

## Was jeder über Lebensmittelzusatzstoffe wissen sollte

Jeden Tag werden wir mit Informationen über Lebensmittel bombardiert, die gesund und natürlich sind, keine künstlichen Inhaltsstoffe, keine Konservierungsstoffe, wenig Fett, kein Fett, kein Cholesterin, zuckerfrei, mit Vitaminen angereichert sind und 100% Ihres täglichen Vitaminbedarfs decken. Sind diese Lebensmittel so gesund, wie die Werbung uns glauben machen will? Schauen wir uns die Fakten an. Es gibt mehr als 3000 verschiedene Chemikalien, die unserer Nahrung zugesetzt werden. Das Unternehmen, das die Chemikalien herstellen oder die Chemikalien in den von ihm hergestellten Lebensmitteln verwenden möchte, führt normalerweise die Sicherheitsprüfungen durch. Sicherheitstests wurden nur für einzelne Additive durchgeführt, nicht für Kombinationen von Additiven. &hellip;



Jeden Tag werden wir mit Informationen über Lebensmittel bombardiert, die gesund und natürlich sind, keine künstlichen Inhaltsstoffe, keine Konservierungsstoffe, wenig Fett, kein Fett, kein Cholesterin, zuckerfrei, mit Vitaminen angereichert sind

und 100% Ihres täglichen Vitaminbedarfs decken. Sind diese Lebensmittel so gesund, wie die Werbung uns glauben machen will?

Schauen wir uns die Fakten an. Es gibt mehr als 3000 verschiedene Chemikalien, die unserer Nahrung zugesetzt werden. Das Unternehmen, das die Chemikalien herstellen oder die Chemikalien in den von ihm hergestellten Lebensmitteln verwenden möchte, führt normalerweise die Sicherheitsprüfungen durch. Sicherheitstests wurden nur für einzelne Additive durchgeführt, nicht für Kombinationen von Additiven. Niemand kennt die Auswirkungen der vielen verschiedenen Zusatzstoffe, die in Tausenden verschiedener Kombinationen verwendet werden. Um die Sache noch schlimmer zu machen, erlaubt die FDA den Herstellern aufgrund des politischen Drucks, unseren Lebensmitteln kleine Mengen krebserregender Substanzen hinzuzufügen. Viele unserer Lebensmittel sind also nicht nur nicht gesund, sondern auch unsicher.

Die FDA hat sogar als sicher eingestufte Zusatzstoffe zugelassen, von denen bekannt ist, dass sie unsicher sind. Nehmen wir zum Beispiel Olestra, den Fettersatz, der von der FDA aufgrund der Einwände vieler führender Lebensmittelwissenschaftler zugelassen wurde. Olestra kann Durchfall, Bauchkrämpfe verursachen und sogar zu Krebs, Herzerkrankungen und Blindheit führen. Lebensmittel, die Olestra enthalten, müssen ein Warnschild auf der Verpackung haben.

Dann gibt es den künstlichen Süßstoff Aspartam, auch bekannt als Nutrasweet. Aspartam wurde von einem speziell ernannten FDA-Kommissar zugelassen und als sicher eingestuft, nachdem sein eigenes Untersuchungsgremium, das Aspartam untersuchte, dies als unsicher eingestuft hatte. Aspartam kann Geburtsfehler, Störungen des Zentralnervensystems, Menstruationsbeschwerden, Hirnschäden bei Phenylketonurika, Anfälle, Tod und eine lange Liste anderer Reaktionen

verursachen, die zu zahlreich sind, um sie zu erwähnen. Es kann langfristig irreversible Gesundheitsschäden verursachen.

Fette sind eine andere Geschichte. Eine bestimmte Menge der richtigen Art von Fett ist für Ihr Nervensystem, Ihr Immunsystem, die Bildung von Zellmembranen und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine erforderlich. Das Problem ist, dass über 90% der heute produzierten Lebensmittel hydriertes oder teilweise hydriertes Öl enthalten, das zu Herzerkrankungen, erhöhtem Cholesterin und Triglyceriden, nicht insulinabhängigem Diabetes und Krebs beiträgt. Untersuchungen zeigen sogar einen Zusammenhang zwischen Aufmerksamkeitsdefizitstörung und hydrierten Ölen.

Schauen Sie sich beim nächsten Einkauf vor dem Kauf das Etikett jedes Artikels an. Sofern Sie nicht bereits alle biologischen und natürlichen Lebensmittel kaufen, enthält fast jeder Artikel, den Sie abholen, hydrierte oder teilweise hydrierte Öle. Wählen Sie stattdessen Produkte, die keine gehärteten Öle enthalten. Verwenden Sie rohe Bio-Butter anstelle von Margarine und Olivenöl extra vergine, Kokosöl oder Leinsamenöl (Leinsamenöl sollte niemals erhitzt werden).

Wenn Sie mehr Hühnchen, Pute und Fisch essen, weil es gesünder ist, werden Sie überrascht sein zu erfahren, dass geschnittenes Hühnchen und Pute aus dem Feinkostgeschäft Nitrite enthält. Und Nitrite verursachen Krebs. Nitrite sind in fast allen verarbeiteten Fleischsorten enthalten, einschließlich Mittagessenfleisch, Hot Dogs, Würstchen und Speck. Dann gibt es Thunfisch, eine gesunde Wahl, wenn er nur Thunfisch und Wasser enthält und nur gelegentlich gegessen wird. Die meisten Thunfische enthalten jedoch Brühe oder hydrolysiertes Pflanzenprotein, das MSG enthält. Und MSG muss nicht auf dem Etikett aufgeführt sein, da es eine Zutat in der Brühe ist, die dem Thunfisch nicht direkt zugesetzt wird. Auf diese Weise verstecken Lebensmittelhersteller MSG in den von ihnen hergestellten Lebensmitteln. Und verstecktes MSG kann ein sehr ernstes Problem für diejenigen sein, die dafür empfindlich sind.

MSG kann eine Vielzahl von Symptomen verursachen, darunter Migräne, Taubheitsgefühl und Kribbeln, Asthma, Krampfanfälle, Durchfall, Panikattacken und Herzprobleme.

Andere Quellen für verstecktes MSG sind autolyse Hefe, Bouillon, Brühe, Malzextrakt, Malzaroma, Gerstenmalz, Maltodextrin, natürliche Aromen, Pektin, Gewürze, Carrageenan, Sojasauce, Sojaprotein, Molkenprotein, alles, was mit Enzymen modifiziert, fermentiert oder mit Protein angereichert ist oder ultrapasteurisierte Fastfoods, Pommes, Gewürze, Salatsaucen, Mittagsfleisch, Würstchen und Suppen. Tatsächlich enthalten die meisten verarbeiteten Lebensmittel laut Kathleen Schwartz von der gemeinnützigen Gruppe NoMSG MSG.

Also, Käufer aufgepasst! Selbst wenn auf dem Etikett „alle natürlichen Inhaltsstoffe“ und „keine Konservierungsstoffe“ angegeben sind, kann das Produkt schädliche Zusatzstoffe enthalten. Woher wissen Sie also, welche Lebensmittel wirklich sicher zu essen sind? Sie müssen die Etiketten lesen und wissen, wie die Informationen auf dem Etikett zu interpretieren sind.

Hier einige Tipps, was Sie essen und was Sie vermeiden sollten: Essen Sie frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertiges Protein und gesunde Fette. Vermeiden Sie diese Zusätze:

Aspartam oder Nutrasweet

Saccharin

MSG und freie Glutamate

Künstliche Farbstoffe

Nitrite und Nitrate

Koffein

BHA und BHT

Bromiertes Pflanzenöl oder BVO

Olestra oder Olean

Sulfite

Hier ist eine allgemeine Faustregel: Wenn die Liste der Inhaltsstoffe lang ist, enthält das Produkt wahrscheinlich viele chemische Zusätze, und Sie gefährden Ihre Gesundheit, wenn Sie es essen. Wenn die Liste der Inhaltsstoffe kurz ist, enthält sie möglicherweise schädliche Zusatzstoffe oder nicht. Daher müssen Sie das Etikett vor dem Kauf sorgfältig lesen.

Dr. Christine Farlow hat es Ihnen leicht gemacht zu identifizieren, welche Zusatzstoffe schädlich sind und welche nicht. In ihrem handlichen Buch im Taschenformat, **LEBENSMITTELADDITIVE: Ein Leitfaden für Käufer**, was sicher ist und was nicht, klassifiziert sie in der überarbeiteten Ausgabe von 2004 800 häufig verwendete Lebensmittelzusatzstoffe nach ihrer Sicherheit, ob sie allergische Reaktionen hervorrufen können und ob sie allgemein auftreten. Von der FDA als sicher (GRAS) anerkannt. In nur wenigen Sekunden können Sie herausfinden, ob ein Zusatzstoff in dem Lebensmittel, das Sie kaufen, gesundheitsschädlich ist. Es ist klar, präzise und einfach zu bedienen. Machen Sie dieses Buch zu Ihrem ständigen Begleiter beim Einkaufen und Sie werden sich nie wieder über die Sicherheit der auf der Verpackung aufgeführten Zutaten wundern. Du wirst es wissen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**