Z wie Zusatzstoffe

Zusatzstoffe wie Antioxidantien, Aromen, Emulgatoren, Verdickungsmittel, Konservierungsmittel, Süssstoffe, Geschmacksverstärker oder Farbstoffe werden Nahrungsmitteln absichtlich zugefügt, um deren Beschaffenheit zu beeinflussen oder bestimmte Eigenschaften wie Haltbarkeit, Stabilität oder Farbe zu erzielen. Zahlreiche Lebensmittel, die tagtäglich von Sportlern (und Nicht-Sportlern) konsumiert werden, würden ohne Anwendung von Zusatzstoffen nicht existieren. Pulvrige Sportgetränke zum Anrühren wären ohne Antiklumpmittel innert kürzester Zeit verklebt. Und auch jeder Sportriegel weist ein Mehrfaches an Emulgatoren, Aromastoffen, Zuckerarten und Säuerungsmitteln auf, die den Riegeln ein appetitliches Äusseres und eine stabile Form verleihen - und dafür sorgen, dass die Produkte unter extremen Bedingungen (Hitze, Feuchtigkeit, Kälte) lange geniessbar sind. Zusatzstoffe sind strengen Normen und Gesetzen unterworfen, dürfen sie doch den Nahrungsmitteln nur beigefügt werden, wenn ihre Harmlosigkeit und Verträglichkeit durch toxikologische Untersuchungen nachgewiesen ist. Aus gesundheitstheoretischer Sicht gelten Zusatzstoffe daher als unbedenklich. Im europäischen Raum werden sie mit einem «E» bezeichnet, gefolgt von einer drei- bis vierstelligen Zahl, die dazu dient, zugelassene Zusatzstoffe quer durch alle Sprachen zu kennzeichnen. Trotz allen Vorschriften ist der Ruf der Zusatzstoffe aber alles andere als gut und sie verdanken diesen hauptsächlich der Tatsache, dass sie entweder synthetisch oder aus tierischen oder pflanzlichen Fetten hergestellt werden. Letztere können in gehärteter Form vom menschlichen Körper im Stoffwechsel nicht verarbeitet werden und führen unter anderem zu einer Veränderung des Blutcholesterins. Diese sogenannten Transfette kommen in der Natur nicht in den Mengen vor, wie sie bei den industriellen Fetten möglich sind, und werden zurzeit als wichtiger Risikofaktor für Herzkreislaufbeschwerden bis hin zu tödlichen Herzinfarkten diskutiert. Einen Bogen um Lebensmittel mit tolerierten Zusatzstoffen zu machen, ist aufwändig zu bewerkstelligen. Und wohl auch nicht nötig, denn bei einer sonst ausgewogenen und kontrollierten Ernährung, gepaart mit genügend Bewegung, stellen Zusatzstoffe in normalen Mengen keine ernsthafte Gefahr dar für Menschen, es sei denn, man reagiere auf gewisse Additive allergisch. Sportlern, die weg von synthetisch angereicherter Sportlernahrung zurück zu mehr «Natürlichkeit» wollen, stehen verschiedene Möglichkeiten offen: reife Bananen, frische Früchte oder Nüsse, selbst gemischte Tee- und gepresste Fruchtsaftschorlen statt Powerriegel, Carnitin-Gels und Energydrinks. Puristen stellen sogar ihre Wettkampfverpflegung in Form von Müeslistängel selber her, garantiert ohne Zusatzstoffe und ohne «E».

Dr. med. Daniel Weil