Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

Artikel: Von Fetten, Süssstoffen und synthetischen Aromen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554301

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

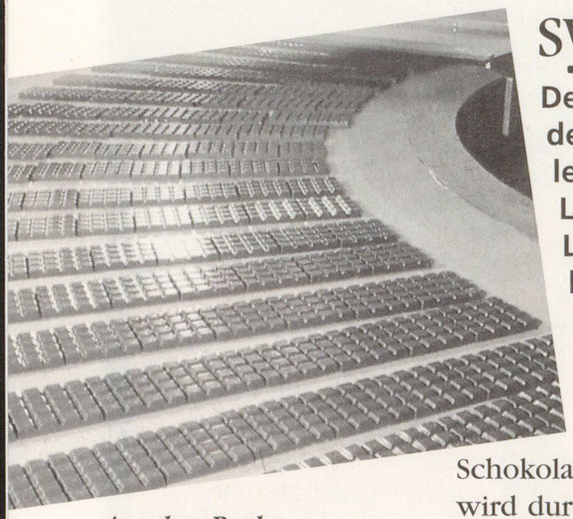
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Von Fetten, Süssstoffen und synthetischen Aromen

Der Artikel über Kakao und Schokolade im Oktoberheft der «GN» ist bei unseren Leserinnen und Lesern auf lebhaftes Interesse gestossen und hat eine Vielzahl von Leserbriefen ausgelöst. Während sich eine Gruppe von Lesern nach den Inhaltsstoffen der Schokolade erkundigt, fragt die andere, darunter viele Diabetiker, wie sinnvoll Diabetiker-Schokolade ist und welche Süss- und Zuckeraustausch-Stoffe sie enthält. Auf beides gehen wir in diesem Nachtrag kurz ein.



Aus dem Buch «Schokolade und Kakao», Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Lebensmittel Praxis, Neuwied (D)

Schokolade ist ein industriell hergestelltes Massengenussmittel und wird durch Mischen von Kakaobestandteilen (Kakaokerne, -masse, -pulver und -butter) sowie Zucker hergestellt. Daneben enthält Schokolade, je nach Sorte, Milch- und Rahmpulver, Honig, Malz, Kaffee, Nüsse, kandierte Früchte, Sultaninen, Gewürze und Aromastoffe. Voraussetzung für eine – abgesehen vom Zucker und den Fetten – «gesunde» Schokolade sind zunächst schadstoff- resp. chemiefreie Ausgangsstoffe. Wie bei andern Lebensmitteln, ist das auch bei der Schokolade nicht selbstverständlich. Über den Cadmiumgehalt im Kakao wurden beispielsweise anfangs der 80er Jahre breit angelegte Untersuchungen durchgeführt. Sie gipfelten damals in der Empfehlung, die Produkte aus Edelkakaosorten (z.B. Edelbitterschokolade), die aus dem nördlichen Südamerika stammen, zu meiden. Inzwischen ist man sensibler geworden. Der Kakao wird strengen Qualitätskontrollen unterworfen. Die Schadstoffwerte bei der «schwarzen» Schokolade liegen, so versichern die Hersteller, weit unterhalb jeder Bedenklichkeitsgrenze – bei der normalen Schokolade sowieso.

Eben erschienen ist «Das grosse Buch der Schokolade. Warenkunde, Patisserie, Confiserie, Desserts und Getränke», Teubner Edition, Füssen-Hopfen (D), sFr./DM 128.–

Rundweg Positives von der süssen Front

In den Ursprungsländern werden die Kakaobohnen oft mit Chemikalien wie Blausäure, Ethylenoxid oder Methylbromid begast, um unliebsamen «Mitessern» wie dem Kakaobohnenkäfer, der Kakaomotte und der Dörrobstschabe den Garaus zu machen. Über Rückstände in der Schokolade vernimmt man indessen nichts. Auch die von uns angefragten KonsumentInnen-Organisationen konnten keinerlei Angaben darüber machen. Selbst das deutsche Verbraucher-Magazin *«Öko-Test»* musste (bzw. durfte) in seiner Ausgabe vom Januar 1997 nur positiv über Schokolade berichten: Keine, aber auch gar keine Schadstoffe – und schon gar nicht, wie gelegentlich gemunkelt wird, Hinweise auf Schweineblut – wurden in der Schoggi gefunden.

Ein anderes Kapitel ist die zur Schokoladeherstellung verwendete Kakaobutter. Kakaobutterimitate aus verschiedenen Ölen (z.B. Palm- oder Rapsöl) sind – mindestens in den EU-Ländern – mehr und mehr im Vormarsch. Sofern die «süsse Verführung» weniger als fünf

Prozent davon enthält, sind sie nicht deklarationspflichtig. Das muss nicht primär schlecht sein. Doch nicht nur eingefleischte *«Schokoholiker»* möchten wissen, was ihren Gaumen so himmlisch kitzelt.

Dasselbe gilt bezüglich der Aromastoffe. Es gibt drei Arten: *Natürliche* (z.B. Vanilleextrakt), *naturidentische*, die synthetisch hergestellt werden, aber chemisch den natürlichen Aromastoffen recht ähnlich sind, sowie *künstliche*, die keine Entsprechung in der Natur haben. Für die Schoggi werden hauptsächlich Vanillin und Ethylvanillin verwendet. Beide werden synthetisch hergestellt. Die Aromastoffe besitzen keine E-Nummer, müssen aber mit dem Wort «Aroma» oder einer genauen Bezeichnung auf der Packung deklariert werden. Eine E-Nummer besitzt hingegen Lecithin (Emulgator E 322). Lecithin wird vorwiegend aus Soja gewonnen und verzögert das Altwerden von Lebensmitteln, auch von Schokolade. E 322 ist zwar ein natürlicher Bestandteil pflanzlicher und tierischer Zellen, aber die Frage, wann die Gentech-Sojabohne die Schoggi anknabbert, entbehrt z.Z. nicht einer gewissen Brisanz.

Die «E-Nummern» bezeichnen Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Stabilisatoren. Ihre Namen sind oft Zungenbrecher – wie z.B. Butylhydroxyanisol –, weshalb man sich auf die Nummern geeinigt hat. Viele, aber nicht alle der erlaubten Zusatzstoffe sind harmlos. Der Code der E-Nummern ist in ganz Europa verbindlich.

«Bettmümpfeli» gegen Unterzucker?

In Diabetiker-Nahrungsmitteln dürfen keine Zucker enthalten sein, die den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen. Als Alternative wird oft die Diabetiker-Schokolade angepriesen, weil sie keine blutzuckersteigernden Süssstoffe enthält. Dabei wird zwischen kalorischen Zuckerersatzstoffen wie Xylit, Sorbit, Isomalt, Fruktose, Maltit usw. und nicht kalorischen wie z.B. Zyklamat unterschieden. (Diabetiker-)Schokolade enthält meist kalorische Zuckerformen, nicht kalorische Zucker findet man z.B. in Kaugummis. Von den Zuckerersatzstoffen wird von Fachleuten, wie z.B. Prof. Dr. Ulrich Keller vom Kantonsspital Basel, am ehesten die Fruktose empfohlen, da Sorbit, Xylit und Mannit Nebenwirkungen (Blähungen, Durchfall) hervorrufen können. Viele Experten, u.a. auch Dr. med. M. O. Bruker im Buch *«Zucker, Zucker»*, raten von süssen Diabetikerprodukten aber generell ab. Nicht Süsses soll man essen, sondern sich auf die normalen Lebensmittel beschränken und mit ihnen richtig – der Krankheit entsprechend – umgehen. Die Diabetiker-Schokolade wirke sich deshalb nachteilig aus, weil man meint, damit etwas gegen die Zuckerkrankheit zu tun, was nicht der Fall sei. Tatsache ist: viele Diabetiker sind übergewichtig, der Verzicht auf Süsses drängt sich schon deshalb auf.

Ganz andere Resultate hat eine Studie der Diabetes-Klinik Bad Mergentheim (D) zutage gebracht. Als im Essplan integrierte Spätmahlzeit (Betthupferl) verhindere Schokolade bei Typ I-Diabetikern die nächtliche Unterzuckerung. 25 Gramm echte Schokolade genügten, um nachts die Blutzuckerkurve so zu beeinflussen, dass «mit ziemlicher Sicherheit keine Hypoglykämien» (Unterzuckerungen) entstünden. Ob es sich um Diabetiker- oder normale Schokolade handle, spiele dabei gar keine Rolle, weil die Fette die Aufnahme der Kohlenhydrate so oder so verlangsamen. • CU

Adressen für weitere Auskünfte für Diabetiker:

Schweiz. Diabetiker-Gesellschaft
Forchstrasse 95
CH 8000 Zürich
Tel. CH 01/383 00 60

Diabetes-Akademie
Bad Mergentheim e.V.
Postfach 1144
D 97980 Bad Mergentheim
Tel. D 07931/80 15