



BESSER ESSEN

So erkennen Sie die **LÜGEN** der
Lebensmittelindustrie

Wissen Sie, was Sie täglich mit Ihrem Essen zu sich nehmen? Wahrscheinlich nicht, denn um billiger und scheinbar leckerer zu produzieren, tricksen die Nahrungsmittelproduzenten an allen Ecken und Enden.



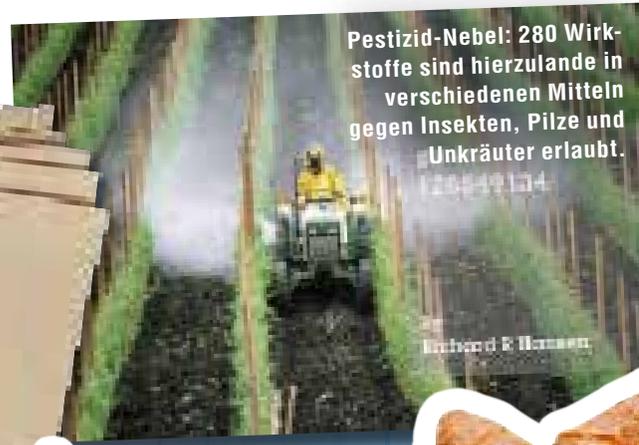
Genmanipulierter Mais:
Noch weiß niemand, wie
sich das veränderte Erbgut
beim Verzehr auswirkt.

Pestizide im Obst, gehärtete Fette in den Pommes frites, Antibiotika im Fleisch: Immer neue Lebensmittelkandale verunsichern die Verbraucher. Doch wie sieht es wirklich auf unseren Tellern aus? Was können wir ohne Bedenken essen, und wovon sollten wir lieber die Finger lassen? WUWI-Autorin Susanne Donner hat einen Tag lang genau untersucht, was auf ihrem Teller gelandet ist – und erklärt, auf welche gefährlichen Stoffe sie dabei stieß.

Einen Tag lang gesund essen – auf den ersten Blick scheint nichts leichter als das. Das Netz, Zeitschriften und Bücher überhäufen uns mit Informationen über die richtige Kost. Nur: Wem trauen? Ich entscheide mich für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie hat eine Ernährungspyramide entworfen, auf der man bequem ablesen kann, was gesund ist und was nicht. Das gute Stück kann man sich sogar als 3D-Modell nach Hause liefern lassen. Da kann nicht mehr viel schiefgehen, denke ich. Die Bestätigung eines Wissenschaftlers, der sich mit Ernährungspyramiden beschäftigt hat, bekomme ich auch: „Das ist eine gute erste Orientierung, um sich dem Thema ‚Gesunde Ernährung‘ zu nähern“, sagt Ulrich Oltersdorf, der ehemalige Leiter des Instituts für Ernährungsökonomie und -soziologie der Bundesforschungsanstalt für Ernährung. Die Pyramide hat vier Flanken,

auf der Öle/Fette, Getränke sowie pflanzliche und tierische Nahrungsmittel abgebildet sind. Was am Sockel abgebildet ist, hat einen höheren Wert und soll ich reichlich essen. Bei Lebensmitteln, die an der Spitze stehen, Schokolade zum Beispiel, soll ich dagegen Maß halten. Zur Orientierung hat die DGE auf den Boden der Pyramide einen „Ernährungskreis“ gedruckt, der veranschaulicht, wie sich meine Ernährung aus sieben Lebensmittelgruppen zusammensetzen soll: mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser oder ungesüßten Tee; rund 40 Prozent Obst und Gemüse; 30 Prozent Vollkornprodukte; etwa 20 Prozent Eiweißprodukte wie Jogurt, Milch und Käse; Fleisch und Fisch mit rund sieben Prozent; Fette und Öle zu ungefähr zwei Prozent.

Ziemlich viele Zahlen. Ich wollte eigentlich nur gesund essen und beschließen, mir der Einfachheit halber lediglich die Prioritäten zu merken und nicht mit Küchenwaage und Taschenrechner im Supermarkt aufzutauchen.



ALLES GESUND?

Im Supermarkt erläutert eine Liste auf der Verpackung, was das Lebensmittel enthält. Aber beim Bäcker?



WAS KAUFTE ICH EIN?

Jeden Tag treffen wir im Supermarkt Entscheidungen über unsere Gesundheit.



SUSANNE DONNER
Die Journalistin und studierte Chemikerin ist die Autorin dieser Titelgeschichte. Sie berichtet regelmäßig aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Am nächsten Morgen beginne ich, bewusster als bisher auf meine Nahrungsmittel zu achten.

7:35 UHR FRÜHSTÜCK

Ich starte in den Tag mit einer Orange, einem Croissant mit etwas Butter und Marmelade und einer Scheibe Vollkornbrot mit Käse. Nachdem ich die Orange geschält habe, sind meine Finger klebrig und mit einem schmierigen Film belegt, wohl von der gespritzten und gewachsenen Schale. Während ich mir die Hände wasche, kommen mir erste Zweifel: Von Pestiziden steht in der Pyramide nichts. Kann gespritztes Obst und Gemüse überhaupt gesund sein?

Ehe sie auf Schiffe oder Lkw verladen werden, baden Orangen in Chemikalien wie Thiabendazol und Orthophenylphenol oder Imazalil. Sie verhindern, dass die Südfrüchte schnell schimmeln. Alle diese Stoffe werden zwar rasch abgebaut, aber ein kleiner Teil von etwa fünf Prozent kann im Fruchtfleisch landen und ein anderer Teil klebt nach dem Schälen an den Händen. Auch Beeren, Trauben und Salat sind regelmäßig mit Pestiziden belastet. In letzter Zeit entdecken die Kontrolleure immer häufiger einen Cocktail mehrerer Spritzmittel: Jüngst waren mehr als ein Viertel der Proben einer Untersuchung der Europäischen Lebensmittelbehörde →

DIE 10 GRÖSSTEN LÜGEN DER LEBENS- MITTELINDUSTRIE

1 „VON EXPERTEN GEPRÜFT“



Gütesiegel sollen Klarheit in den dichten Lebensmittel-dschungel bringen. Viele Käufer orientieren sich beim Einkauf an den bunten Siegeln. Bei mehr als 500 unterschiedlichen Logos ist es jedoch kaum verwunderlich, dass die Verbraucher nicht mehr durchblicken.

Welche Bestimmungen die Siegel erfüllen müssen, legen die Hersteller oft selbst fest. Geschützte Begriffe wie „Öko“ oder „Bio“ umgehen die Hersteller, indem sie ähnliche Wörter verwenden. Beliebt sind „aus kontrolliertem Anbau“ oder „naturnah“. „Der Stempel ‚kontrollierte Qualität‘ bedeutet erst einmal gar nichts, weil jeder Lebensmittelhersteller verpflichtet ist, seine Produkte zu prüfen. Es ist allerdings schon eine Prüfung, wenn er sich das Produkt nur anguckt, ob alles in Ordnung ist“, sagt Armin Valet, Lebensmittel-experte der Verbraucherzentrale Hamburg. Meist sehen die Logos den echten Qualitätssiegeln zum Verwechseln ähnlich.

2 „WAS DIE VER- PACKUNG ZEIGT, IST AUCH DRIN“

Der Aufdruck „Serviervorschlag“ klingt wie ein guter Hinweis an den Kunden: Sieh her, so lecker sieht dein Essen aus, wenn es auf dem Teller liegt. In Wahrheit ist der Begriff ein Schlupfloch für die Lebensmittelindustrie. Zeigt sie auf der Verpackung ein saftiges Stück Fleisch oder knackige Erbsen, müssen die gar nicht im Produkt enthalten sein. Verboten ist das nicht. Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg bemängelt: „Ein großes Thema ist, wenn Verpackungen versprechen, was sie nicht halten. Wenn zum Beispiel Erdbeeren drauf sind, aber nur marginal drin sind. Wenn ‚Natur pur‘ versprochen wird, aber viele E-Nummern oder Konservierungsstoffe drin sind.“ E-Nummern kennzeichnen Zusatzstoffe, die von der EU zugelassen sind und in Lebensmitteln enthalten sein können. Sie können synthetisch hergestellt sein, aber auch natürlich vorkommen.





3 „DER PREIS BLEIBT GLEICH“



Preiserhöhungen bringt man dem Kunden möglichst sanft bei. Am besten so, dass er sie gar nicht bemerkt. Lebensmittelhersteller tricksen dafür mit Verpackungsgröße und Füllmenge. Eine 100-Gramm-Schokolade wird zur 87-Gramm-Schokolade – aber bei gleichem Preis. Die Verpackungsgröße ändert sich nicht. Rein

optisch kann der Kunde keinen Unterschied feststellen. Wenn sich etwas am Produkt ändert, ist der Hersteller dazu verpflichtet, das zu kennzeichnen. Allerdings muss sich die Kennzeichnung nicht auf die Preiserhöhung beziehen. Ein Aufdruck mit „Neue Rezeptur“ reicht aus.

4 „DAS PAKET IST VOLL BIS OBEN HIN“

Eigentlich ist der Begriff „Mogelpackung“ eine Verharmlosung für einen alltäglichen Betrugsversuch. Wie oft blicken wir fassungslos in eine Tüte Kekse oder eine Dose mit Capucino-Pulver und ärgern uns, dass sie eine große Menge Luft enthält. Das Eichgesetz verbietet zwar, dass Packungen mehr Inhalt versprechen, als tatsächlich drin ist. Aber konkretere Vorschriften gibt es nicht. „Bei den Luftpackungen darf maximal 30 Prozent Luft drin sein. Aber da gibt es viele Ausnahmen, wenn es technisch zum Beispiel nicht anders möglich ist, darf sogar mehr Luft drin sein“, sagt Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg. Für Luxusartikel wie Pralinen gelten besonders großzügige Regelungen, die Verpackung darf sogar sechs Mal so groß sein wie ihr Inhalt.

5 „KALSBLEBERWURST BESTEHT ÜBERWIEGEND AUS KALBSLEBER“

Fleisch ist nicht gleich Fleisch, auch was die Herstellungskosten betrifft. Besonders billig zu produzieren ist Schweinefleisch, und daher kommt es auch in alle möglichen Wurstwaren, auch wenn sie sich „Lamm-salami“ oder „Gänseleberpastete“ nennen. In einer Kalbsleberwurst müssen zwar mindestens 15 Prozent Kalbfleisch und Kalbsleber enthalten sein, der größte Bestandteil der Wurst stammt jedoch oft vom Schwein.



mit verschiedenen Pestiziden auf einmal belastet. Knapp 280 Wirkstoffe sind hierzulande gegen Insekten, Pilze und Unkräuter erlaubt. „Es lässt sich nicht vermeiden, dass sie auf der Schale von Obst und Gemüse und zum Teil auch darin nachweisbar sind“, erklärt Roland Solecki, Leiter der Abteilung „Sicherheit von Pestiziden“ beim Berliner Bundesinstitut für Risikobewertung. Dennoch sieht er kein Risiko für Verbraucher, solange die Grenzwerte eingehalten würden. Aus Tierversuchen wisse man, wann ein Mittel Krebs erzeugt, Babys schädigt oder auch nur die Haut. Die Menge, bei der am Tier keine Wirkungen aufträten, würde zur Sicherheit mindestens noch einmal um den Faktor 100 vermindert, um ein für den Menschen sicheres Limit festzulegen.

„Wenn ein Risiko für die Gesundheit bestünde, wären diese Mittel nie zugelassen worden“, sagt Solecki. „Nach dem Schälen sollte man sich trotzdem vorsorglich die Hände waschen – schon aus hygienischen Gründen.“ Ronnie Juraske von der ETH Zürich hat sich intensiv mit der Pestizidbelastung von Orangen beschäftigt. Auch er hält die oft unterstellte Gefährlichkeit der Spritzmittel für übertrieben. Wer chemisch-synthetischen Giften aber ganz entgehen will, sollte Bioware kaufen. Diese kann allerdings mit sogenannten Biopestiziden behandelt sein. Dazu zählen Bakterien und Viren ebenso wie chemische Stoffe, die in der Natur vorkommen.

Ganz ausschließen können die Wissenschaftler Schäden für die Gesundheit aber nicht. Das lehrt auch ein Blick in die Vergangenheit: Einst waren über 950 Wirkstoffe in der EU erlaubt, darunter Giftstoffe wie DDT. Sie sind heute verboten, weil Forscher erst nach und nach die Gefährlichkeit der Stoffe bemerkten. „Hundertprozentige Sicherheit gibt es in der Wissenschaft leider nie, weil sie sich ständig weiterentwickelt“, sagt Solecki.

CHIPS-GEFAHR

Lecker, lecker: Chips können jedoch Transfette und Acrylamid enthalten.



Massenhaltung auf
Fischfarmen: Wie
soll ich an einem
Fischfilet erken-
nen, wie das Tier
gelebt hat?

GEHEIME ZUTATEN:

FISCH:
SCHWERMETALLE

DIOXINE

POLYCHLORIERTE
BIPHENYLE

ANTIBIOTIKA

MINERALWASSER:
URAN

REINES WASSER?

Ohne Wasser kein Leben
– aber auch das wichtigste
aller Getränke kann Schad-
stoffe enthalten.



RISIKO TRANSFETTE

Nach diesen Recherchen mache ich mir zumindest keine ernsthaften Sorgen, dass die Orange mir schadet. Ein anderer Forscher warnt mich jedoch zu meiner Überraschung vor einer anderen Delikatesse meines Frühstücks: dem Croissant. „Backwaren, vor allem auf Basis von Blätterteig, enthalten zum Teil hohe Mengen sogenannter Transfette“, gibt mir Gerhard Jahreis, Ernährungswissenschaftler an der Universität Jena, zu verstehen. Transfette entstehen beim industriellen Härten von Fett, damit es nicht so schnell ranzig wird. Doch Transfette schaden der Gesundheit, wie auch die DGE betont. Sie verschlechtern die Blutfettwerte, begünstigen Herz-Kreislauferkrankungen und mutmaßlich sogar Diabetes. Nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie sollte ich deshalb laut DGE in Form von Transfetten aufnehmen.

Das Problem sei nur, so Jahreis: „Die müssen nicht gekennzeichnet werden, und man schmeckt sie auch nicht.“ Man kann sie also gar nicht vermeiden, weil man nie weiß, in welchem Lebensmittel sie stecken. Bei abgepackten Waren kann man lediglich bei dem Hinweis „gehärtetes Fett“ oder „hydriertes Fett“ Verdacht schöpfen, weil darin oft Transfette enthalten sind – dazu zählen zum Beispiel: Snacks, Chips, Fertiggerichte, Saucen, Frittiertes, Tütensuppen und sogar manche Frühstücksflocken. „Aufgrund des schlechten Images dieser Fette hat die Industrie bei abgepackten Waren die Gehalte deutlich gesenkt“, sagt Jahreis. „Gefährlicher ist es beim Bäcker und an der Frittenbude.“

Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit stellte 2013 fest, dass Frittierfette, Backwaren und frittierte Lebensmittel besonders hoch mit Transfetten belastet sind. Nur bei Margarinen hat sich die Situation verbessert. „Die Hersteller mischen heutzutage oft extrem viel Palmfett ein, um die Margarine streichfähig zu bekommen, aber gleichzeitig frei von Transfetten zu halten“, sagt Jahreis. „Aus ökologischen Gesichtspunkten ist das natürlich eine Katastrophe, denn dafür wird der tropische Regenwald abgeholzt.“

Als „Buttercroissant“ hat die Bäckereikette das Gebäck angepriesen, das ich gekauft habe. Wenn im Teig wirklich nur Butter war, habe ich kaum Transfette zu mir genommen. Aber vielleicht enthielt das Gebäck nur einen Hauch teure Butter und daneben hauptsächlich billiges gehärtetes Fett. Auch dann wäre die Kennzeichnung legal. Ich beschließe vorsichtshalber, für den Rest des Tages keine Fertigprodukte und Snacks mehr zu essen, um mein Transfettkonto nicht weiter zu erhöhen.

13:15 UHR MITTAGESSEN

Es wird frisch gekocht: Lachs auf Kartoffel-Fenchel-Gemüse mit Schafskäse-Haube, dazu zwei große Gläser Wasser. Es klingt so gesund, dass ich mir fast sicher bin, keinen Bedenkenträger zu finden. Doch da liege ich falsch. Mitarbeiter des Max-Rubner-Instituts (MRI) in Hamburg, einem Ableger des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel, stechen regelmäßig →



in See und fangen die beliebtesten Speisefische. Die Meerestiere häufen in ihrem Körper alle möglichen Schadstoffe aus dem Ozean an: Quecksilber, Cadmium, Dioxine, bromierte Flammschutzmittel, polychlorierte Biphenyle, kurz: PCBs. Alle diese Gifte sind sehr langbelegig und können vor allem das Nervensystem schädigen.

Ältere Thun- und Schwertfische sowie der Weiße Heilbutt können besonders viele Schwermetalle enthalten, sagt die Lebensmittelchemikerin Monika Manthey-Karl vom MRI. Die übrigen Fische seien dagegen meist unbedenklich. Wie erkennt man die alten Tiere, will ich wissen: „Als Laie hat man keine Chance, weil Fisch meist zerlegt als Filet angeboten wird“, antwortet die Forscherin. Zwischen 2000 und 2008 waren sogar einzelne Thunfischkonserven bis zum erlaubten Limit von einem Milligramm je Kilogramm mit Quecksilber belastet. Deshalb rät das Bundesinstitut für Risikobewertung Schwangeren ab, häufig Thunfisch zu essen.

Ich bin froh, dass ich mich für Lachs entschieden habe: Bei diesem Fisch gibt es selten Probleme mit Schwermetallen. Aber der Gehalt an Dioxinen und PCBs kann beim Wildlachs in bedenklichen Regionen liegen, wenn er aus der östlichen Ostsee kommt, erläutert Manthey. Ich studiere die Verpackung des abgepackten Lachses, den ich zubereitet habe, finde aber partout keine Angabe zur Herkunft, obwohl diese rechtlich vorgeschrieben ist. „Lachs auf Haut“ heißt es nur lapidar. Ich bleibe also im Ungewissen, was ich da gekauft habe. Manthey vermutet: „Wahrscheinlich den üblichen Massenlachs, der aus einer Zuchtanlage aus Norwegen, Irland, Schottland oder Chile stammt.“ Sofort denke ich an Antibiotika und kränkelnde Tiere, die dicht gedrängt in einer schmutzigen Brühe schwimmen. Aber die Forscherin entlarvt das als überholtes Vorurteil: „Heute werden die Jungfische vorsorglich geimpft, und Antibiotika sind nur noch ganz selten ein Problem.“ Auch finde man in Zuchttieren üblicherweise nur geringe Mengen an Schadstoffen wie Dioxin, weil sie mit kontrolliertem Fischmehl gefüttert würden. Ihr Fazit: „Ein Ausreißer kann immer dabei sein, weil nicht jeder Fisch überwacht wird. Aber ich würde mir keine Sorgen machen. Die allermeisten Exemplare kann man bedenkenlos essen.“

URAN IM MINERALWASSER?

Doch es gibt noch etwas, was mich beunruhigt. Nachrichten aus dem Labor des Braunschweiger Agrarforschers Ewald Schnug und von der Organisation Foodwatch: Fast jedes achte Mineralwasser überschreite

den Grenzwert für Uran von zwei Mikrogramm je Liter, der für Säuglinge und Kleinkinder vorgeschrieben ist. „Unabhängig vom Preis liegt die Menge teils um das Fünffache zu hoch“, teilt Schnug mit. Besonders schlecht schnitten in seinen Analysen ausgerechnet teure Marken ab. Das giftige und radioaktive Schwermetall schädigt vor allem die Nieren und ist besonders für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich, weil bei ihnen die Organe noch nicht voll ausgereift sind. In Deutschland gibt es aber bis heute nur einen Grenzwert für Trinkwasser, nicht aber für Flaschenwasser. Und kein Hersteller weist den Uran Gehalt auf dem Etikett aus. Der giftige Stoff stammt überwiegend aus den Ursprungsgesteinen der Quellen, kann aber auch über Kunstdünger eingespült werden, vermutet Schnug. Der sei aufgrund des Herstellungsprozesses mit Uran verunreinigt.

Ich schaue auf meine Mineralwasserflasche: Auch darin ist Uran, allerdings weniger als 0,5 Mikrogramm je Liter. Wer auf Nummer sicher gehen wolle, solle ein Produkt auswählen, in dem die Labore gar kein Uran messen können, rät Schnug und verweist auf eine Liste, die die Organisation Foodwatch im Internet anbietet (www.foodwatch.org).

15:30 UHR KAFFEPAUSE

Nach so vielen Schadstoffen lege ich am Nachmittag eine Denkpause ein, trinke auf dem Sofa Kaffee und knabbe zwei Schoko-Lebkuchen, natürlich Vollkorn mit Nüssen, damit die Ernährungspyramide nicht wankt. Doch während ich ausruhe, fällt mir ein: 2002 füllten Lebkuchen ziemlich genau zur selben Jahreszeit die Tagespresse. Belastet mit krebverdächtigem Acrylamid waren sie damals. Dann entdeckte man Acrylamid auch in Chips, Kaffee, Pommes, Keksen und sogar im Brot. Der Schadstoff entsteht beim Erhitzen von Zucker auf über 120 Grad Celsius im Beisein von bestimmten Eiweißstoffen.

Ich hoffe, dass diese Geschichte passé ist und jedenfalls meine Lebkuchen nicht

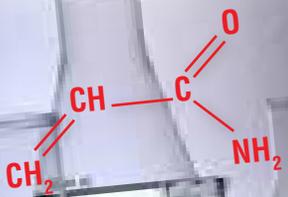


betrifft. Im Juli 2014 hat die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA eine Zwischenbilanz gezogen, wie gefährlich Acrylamid wirklich ist. Die schlechte Nachricht: Sie kann nach über zehn Jahren weder Entwarnung geben, noch Risiken für den Menschen eindeutig belegen. Klar ist mittlerweile, dass Acrylamid selbst keinen Krebs auslöst, sondern vielmehr das Stoffwechselprodukt Glycidamid, das beim Abbau von Acrylamid im Körper entsteht oder beim zu starken Erhitzen von acrylamidhaltigen Nahrungsmitteln – etwa Pommes. Doch in epidemiologischen Studien am Menschen findet die EFSA keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen Acrylamidkonsum und dem Auftreten von Krebs. Wohl aber bilden Mäuse und Ratten Tumoren und entwickeln Nervenschäden, wenn sie große Mengen der Substanz ins Futter bekommen.

VERGOLDEN, NICHT VERKOHLEN!

Der Kieler Toxikologe Gerhard Eisenbrand erklärt die Diskrepanz so: „In den Tierstudien wurde so viel Acrylamid gegeben, als würde ein Mensch mit einem Gewicht von 60 Kilogramm zwei Jahre lang täglich 120 bis 180 Milligramm der Substanz aufnehmen. Tatsächlich essen wir aber nur einige Dutzend Mikrogramm pro Tag.“ In einer neuen Studie konnte er zeigen, dass auch in Ratten erst ab 500 Mikrogramm Effekte auftreten. Also alles falscher Alarm? Das sei noch immer ungewiss, sagt Eisenbrand. Auch konnte die Industrie seit 2002 nur die Gehalte an Acrylamid in →

Chemische Stoffe sollen unsere Lebensmittel attraktiver machen.



KAFFEE
 Oft werden Pestizide beim Anbau eingesetzt, auch Acrylamid wurde schon in Pulverkaffee entdeckt.



6 „OHNE GESCHMACKS-VERSTÄRKER HEISST OHNE GLUTAMAT“

Viele Verbraucher möchten keine Geschmacksverstärker im Essen haben, insbesondere wollen sie auf (Natrium-)Glutamat verzichten. Doch was kaum jemand weiß: Selbst wenn auf der Packung „Ohne Geschmacksverstärker“ steht, kann der Hersteller Glutamat ins Essen rühren. Der Trick: Der Stoff kann in bestimmten Zutaten des Produktes stecken, beispielsweise in Soja-soße oder Hefeextrakt. Ähnlich ist es mit dem Begriff „Ohne künstliche Farbstoffe“: Das Essen kann sehr wohl natürliche Farbstoffe aus Obst oder Gemüse enthalten.



7 „TEURER IST BESSER“

In das Marketing und die Verpackung steckt die Lebensmittelindustrie viel Geld. Und das hat einen guten Grund: Hinter Lebensmitteln, die edel und teuer verpackt sind, vermuten wir das bessere Produkt. Gerne zahlen wir dafür einen etwas höheren Preis. Untersuchungen der Stiftung Warentest haben allerdings ergeben, dass die Qualität von günstigen und teuren Produkten meist ähnlich ist. In vielen Eigenmarken der Discounter stecken sogar die gleichen Zutaten wie in den teureren Edelmarken.

8 „LIGHT-PRODUKTE SIND BESONDERS KALORIENARM“

Eine besonders beliebte Irreführung. Der Verbraucher denkt: „Light“ heißt gut für meine Figur, da ich ja weniger Kalorien zu mir nehme. Doch weit gefehlt. „Light“ bedeutet nur, dass ein Inhaltsstoff gegenüber einem vergleichbaren Produkt reduziert sein muss. Das kann dann entweder der Salzgehalt oder der Zucker-gehalt oder der Fettgehalt sein. Und manche Nahrungsmittel sind in ihrer ursprünglichen Version schon so voller Fette, dass eine Reduzierung von 20 oder 30 Prozent immer noch ungenügend ist.





Kartoffelchips nachweislich halbieren. In anderen Warengruppen – darunter Lebkuchen – schaffte sie keinen Abwärtstrend. Auch ich habe gerade Acrylamid gegessen. Nicht besonders beruhigend. Aber für Eisenbrand ist das kein Grund zur Panik: Solange man sich beim Zubereiten der Speisen zuhause an die einfache Regel „Vergolden, nicht verkohlen!“ hält und bei Geröstetem, Frittiertem und Gebackenem Maß hält, muss man sich nicht vor Krebs fürchten.

19:25 UHR **ABENDBROT**

Genug Lebkuchen für heute. Zum Glück gab es mittags nicht schon Bratkartoffeln. Ich nehme den Experten beim Wort und entscheide mich abends weder für Frittiertes noch Gebratenes, sondern für Tortillas, gefüllt mit Petersilienpesto, ein wenig Hähnchen, Birne und Radicchio. Doch als ich kurz darauf über die Zutaten meiner Mahlzeit recherchiere, fallen mir Schlagzeilen über antibiotikaverseuchte Hähnchen auf. „Hähnchen voller resistenter Keime“ heißt es da oder „Hähnchen erhalten alle vier Tage Antibiotika“.

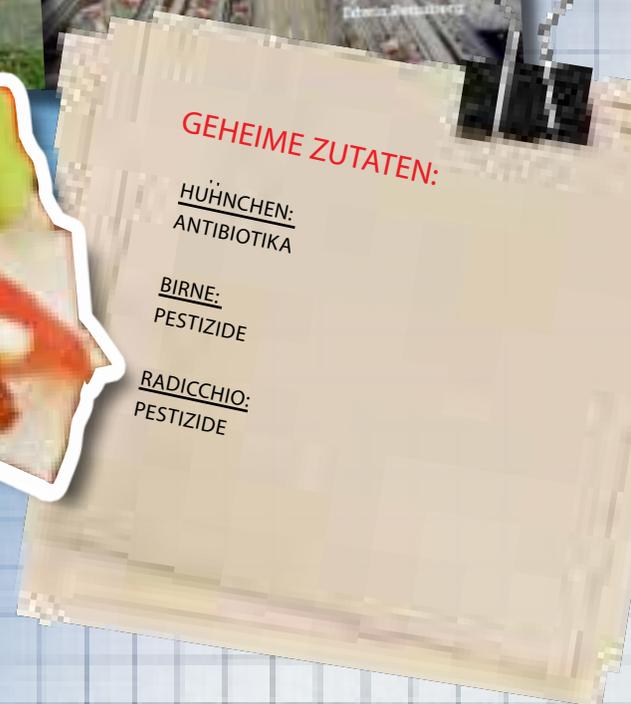
Und tatsächlich fanden das Berliner Bundesinstitut für Risikobewertung und die Tierärztliche Hochschule Hannover heraus, dass ein Masthähnchen in Deutschland an rund zehn Tagen seines nur 39 Tage

währenden Lebens die antibakteriellen Medikamente bekommt. Damit liegt die Belastung beim Geflügel viel höher als bei Schweinen oder Kühen. Die Gefahr durch die Arzneimittel selbst schätzen die Verbrauch erforscher zwar gering ein, aber infolge der massenhaften Anwendung vermehren sich antibiotikaresistente Keime im Fleisch. Das sind Bakterien, gegen die geläufige Medikamente oft nichts mehr ausrichten können. Die Patienten erkranken schwerer und sterben auch häufiger an solchen Infektionen. Auch andere tierische Produkte wie Milch, Eier und Käse können mit den resistenten Keimen befallen sein. Da diese in vielen Krankenhäusern ein wachsendes Problem sind und immer mehr Menschen daran erkranken, empfiehlt das Berliner Bundesinstitut für Risikobewertung, die Arzneimittelmengen in den Ställen dringend zu reduzieren. Bisher hat diese Forderung wenig genützt. 2013 gaben Tierärzte immer noch 1452 Tonnen Antibiotika an Nutztiere.

Verbraucher können sich nur indirekt vor den Keimen schützen, indem sie die Lebensmittel erhitzen. Dann sterben die Bakterien ab. Aufpassen muss man aber auch bei Schneidbrettern und Messern, mit denen das rohe Fleisch in Kontakt gekommen ist. So können die Erreger im Salat landen, wenn der Koch nicht penibel auf

ANTIBIOTIKA INKLUSIVE

In der Massenhaltung von Hühnern werden zu viele Antibiotika eingesetzt, mahnen Experten. Doch die Tiere werden weiter damit „gefüttert“.



GEHEIME ZUTATEN:

HÜHNCHEN:
ANTIBIOTIKA

BIRNE:
PESTIZIDE

RADICCHIO:
PESTIZIDE



Hygiene achtet. Da ich mein Hähnchen gründlich durchgebraten habe und auch die Kochutensilien schon wieder sauber neben dem Spülbecken stehen, bin ich dieses Mal beruhigt. Lieber wäre es mir freilich, ich müsste im Huhn erst gar nicht mit bedenklichen Bakterien rechnen.

KEIN FREIBRIEF

Mein Tag neigt sich dem Ende zu. Fazit: Die Ernährungspyramide hilft mir zwar bei der Auswahl der Lebensmittel und der Frage, wieviel ich wovon essen sollte. Aber natürlich ist sie kein Freibrief für sorglosen Genuss. Die Qualität der Lebensmittel lässt sich daraus nicht ablesen. Was sagt der erfahrene Lebensmittelexperte Ulrich Oltersdorf? „Die Pyramide kann nur eine erste Richtschnur sein und ist alleine kein Garant für gesunde Ernährung. Deshalb gibt es auch Hunderte unterschiedliche Pyramiden, sogar welche, die dem Marketing dienen und beispielsweise ein Glas Wein am Tag anpreisen. Man muss sich schon intensiver mit seiner Ernährung auseinandersetzen, wenn man gesund essen will.“

Susanne Donner



ZUSATZINFORMATIONEN IM WEB

Foodwatch: www.foodwatch.org/de/
DGE: www.dge.de

9 „DIESE EIER KOMMEN AUS DEUTSCHLAND“

Beim Eierkauf gucken viele Menschen mittlerweile besonders genau hin: Stammen diese Eier von Hühnern vom Bio-Bauernhof, aus Freilandhaltung oder – pfui! – aus dem Käfig? Auskunft darüber gibt die erste Ziffer des Stempels direkt auf dem Ei (0 = Bio, 1 = Freilandhaltung, 2 = Bodenhaltung, 3 = Käfig). Dahinter steht ein Kürzel für das Herkunftsland (DE: Deutschland, NL: Niederlande). Auf dem Eierkarton kann dann eine ganz andere Adresse stehen, nämlich der Ort, an dem die Eier verpackt wurden. Niederländische Eier können daher in Kartons von einem deutschen Hof stecken.



10 „DAS IST ECHTER KÄSE“



Billiger als echten Käse aus Milch zu produzieren, ist es, eine Mischung aus Pflanzenfett, Wasser, Eiweiß und Aromen herzustellen. Solcher Analogkäse oder Kunstkäse wird häufig in Fertigprodukten wie Tiefkühlpizzas oder beim Bäcker auf Käsebrötchen verwendet. Seine Konsistenz und sein Geschmack sind oft schwer vom Original zu unterscheiden. Um den Verbraucher nicht zu täuschen, dürfen Verpackungen oder Etiketten nicht den Eindruck erwecken,

es sei echter Käse verarbeitet worden. Nicht immer halten sich die Hersteller daran. Ähnlich ist es bei Formfleisch, das aus Fleischstückchen besteht, die mit einer Art Kleber zusammengefügt werden.



TIPP: „LEBENSMITTEL-LÜGEN“

Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf:
2. Auflage, März 2014, broschiert 12,90 €