein!

„Are we designed for what we eat?“

Ist der menschliche Körper, als Naturprodukt auf die Chemikalien der Nahrung vorbereitet? „Are we designed for what we eat?“, so fragte bereits 1994 der Australier Keith Farrer, ein Guru der Lebensmitteltechnologie, im Fachblatt Food Science and Technologie. Skepsis gegenüber der Kunstnahrung herrscht also sogar bei den Lebensmittel-Ingenieuren.

Und die Verbraucher, wie wir, beharren auf „natürliche“ Kost. Die Industrie unternimmt währenddessen, größere Kunststücke, um Ihre Produkte, als „gesund und geschmackvoll“ verkaufen zu können. In der Welt der industriellen Nahrung ist für uns, die Grenze zwischen „natürlich“ und „künstlich“ schwer zu erkennen. Daher ist es auch kaum nachzuvollziehen, ob eine allergische Reaktion, im schlimmsten Fall ein anaphylaktischer Schock, Folge von Zusätzen (Farbstoffe, Aromastoffe, Emulgatoren, Stabilsatoren etc) sein könnte. Im französischen Nancy, erlitt eine 35-jährige Frau, nach dem Verzehr eines gesunden Joghurts mit gemischten Beeren, eine lebensbedrohliche Schockreaktion mit Atemnot! (Quelle: Dr. Watsons-Book) Durch lebensrettende Sofortmassnahmen und schneller Behandlung konnte der jungen Frau geholfen werden. Die Ursache, laut ihrer Ärzte, war der Farbstoff im Fruchtjoghurt! Ein natürlicher Stoff, namens Kaminrot (E120-Cochinelle), den allerdings kein Mensch so essen würde. Er kommt in der Körperflüssigkeit weiblicher Schildläuse und ihren Eiern vor und wird in zahlreichen Lebensmitteln zur Rotfärbung verwendet, etwa in Süßigkeiten, Eiscremes, Fruchtsäften und Alkopops!

Es muss keine Allergie oder Ähnliches auftreten, es kann.

Bekanntlich, kann eine einzige, gesunde Nuss, für einen Allergiker, eine bedrohliche Wirkung entfalten, daher sollte man die Chemie nicht direkt verteufeln. Nur, leider, nehmen krankhafte Reaktionen nach dem Genuss von Lebensmitteln zu. Und wir kennen die versteckten Auslöser nicht, noch die Dosis von dem, was wir am Tag an zusätzlichem “Stoff“ vertragen können.

Der Fall, der Sekretärin aus Nancy, ist kein Einzelfall. Die Tendenz leider steigend. In Großbritannien stieg die Anzahl der anaphylaktischen Schocks seit dem Jahr 1990 um 600 Prozent, die Zahl der Nahrungsmittelallergien um 400 Prozent (Quelle: Echt Künstlich, H. U. Grimm) In der EU sind es fast 190.000 Tonnen Aromen, die jedes Jahr ins Essen gemischt werden, weltweit werden 1,7 Millionen Geschmacksverstärker eingesetzt. Das Risiko steigt mit den Verzehrmengen am Beispiel von Glutamat, der wichtigste Zusatzstoff der Lebensmittelindustrie, sieht man es ganz deutlich. Er ist eigentlich ein normaler, wichtiger Botenstoff, in vielen Nahrungsmitteln von Natur aus enthalten, z.B. in Tomaten, Rindfleisch und Parmesan. In hoher Dosis kann er, diffuse Beschwerden auslösen, wie Kribbeln am Hals, Schmerzen im Nacken und Kopf, Herzklopfen, Schwindel, Muskelkrämpfe oder Erbrechen und Durchfall. Im Übermaß kann es sogar das Hirn schädigen, meint der US-Forscher John Olney von der Washington University in Missouri. ►

Das intensive Pilates-Training

Pilates ist ein ganzheitliches effektives Trainingssystem aus kombinierten Kräftigungs- und Dehnungsübungen am Allegro-Gerät.

Möchten Sie dieses individuelle Personaltraining kennenlernen? Melden Sie sich unter:
0176/41157479
Anschrift:
Heike Barking,
Westend 31-39 in Bocholt

TAG & NACHT
Beate Zenke · Casinowall 4-6 · 46399 Bocholt
phone 02871 / 183032 · www.tagnacht.de

Das weisse Pulver, Glutamat (E620-E625, Hefeextrakt) genannt, ist in nahezu allen Fertigsuppen, Soßen und Kartoffelchips, in allen intensiv gewürzten Sachen, die es im Supermarkt gibt und nicht zu vergessen, in dem Essen einiger Restaurants serviert werden. Glutamat ist beliebt bei den Food-Konzernen, weil er Geschmack billiger macht und uns „gefrässiger“!.Nach einer Studie 2005, von Prof. Michael Hermanussen der Universität Kiel, zeigten die Versuchstiere ein deutlich verändertes Fressverhalten. Sie fraßen doppelt so viel, wie ohne Glutamateinsatz. Die Forschergruppe aus Kiel fand heraus, dass der Geschmacksstoff, die Abläufe in bestimmten Gehirnregionen beeinflusst, die für die Regulierung des Appetits zuständig sind, die Nahrungsaufnahme und Sättigung steuern. Jetzt erklärt sich, warum die Tüte Chips, so schnell leer ist! Wer folglich nicht satt wird und mehr isst, als er sollte, wird dick. Und dass noch zusätzlich!

Die Welt und die Vielfalt der Lebensmittel-Zusatzstoffe ist groß und die Auswirkungen Mannigfaltig. Die Kombinationswirkung dieser vielen eingesetzten Stoffe in einem Produkt, wie Terrine oder Eis werden bei der Zulassung, von den zuständigen Behörden, bisher nicht berücksichtigt. Dabei sind Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen.

Wie sieht eine Tagesportion aus?

Etwas Phosphorsäure (Cola), Benzoesäure (Gurke in Hamburger), Glutamat (Chips), Emulgatoren (Schokokuss) und Süssstoffe (Kaugummi) und die Dosis steigt.

Es gibt nur eine hilfreiche Alternative, und die heißt: selbst aktiv werden und sich informieren. Wenn wir Zeit investieren, um die Packungsbeilagen zu lesen und den Einsatz von Fertigprodukten vermeiden, die Süßigkeiten reduzieren und frische, saisonale Ware bevorzugen, geben wir der Chemie keine Chance, ihre Wirkung zu entfalten.

Ein kleiner Tipp: Eine handvoll Tomaten pürieren, Sahne und Kräuter hinzu, fertig ist die Suppe. Ein frisches Baguette vom Bäcker ihres Vertrauens dazu. Als Dessert ein Naturjoghurt mit frischem Obst! Wer kann dem widerstehen, und sie sind ‚leicht', auf der gesunden Seite. ◂

Ihre Jasmin Kelz-Mansour

Kristian Liebrand im Interview mit Elischeba Wilde (Mrs. Germany)

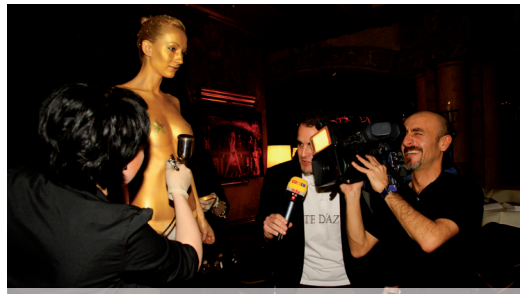
Kristian Liebrand beschert „erotische Momente“

Der Bocholter Fotograf veranstaltete eine Charity-Fotoausstellung

Im Oberhausener Dance-Club Adiamo präsentierte der Bocholter Fotograf Kristian Liebrand am Samstag, 22. Januar, seine besten Aktfotos. In dem Club, direkt an der CentrO Promenade, waren auch seine Finalbilder des Wettbewerbs „Deutschlands bester Fotograf“ zu bewundern.

Bereits im Vorfeld hatte Kristian Liebrand ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Adiamo gestartet. Hierfür fotografierte er Amateur-, aber auch Profi-Models (darunter auch ein US-Playmate) in dem besonderen Ambiente des Dance-Clubs. Aus den Fotos entstand der von Liebrand entworfene Adiamo-Kalender „erotic moments“, den er im Rahmen seiner Ausstellung vorstellte. Die Erlöse aus dem Kalenderverkauf und einen Teil des Eintritts spenden der Künstler und das Adiamo der Aktion Lichtblicke.

Schöne Frauen gab es an diesem Abend aber nicht nur auf Hochglanz: Vor den Augen der Zuschauer wurde ein Model durch Visagistinnen vergoldet, ein weiteres Model erhielt ein glamouröses Diamanten-Bodypainting.



Auch ein Kamerateam von RTL war vor Ort

"Miss Januar" aus dem Adiamo-Kalender