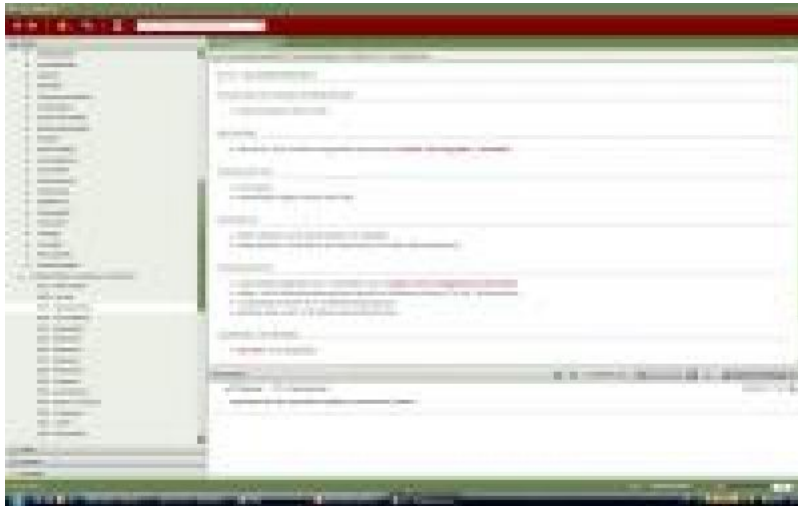

Auch Bio ist nicht immer gesund

15.03.2011, 17:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.*



Wissensmodul: Zusatzstoffe (© FET e.V.)

Neues Wissensmodul „Zusatzstoffe“ für den PC erhältlich

Aachen (fet) - Auch verarbeitete Bioprodukte können Zusatzstoffe enthalten, die bedenklich für die Gesundheit sind.

Kaum ein Verpackungsaufdruck vermittelt dem Käufer ein solches Sicherheitsgefühl wie die kurze Vorsilbe „bio“. Das ist kaum verwunderlich, steht diese doch für „natürliche“ und „wenig belastete“ Lebensmittel. Doch wer bei Bioprodukten nur an frische Waren und Grundnahrungsmittel wie Käse, Brot oder Butter denkt, hat sich noch nicht mit der reichhaltigen Produktpalette heutiger Biosupermärkte vertraut gemacht. Hier finden sich für zeitgestresste aber dennoch bewusste Käufer allerlei ökologische Alternativen zu herkömmlichen Fertiggerichten und Instantprodukten. Dabei kommen die Biotütensuppen und Bratlinge in vielen Fällen auch nicht ohne Zusatzstoffe aus.

Von den etwa dreihundert derzeit zugelassenen Zusatzstoffen sind nur 47 auch in Bioprodukten erlaubt. Der Großteil hiervon wie Ascorbinsäure, Stickstoff oder Pektin gelten als unbedenklich. Dennoch sind einige Vertreter mit Vorsicht zu genießen. Die als Verdickungsmittel eingesetzten Zusatzstoffe Guarkern- und Johannisbrotkernmehl stehen beispielsweise in Verdacht Allergien zu fördern beziehungsweise diese auszulösen. Sulfite wie sie auch in einer Reihe von Bioweinen enthalten sind, können bei empfindlichen Personen zu Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden führen.

Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren in Bioqualität enthalten wie konventionelle Pökelware Nitrite. Diese stehen im Verdacht, beim Braten oder Grillen krebserregende Nitrosaminverbindungen zu bilden - ein Umstand, vor dem auch kein Bio-Siegel schützt. Lediglich ein sparsamer Konsum und vitaminreiches Gemüse als Beilage minimieren die Bildung der schädlichen Substanzen.

Hinter der Nummer E330 versteckt sich die an sich unbedenkliche Zitronensäure. In Kombination mit Zucker greift diese allerdings den Zahnschmelz an und fördert Karies. Gesünder werden zitronensäurehaltige Fruchtgummis und Bonbons durch ökologisch produzierte Rohstoffe somit nicht. Auch hier sind eine ordentliche Zahnhygiene sowie ein maßvoller Konsum das A und O.

Auch verarbeitete Bioprodukte kommen teilweise nicht ohne zusätzliche Geschmacksgeber aus. Zwar sind die bekannten Geschmacksverstärker wie Natriumglutamat bei deren Herstellung nicht erlaubt. Der häufig verwendete Hefeextrakt enthält allerdings von Natur aus nicht unerhebliche Mengen des würzig schmeckenden Glutamats. Dies ersetzt nicht nur teure Gewürze sondern kann bei empfindlichen Personen auch Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen verursachen. Auch in Würzen und Sojasaße verstecken sich geschmacksverstärkende Substanzen.

Ausführliche Informationen zu den derzeit zugelassenen Zusatzstoffen finden Sie im aktualisierten Wissensmodul „Zusatzstoffe“. Die Software können Sie ab sofort im Medienshop unter www.fet-ev.eu oder unter info@fet-ev.eu bestellen.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Portrait

Die Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Ernährungssituation in Deutschland im Hinblick auf die Ernährungstherapie und Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen analysiert und bestrebt ist, diese mit geeigneten Methoden fächerübergreifend zu verbessern.

News-ID: 519652 • Views: 177 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/519652/Auch-Bio-ist-nicht-immer-gesund.html>