

Glosse

Carrageen

Marlene ERNST

Mit steigenden Außentemperaturen beginnt sie wieder – die Eiscremezeit. Und nicht nur Kinder frönen gerne der erfrischenden Köstlichkeit. Im Angesicht zahlreicher Lebensmittelskandale ist man allerdings auch beim Einkauf im Supermarkt immer vorsichtiger und sieht sich die Inhaltsstoffe genauer an. Bei den meisten Speiseeissorten fällt da dann eines auf: Carrageen (E 407). Dabei handelt es sich um ein Gelier- und Verdickungsmittel, das aus Rotalgen gewonnen wird. Der Zusatzstoff ist sogar in Bio-Lebensmitteln erlaubt – scheinbar also harmlos.

Diskussionen über seine (Un)bedenklichkeit gibt es allerdings schon seit Jahrzehnten.¹ Einige Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Carrageen Geschwüre im Magen-Darm-Trakt sowie Darm- und Brustkrebs fördern kann. Es soll allerdings nicht nur karzinogen wirken, sondern auch Allergien auslösen. Manche Personen berichten davon, dass sie ihre gastrointestinalen Beschwerden durch die Vermeidung von Produkten mit Carrageen lindern konnten. Carrageen-Befürworter gehen allerdings davon aus, dass sich nur bestimmte Arten des Zusatzstoffes (abgebautes Carrageen, das nicht in der Lebensmittelproduktion verwendet wird) schädlich auf den Menschen auswirken. Die Studien widersprechen allerdings dieser Ansicht.

Carrageen wird übrigens nicht nur in Eiscreme verwendet. Auch viele andere Süßigkeiten, sowie Trockenmilch, Pudding- und Dessertpulver, Ketchup und Saucen, wärmebehandelte Sahne, Babynahrung und Zahnpasta enthalten diesen Zusatzstoff. Der großmolekulare Mehrfachzucker ist dabei so gut wie unverdaulich – daher ohne Nährwert – und wird aus diesem Grund häufig auch für Diätprodukte gebraucht. Bei näherem Hinsehen wird vermutlich jede(r) in seinem Haushalt Carrageen-belastete Güter finden.

Am Ende bleibt somit die Frage: Soll man sich wirklich diesem Risiko aussetzen oder auf unbedenkliche Produkte umsteigen? Die Eiscreme muss dabei nicht zwangsläufig selbst gemacht werden (obwohl sicherlich lohnenswert) – bei genauerer Inspektion der Inhaltsstoffe findet man dann auch im Supermarkt Carrageen-freie Alternativen.

¹ Eine Übersicht der Forschungsergebnisse sowie genaue Beschreibungen zu Carrageen findet man in einem Bericht des Cornucopia Institutes (<http://www.cornucopia.org/wp-content/uploads/2013/02/Carrageenan-Report1.pdf> 01.05.2013).