

**SO UMGEHEN SIE**

**DIE SUPERMARKT**

**FALLE**



# So umgehen Sie die Supermarkt-Falle

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
<b>Clean Labeling und die Bedeutung .....</b>	<b>4</b>
Frei von Geschmacksverstärkern.....	4
Frei von künstlichen Aromen.....	5
Frei von künstlichen Farbstoffen .....	5
Frei von Konservierungsstoffen.....	5
Frei von Zucker .....	5
<b>Zutatenlisten: Das sollten Sie wissen .....</b>	<b>6</b>
Allergiker-Informationen werden immer dick gedruckt .....	6
Die E-Nummern und ihre Bedeutung .....	7
E102 (Tartrazin; synth. Azofarbstoff).....	8
E110 (Gelborange S; synth. Azofarbstoff) .....	8
E122 (Azorubin; synth. Azofarbstoff) .....	8
E124 (Cochenillerot A; synth. Azofarbstoff) .....	8
E129 (Allurarot; synth. Azofarbstoff).....	8
E210 (Benzoessäure; Konservierungsstoff).....	9
E280 (Propionsäure; Konservierungsstoff).....	9
E101 (Riboflavin; Vitamin B2) .....	10
E140 (Chlorophyll; grüner Pflanzenfarbstoff).....	10
E160 A (Carotin; Pro Vitamin A).....	10
E160 D (Lycopan; Naturfarbstoff aus Tomatenschalen).....	10
E162 (Betenrot/Betanin; aus Roter Bete/Rande gewonnen).....	10
E300 (L-Ascorbinsäure; Vitamin C) .....	10
E307 (Alpha-Tocopherol; Vitamin E) .....	10
Die Nährwerttabelle auf den Produkten .....	11
Tierische Identität von Lebensmitteln.....	12
Welche Bedeutung hat der Code auf dem Ei?.....	12
Wenn Käse nicht gleich Käse ist .....	13
Das Mindesthaltbarkeitsdatum .....	13
Die Herkunft von Produkten.....	14

# Einleitung

Nicht nur Zucker, sondern auch viele andere Zusatzstoffe werden oft versteckt in den Nährstoffangaben integriert. Das Fatale ist jedoch, dass auch viele dieser zusätzlichen Stoffe für den Körper eher schädlich als gesundheitsfördernd sind. Doch leider lassen sich Zutatenlisten und Nährstoffangaben für den Verbraucher nicht immer so leicht entschlüsseln.

Es gibt jedoch ein paar Tricks, mit denen auch Sie in Zukunft die Nährstoffangaben der verschiedenen Lebensmitteln ganz leicht entschlüsseln können. Worauf Sie achten müssen und welche Angaben Sie bei Lebensmitteln besonders kritisch betrachten sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Wichtig ist in diesem Fall, dass alle abgepackten Lebensmittel über eine Zutatenliste verfügen müssen. Ausnahmen bestehen nur für Lebensmittel, die nur aus einer Zutat bestehen. Also, beispielsweise Milch, Zucker etc. Zusätzlich sollte auch beachtet werden, dass das Zutatenverzeichnis immer mengenmäßig angeordnet ist. Die Zutat, die also an erster Stelle steht, ist auch am meisten enthalten. Das Ende der Liste bilden in der Regel Gewürze, Zusatzstoffe und Aromen.

In diesem Buch erfahren Sie also, auf welche Angaben Sie achten müssen und was die einzelnen Begriffe oder auch Nummern zu bedeuten haben. Mithilfe dieses Wissens können Sie in Zukunft viel bewusster einkaufen und vermeiden entsprechend gezielt Zuckerfallen oder andere Nahrungsmittel, die beispielsweise einen negativen Einfluss auf Ihren Stoffwechsel oder Ihre allgemeine Gesundheit haben.

# Clean Labeling und die Bedeutung

Immer mehr Lebensmittel werden mit einem sogenannten sauberen Label (Clean Label) versehen. Auf dem Papier sind diese Produkte dann frei von Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Aromen, E-Nummer, Geschmacksverstärkern, Zucker und Fett. Entsprechend wird dem Verbraucher der Eindruck vermittelt, dass die Produkte nicht nur frei von unerwünschten Zusatzstoffen,



sondern auch gesund sind. Hier gilt es zu beachten, dass einige Zusatzstoffe durch Alternativen ersetzt werden. Diese haben eine ähnliche Wirkung, müssen per Gesetz aber nicht als Zusatzstoffe gekennzeichnet werden. Entsprechend gibt es beim Clean Label auch einige Punkte, die beachtet werden müssen:

## Frei von Geschmacksverstärkern

Diese Aussage scheint vielen Verbrauchern schon eine große Hilfe. Denn vor allem der bekannte Geschmacksverstärker, Glutamat, ist in den letzten Jahren seinem schlechten Ruf gerecht geworden. Glutamat wird unter anderem mit verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden in Verbindung gebracht.

Die Hersteller mussten sich also etwas einfallen lassen. Und so wird unter anderem auf Hefeextrakt, Tomatenpulver, Sojaprotein und Würze zurückgegriffen. All diese Zusatzstoffe verfügen zwar über eine geschmacksverstärkende Wirkung, müssen aber auf der Zutatenliste nicht als Geschmacksverstärker gekennzeichnet werden.

### Frei von künstlichen Aromen

Was sich vielleicht erst einmal sehr positiv anhört, sollte jedoch ein wenig hinterfragt werden. Denn das angegebene **Aroma** in der Zutatenliste wird in der Regel in einem Labor künstlich hergestellt. Bei dem **natürlichen Aroma** oder **natürlichen Aromastoff** handelt es sich zwar um ein Aroma von einem natürlichen Rohstoff, allerdings muss dieser nicht von einem Lebensmittel stammen. So können auch pflanzliche oder tierische Ausgangsstoffe oder sogar Mikroorganismen wie Schimmelpilze für die Gewinnung verwendet werden.

### Frei von künstlichen Farbstoffen

Bedenkliche künstliche Farbstoffe werden heute bei der Herstellung von Lebensmitteln immer weniger verwendet. Allerdings bedeutet der Hinweis „**Frei von künstlichen Farbstoffen**“ nicht, dass gar keine Farbstoffe enthalten sind. Die synthetischen Stoffe wurden einfach nur durch farbige Konzentrate oder Pulver aus Obst und Gemüse ersetzt. Denn diese gelten nicht als Farbstoffe und müssen entsprechend auch nicht gekennzeichnet werden.

### Frei von Konservierungsstoffen

Auch diese Aussage ist nicht ganz korrekt. Denn in diesen Lebensmitteln lassen sich häufig konservierende Stoffe finden. So kann die Haltbarkeit beispielsweise durch Säuerungsmittel, Antioxidationsmittel, Senfsaaten, Zucker, Salz, Gewürz-/Fruchtextrikte oder Essig beeinflusst werden.

### Frei von Zucker

Und auch dieser Hinweis auf den Lebensmitteln ist irreführend. Der Zucker wird einfach nur durch andere süße Zutaten ersetzt. Entsprechend lassen sich auf den Listen Glukose, Saccharose, Fruktose, Glukosesirup, Maltodextrin, Maltose oder auch Dextrose. Eines haben diese Stoffe alle gleich: Sie machen dick und sind ungesund.



## Zutatenlisten: Das sollten Sie wissen

Aber nicht nur spezielle Aussagen auf den Lebensmitteln sollten Sie ab sofort genau überprüfen. Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung werden Sie nicht drumherumkommen, die Nährstoffangaben und Zutatenlisten wirklich ganz genau zu prüfen. Und auf die folgenden Punkte sollten Sie dabei explizit achten:

Allergiker-Informationen werden immer dick gedruckt

Fettgedruckte Angaben in den Zutatenlisten sind vor allem für Allergiker sehr wichtig. Denn diese Zutaten können eine Allergie auslösen oder eine Unverträglichkeit begünstigen. Entsprechend müssen diese Angaben auch immer fettgedruckt sein, damit sie auf den ersten Blick auffallen.

Zu den 14 Allergenen gehören:

1. Soja
2. Nüsse
3. Sellerie
4. Gluten
5. Krebstiere
6. Eier
7. Fische
8. Milch
9. Schalenfrüchte
10. Senf
11. Sesamsamen
12. Lupinen
13. Weichtiere
14. Schwefeldioxid



Sollten Sie also unter einer Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit leiden, können Sie anhand der fettgedruckten Zutaten erkennen, ob Sie das Produkt verzehren können oder nicht. Lassen sich keine fettgedruckten Zutaten auf einer Verpackung finden, kann davon ausgegangen werden, dass auch keine Allergene in diesem Lebensmittel enthalten sind. Dennoch gibt es einen weiteren Stolperstein, den Sie beim Einkaufen berücksichtigen sollten.

Die häufig auf Verpackungen zu findende Aussage „**Kann Spuren von Gluten enthalten**“, ist wie ein kleines Glücksspiel. Es können glutenhaltige Komponenten enthalten sein oder auch nicht. Solche Aussagen auf Lebensmitteln lassen sich für alle Allergene aus der oberen Liste finden. Im Zweifel sollten Sie auf solche Nahrungsmittel ebenfalls verzichten.

### Die E-Nummern und ihre Bedeutung

Ebenfalls in den Zutatenlisten zu finden, sind die Lebensmittelzusatzstoffe. Diese geben den Lebensmitteln bestimmte Eigenschaften, beeinflussen die Haltbarkeit sowie Geschmack und Textur. Alle Zusatzstoffe verfügen über eine sogenannte E-Nummer und einige von ihnen können Allergien und Erkrankungen auslösen. Darunter Asthma, Krebs und Alzheimer.

Beim nächsten Einkauf sollten Sie vor allem auf die folgenden E-Nummern achten und die entsprechenden Lebensmittel meiden:

- E102
- E110
- E122
- E124
- E129
- E210
- E280



#### E102 (Tartrazin; synth. Azofarbstoff)

Vor allem in Süßwaren sowie in aromatisierten Getränken und in Puddingpulvern ist dieser Zusatzstoff enthalten. Dieser künstliche Farbstoff besitzt vor allem ein sehr hohes Energiepotenzial. Insbesondere Menschen, die auf Aspirin oder Benzoesäure empfindlich reagieren oder unter Asthma und Neurodermitis leiden, sollten auf diese Lebensmitte verzichten.

#### E110 (Gelborange S; synth. Azofarbstoff)

Vor allem Lebensmittel wie Aprikosenkonfitüre, Kaugummi und Fertigsuppen werden durch diesen Zusatzstoff gefärbt. Gelborange S steht in Verdacht Asthma und Neurodermitis auszulösen. Auch diesen Zusatzstoff sollten vor allem Menschen meiden, die auf Aspirin oder Benzoesäure empfindlich reagieren. Und auch die Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern kann durch E110 beeinträchtigt werden. Von einem übermäßigen Verzehr wird abgeraten.

#### E122 (Azorubin; synth. Azofarbstoff)

Insbesondere in Fertigprodukten und Fertigsuppen lässt sich dieser rote Farbstoff finden. Die Verbraucherzentralen raten von einem Verzehr in größeren Mengen ab, da Allergien oder Unverträglichkeiten hervorgerufen werden können.

#### E124 (Cochenillerot A; synth. Azofarbstoff)

Dressings, Süßigkeiten und Fruchtgelees enthalten diesen Farbstoff, der als allergieauslösend gilt und vor allem auch die Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigt. Auch vor diesem übermäßigen Verzehr wird vonseiten der Verbraucherzentralen gewarnt.

#### E129 (Allurarot; synth. Azofarbstoff)

Der Zusatzstoff ist noch relativ unbekannt, lässt sich aber unter anderem in Hackfleischprodukten, Getränken, Süßwaren und Desserts finden. In einigen Ländern wie Dänemark, Schweden oder Frankreich ist E129 verboten.

### E210 (Benzoessäure; Konservierungsstoff)

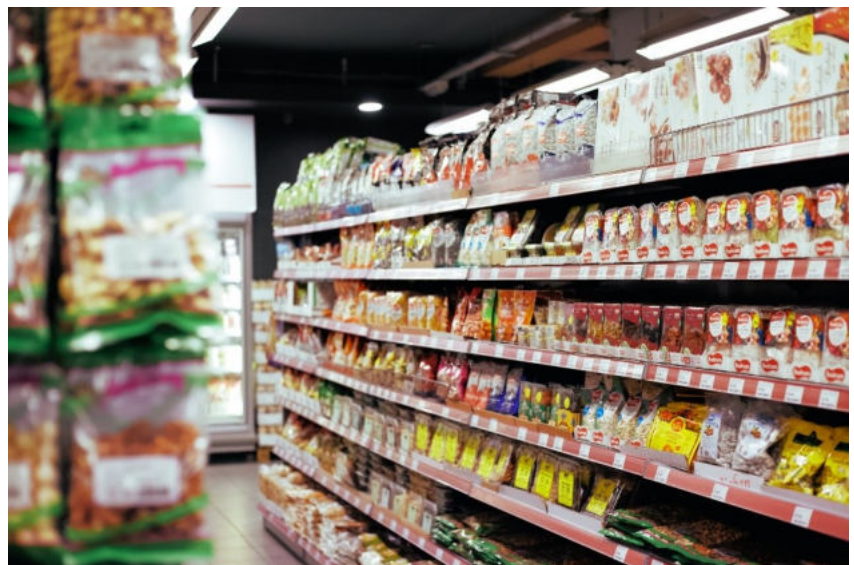
Dieser Konservierungsstoff findet sich vor allem in Saucen, Fruchtjoghurt und Fischerzeugnissen. Auch in diesem Fall können Allergien und Unverträglichkeiten ausgelöst werden. Was jedoch besonders bedenklich ist: In Katzen- und Hundefutter ist dieser Zusatzstoff verboten. In menschlicher Nahrung darf er noch verwendet werden.

### E280 (Propionsäure; Konservierungsstoff)

Vor allem verpackte Backwaren enthalten den künstlichen Zusatzstoff, der oftmals gentechnisch hergestellt sein kann. Auch in diesem Fall lassen sich Allergien oder Unverträglichkeiten nicht ausschließen.

Nun sind aber nicht alle E-Nummern mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden. Einige dieser Nummern verbergen auch Inhaltsstoffe, die eine positive Wirkung auf den Körper haben können. Entsprechend sollten Sie beim Einkaufen vor allem auf die folgenden E-Nummern achten:

- E101
- E140
- E160 A
- E160 D
- E162
- E300
- E307



### E101 (Riboflavin; Vitamin B2)

Fetthaltige Lebensmittel werden mit diesem Riboflavin gelbgefärbt. Darunter unter anderem auch Mayonnaise. Vitamin B2 ist wichtig für den Körper und wird vor allem für eine gesunde Haut benötigt.

### E140 (Chlorophyll; grüner Pflanzenfarbstoff)

Nicht nur Gemüse und Früchte werden in dieser Flüssigkeit konserviert. Auch in Limonaden und Süßwaren kann sich der grüne Pflanzenfarbstoff befinden. Dieser ist reich an Mineralstoffen und Magnesium – beides wird vor allem für die Muskelfunktionen benötigt.

### E160 A (Carotin; Pro Vitamin A)

Verwendet wird der Zusatzstoff zur Färbung von Dessert, Mayonnaise und Suppen. Vor allem unser Sehvermögen sowie auch der Lichtschutz der Augen kann durch das Vitamin verbessert werden.

### E160 D (Lycopan; Naturfarbstoff aus Tomatenschalen)

Ketchup, Suppen oder auch Saucen werden mit diesem Zusatzstoff angereichert. Der Pflanzenwirkstoff hat vor allem auf Herz-Kreislaufkrankungen eine positive Wirkung. Aber auch das Risiko von Diabetes oder Osteoporose kann durch Lycopan gesenkt werden.

### E162 (Betenrot/Betanin; aus Roter Bete/Rande gewonnen)

Zu finden ist der Zusatzstoff unter anderem in Kaugummi, Essig und Fruchtgelee. Betanin besitzt eine risikominimierende und entzündungshemmende Wirkung auf Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen.

### E300 (L-Ascorbinsäure; Vitamin C)

Das wichtige Vitamin lässt sich unter anderem in Säften und Limonaden finden. Vor allem auf das Immunsystem hat Vitamin C eine positive Wirkung und kann dieses stärken.

### E307 (Alpha-Tocopherol; Vitamin E)

Wurstwaren werden oftmals mit diesem Zusatzstoff versehen. Das Vitamin besitzt vor allem eine schützende Wirkung vor einer Arterienverkalkung.

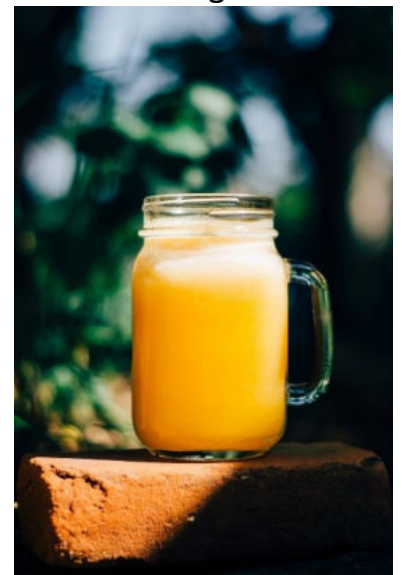
## Die Nährwerttabelle auf den Produkten

Nicht nur die Zutatenliste, sondern vor allem auch die Nährwerttabelle ist für viele Verbraucher sehr interessant. Anhand dieser Tabelle ist für jeden ersichtlich, wie viel Energie und welche Nährwerte in einem Produkt enthalten sind. In einer Nährwerttabelle müssen sich immer die folgenden sieben Punkte finden lassen:

- Energie
- Fett
- Gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- Zucker
- Eiweiß
- Salz

Vitamine hingegen müssen nur dann angegeben werden, sofern sich diesbezüglich auf der Verpackung ein entsprechender Werbehinweis finden lässt. Wenn also beispielsweise ein Saft mit „**reich an Vitamin C**“ beworben wird, muss der Gehalt des Vitamins in der Nährwerttabelle aufgeführt werden.

Angegeben werden die Nährstoffe in der Regel in Bezug auf 100 Gramm oder 100 Milliliter. In den meisten Fällen findet sich auch noch der Gehalt pro Portion. Hierbei sollte aber beachtet werden, dass die Portionen meist sehr gering bemessen sind und mit der Realität nicht viel gemein haben.



## Tierische Identität von Lebensmitteln

Grundsätzlich müssen Lebensmittel mit tierischem Ursprung, sprich Milch, Käse, Fleisch, Wurst etc. zusätzlich ein Identitätskennzeichen tragen. In der Regel findet sich ein ovales Zeichen auf den Produkten. So wird für den Verbraucher ersichtlich, wo das Produkt zuletzt bearbeitet oder verpackt wurde. In dem Identitätskennzeichen ist unter anderem das Land, also DE für Deutschland, die Zulassungsnummer des Betriebes (mit der Abkürzung des Bundeslandes: beispielsweise MV für Mecklenburg-Vorpommern) und das Kürzel für die Europäische Gemeinschaft vermerkt.

Für Vegetarier und Veganer stellt aber vor allem die versteckte Gelatine oftmals ein Problem dar. Gelatine gilt oftmals als sogenannter Verarbeitungshilfsstoff und wird nur für die Herstellung verwendet und anschließend wieder entfernt. Dennoch können Rückstände der Gelatine in den Lebensmitteln verbleiben. Die Hilfsstoffe wiederum müssen aber nicht in der Zutatenliste angegeben werden.

### Welche Bedeutung hat der Code auf dem Ei?

Der Code auf dem Ei ist sicherlich schon jedem einmal aufgefallen. Dieser gibt dem Verbraucher Aufschluss über die Haltung des Huhns sowie die Herkunft des Eis. Die erste Zahl steht immer für das Haltungssystem. Dabei werden:

0 = ökologische Erzeugung

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Käfighaltung

unterschieden.

Nach der ersten Zahl folgt der Ländercode (beispielsweise DE für Deutschland) und dann ist eine Nummer zu sehen, die Auskunft über das Bundesland, den Betrieb und den Stall gibt.

## Wenn Käse nicht gleich Käse ist

Vielleicht werden Sie auch schon mal etwas von Analogkäse gehört haben. Hierbei handelt es sich um Käseimitate, die vor allem bei Fertigprodukten, Pizzen und Käsestangen zum Einsatz kommen. Diese Imitate bestehen in der Regel aus pflanzlichen Ölen und Fetten. Käseimitate sind grundsätzlich billiger als richtiger Käse und werden entsprechend auch gerne von der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Bei der TK-Pizza lässt sich der falsche Käse beispielsweise durch den Hinweis **„mit einem Belag aus Pflanzenfett“** entlarven. Grundsätzlich darf das Wort **Käse** auch nur für Produkte verwendet werden, in denen sich wirklich Käse aus Milch befindet. Alles andere muss anders benannt und gekennzeichnet werden.

Neben dem Analogkäse lässt sich ähnliches auch bei Fleisch- und Fischprodukten finden. Oftmals werden diese Produkte so verkauft, dass es aussieht als wären die Produkte aus einem Stück Fleisch oder Fisch gefertigt. Es kann aber sein, dass Einzelstücke des Fleisches oder Fisches mithilfe von Lebensmittelenzymen geformt wurden. Häufig ist dies bei Koch- oder Hinterschinken der Fall. Auf den Produkten lässt sich dann der Hinweis: **„Aus Fleischstücken zusammengefügt“** finden.

## Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Dieses Datum sorgt immer wieder für Furore. Auf jedem Lebensmittel kann das



Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gefunden werden. Dieses Datum sollte allerdings nicht mit dem Verfallsdatum verwechselt werden, das sich häufig auf frisch-abgepackten Fleischverpackungen finden lässt. Hier ist oftmals der Hinweis: **„zu verbrauchen bis...“**

aufgedruckt. Nach Ablauf dieses Datums sollten die Produkte nicht mehr gegessen werden.

Das MHD hingegen gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel seine spezifische Qualität, sprich Geschmack, Farbe, Konsistenz etc., mindestens behält. Nach Ablauf des MHD sind die meisten Lebensmittel weder verdorben noch hat der Geschmack gelitten. Es gibt sogar einige Produkte, die weit über das MHD noch verzehrt werden können.

### Die Herkunft von Produkten

Es gibt einige Produkte aus dem Supermarkt, auf denen die Herkunft klar gekennzeichnet sein muss. Dazu gehören beispielsweise Fleischprodukte von Schaf, Ziege, Schwein und Geflügel. Für den Verbraucher muss der Aufzuchtort und der Schlachtort des Tieres ersichtlich sein. Seit der BSE-Krise muss bei Rindfleisch zudem das Geburtsland der Tiere sowie das Land der Aufzucht, Schlachtung und Zerlegung angegeben werden.

Auch bei Eiern, frischem Obst und Gemüse sowie Olivenöl, Honig und verpackten Bio-Produkten muss das Ursprungsland auf der Verpackung vorhanden sein. Sollten mehrere Länder an der Produktion beteiligt gewesen sein, muss angegeben werden, ob das Produkt aus der EU stammt oder nicht.