

Über Inhaltsstoffe Bescheid wissen

11 September 2006

Konsumenten möchten wissen, was in ihrem Essen ist. Aus einer Vielzahl von Gründen können sie sich wünschen, bestimmte Zutaten zu vermeiden. In Europa müssen nahegehend alle abgepackten Lebensmittel gemäß EU-Recht gekennzeichnet sein. Dennoch dürfte die Terminologie der Inhaltsstoffkennzeichnung für Verbraucher nicht immer offensichtlich sein. Für manche Konsumenten ist es auch ein Problem, die benannten Zutaten zu interpretieren.

Inhaltsstoffkennzeichnung nach EU-Gesetzgebung

Basierend auf der aktuellen Gesetzgebung (siehe Literaturhinweise am Ende) ist es vorgeschrieben, alle in einem Lebensmittelerzeugnis enthaltenen Zutaten aufzulisten, inklusive Wasser und Zusatzstoffe, erscheinend in absteigender Reihenfolge des Gewichts. Ebenso muss jeder Bestandteil eines Zutatengemisch aufgelistet werden, es sei denn, die Zutat wurde schon als eigenständiger Inhaltsstoff genannt oder ist unterhalb eines bestimmten Grenzwertes vorhanden – vorausgesetzt, es ist kein potenzieller allergieauslösender Stoff.

Zusätzlich wurden 12 potenziell allergieauslösende Lebensmittelinhaltsstoffe ermittelt, die immer klar gekennzeichnet werden müssen. Zudem gibt es spezifische Regeln für die Kennzeichnung von Zusatzstoffen, Süßstoffen, Aromastoffen sowie Lebensmittelinhaltsstoffen von genetisch modifizierten Organismen. Desgleichen müssen Zutaten, die bestrahlt wurden, einschlägig vermerkt werden.

Die Anzahl der Haupt- oder kennzeichnenden Zutaten muss gewöhnlich in Prozent angegeben werden, wenn die Inhaltsstoffe (oder die Klasse der Inhaltsstoffe) im Namen des Produktes erscheint, mit dem Lebensmittel gewöhnlich in Verbindung gebracht wird oder ihnen auf dem Etikett besonderes Gewicht verliehen wird (beispielsweise durch Markierung oder bildhafte Darstellung).

Zutaten erklären

Nachfolgend wird eine Auswahl von einigen bekannten, aber verwirrenden Inhaltsstoffen erklärt:

- **Johannisbrot** wird aus der essbaren Kernhülle des Johannisbrotbaumes hergestellt. Das süße Fruchtfleisch wird als Alternative für Schokolade benutzt. Aus den Samen wird Johannisbrotkernmehl extrahiert und als Emulgator, Stabilisator und Geliermittel - Lebensmittelzusatzstoff (E410) - in Süßwaren, Getränken und gebackenen Produkten verwendet.
- **Carrageenan** ist ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, das aus roten Meeresalgen extrahiert wird. Es wird als gelierender, verdickender und stabilisierender Lebensmittelzusatzstoff (E407) verwendet und kann in Süßspeisen, Saucen und Fleisch vorkommen.

- Guarkernmehl ist ein Polysaccharid, das aus der Büschelbohne gewonnen wird. Hoch raffiniertes Guarkernmehl wird in Lebensmitteln als verdickender und stabilisierender Lebensmittelzusatzstoff (E412) eingesetzt, speziell in Götterspeisen, Eiscreme und Salatdressings.
- Hydriertes Pflanzenöl ist ein allgemeiner Gattungsname, der sich auf Pflanzenöl bezieht, das durch einen Hydrogenierung genannten Prozess in einen festen beziehungsweise halbfesten Zustand versetzt wird. Alle hydrierten Pflanzenöle (wie etwa Sonnenblumen-, Soja- und Granolaöl) werden durch diesen Begriff erfasst. Hydrogenierung erzeugt zum Beispiel bei gebackenen Produkten eine wünschenswertere Beschaffenheit. Dabei können jedoch Transfettsäuren entstehen, die als Risikofaktoren mit Herzkrankheiten in Verbindung gebracht worden sind. Konsumenten wird üblicherweise geraten, nach den Worten „hydriert“ und „teilweise hydriert“ in der Zutatenliste zu schauen, um daraus zu schließen, dass ein Produkt Transfettsäuren enthält. Jedoch ist dieser Rat nicht ganz korrekt. Teilweise hydrierte Öle beinhalten eine gewisse Menge an Transfettsäuren (abhängig vom Grad der Hydrierung), aber voll hydrierte Öle beinhalten kein Transfett. Alternative Methoden wie etwa Umesterung oder Fraktionierung werden jetzt in größerem Umfang genutzt, um feste Margarine und andere fest beschaffene Fette zu produzieren.
- Ein hydrolysiertes pflanzliches Protein ist ein Protein, das aus einer pflanzlichen Quelle wie Mais, Soja oder Weizen gewonnen und durch saure oder enzymatische Hydrolyse in Aminosäuren zerlegt wird. Es hat einen fleischigen Geschmack und wird weitgehend als Aromastoff für pikante Produkte verwendet.
- Lecithin ist eine fetthaltige Substanz, die in Sojabohnen, Eidotter und Sonnenblumenöl vorkommt. Es wird meist als emulsierender Lebensmittelzusatzstoff (E322) gebraucht und kann in Schokolade, Salatdressing und gefrorenen Süßspeisen enthalten sein.
- Stärke ist ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, das aus pflanzlichen Quellen (Korn, Wurzel, Hülsenfrüchten) extrahiert wird. Produkte aus natürlicher Stärke sind:
 - Dextrin und Maltodextrin sind „leichte“ Kohlenhydrate, hergestellt durch hydrolytische Spaltung von Stärke. Dextrine werden im Allgemeinen aus Stärke gewonnen (aus Korn, Weizen oder Kartoffeln) und als Füllstoffe und Verdicker in Süßigkeiten, Convenience-Produkten wie Fertigsuppen sowie Diätprodukten verwendet. Zudem dienen sie als Trägersubstanzen für Aromen.
 - Glukosesirupe sind süße, wässrige Zuckerlösungen, gewonnen durch unvollständige Hydrolyse von Stärke durch Säuren oder Enzyme in Lebensmittelqualität. Abhängig vom Grad der Hydrolyse beinhalten sie unterschiedliche Mengen an Glukose. Glukosesirup wird vorzugsweise als Süßstoff für Süßwaren und alkoholfreie Getränke genutzt. Zudem dient er als natürliches Substrat zur Alkoholgewinnung.
 - Modifizierte Speisestärken sind Produkte, die aus natürlicher Stärke (etwa aus Mais, Weizen und Kartoffeln) gewonnen werden, die wiederum mit chemischen, physikalischen

und biologischen Mitteln, beispielsweise durch Vorkochen, behandelt wurde, um erwünschte Eigenschaften zu erzeugen. Sie werden in der Lebensmittelindustrie als Verdickungsmittel, Stabilisatoren, Geliermittel, Binder oder Emulgatoren eingesetzt, zum Beispiel in Soßen, Bratensaft, Suppen, tiefgefrorenen Gerichten und Süßwaren. Eine andere Form der Modifikation ist „Vor-Gelatinisierung“ von Stärke, wodurch diese mit kaltem Wasser ein Gel bilden kann, wie etwa in vielen Instant-Süßspeisen.

- Polyalkohole sind Zuckeralkohole oder hydrierte Kohlenhydrate. Sie sind auch bekannt als Zuckerersatzstoffe, „Masse“-Süßstoffe oder zuckerfreie Süßstoffe. Manche Polyalkohole kommen natürlich in vielen Früchten und Gemüsesorten vor, wie beispielsweise Sorbit in Äpfeln und Birnen. Die meist gebrauchten Polyalkohole sind Sorbit, Mannitol, Maltitol, Isomalt, Lactitol, Xylitol und Erythritol. In Lebensmitteln werden Polyalkohole meist als Süßstoffe eingesetzt, um Zucker zu ersetzen. Zudem erfüllen sie weitere technische Funktionen, einschließlich ihrer Wirkung als „Masse“-Mittel, Emulgatoren, Verdickungs-, Glasierungs- und Antiklumpmittel. Anders als andere Kohlenhydrate fördern sie nicht die Zahnfäulnis und verursachen keinen schlagartigen Anstieg des Blut-Glukosespiegels. Zudem liefern sie, im Vergleich zu anderen Kohlenhydraten, weniger Kalorien. Polyalkohole kommen vor in zuckerfreien Lebensmitteln, in Light-Produkten ohne Zuckerzusatz oder mit reduziertem Zuckergehalt, zuckerfreien Süßigkeiten und Kaugummi.

Abbildung 1: EU-Liste der potenziellen Allergene, die auf dem Lebensmitteletikett ausgewiesen werden müssen.

- Cerealien, die Gluten enthalten, wie zum Beispiel Körner von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder seinen beziehungsweise ihren Hybridsorten, sowie daraus erzeugte Produkte
- Krustentiere und Krustentierprodukte
- Eier und Eiprodukte
- Fisch und Fischprodukte
- Erdnüsse und Erdnussprodukte
- Sojabohnen und Sojabohnenprodukte
- Milch und Milchprodukte (einschließlich Milchzucker)
- Nüsse wie zum Beispiel Mandel (*Amygdalus communis* L.), Haselnuss (*Corylus avellana*), Walnuss (*Juglans regia*), Cashew-Nuss (*Anacardium*

occidentale), Pekannuss (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), Paranuss (*Bertholletia excelsa*), Pistazie (*Pistacia vera*), Makadamia- und Queensland-Nuss (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus erzeugte Produkte

- Sellerie und Sellerieprodukte
- Senf und Senfprodukte
- Sesamkörner und daraus erzeugte Produkte
- Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen über 10 mg/kg oder 10 mg/Liter, angegeben als SO₂.

Weiterführende Informationen:

1. [Directive 2003/89/EC of the European Parliament and of the Council of 10 November 2003 on ingredients present in foodstuffs.](#)
2. [Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council of 20 March 2000 relating to the labelling, presentation and advertising of foodstuffs.](#)
3. [Commission Directive 2001/101/EC.](#)
4. [Directive 95/2/EC of the European Parliament and of the Council of 20 February 2005 on food additives other than colours and sweeteners.](#)
5. [EUFIC website, Additives.](#)