



Nahrungsmittelzusätze

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 07 Oktober 2020

Das Glutamat ist der Nahrungszusatz Nr. 1. Dieser Geschmacksverstärker entwickelte sich zum wichtigsten Zusatzstoff in der industriellen Lebensmittelproduktion. Es ist in zahlreichen Fertigprodukten enthalten. Glutamat wird auf der Verpackung von Lebensmitteln oft nicht deklariert und verbirgt sich häufig hinter Begriffen wie Würzsalz oder Geschmacksverstärker.

Nahrungsmittelzusatz Glutamat ist ein gefährliches Zellgift

"Glutamat wirkt in höherer Konzentration als Nervenzellgift" sagt der Heidelberger Alzheimerforscher Konrad Beyreuther: "Zu viel Glutamat bringt uns um den Verstand" ...und das im wahrsten Sinne des Wortes. Bedroht sind vor allem die Freunde der Fertignahrung. [Glutamat](#) findet sich

in Fertigsuppen, Rindsbouillon und Spaghetti-Gerichten, in Schinken und Wurst, aber auch in Knabbersachen wie Chips.

Glutamat kann Schwermetalle ins Gehirn transportieren

Normalerweise ist das Gehirn durch die so genannte [Blut-Hirn-Schranke](#) vor dem Eindringen giftiger Stoffe geschützt. Einige Stoffe, wie Glutamat und Zitronensäure, können jedoch diesen natürlichen Schutzmechanismus durchdringen und in ihrem Gefolge giftige Schwermetalle und giftige Substanzen, wie etwa Aluminium direkt ins Gehirn transportieren. In Bezug auf Aluminium ist es wichtig zu wissen, dass dieses Metall - unter anderem - bei der Entstehung der Alzheimer-Krankheit eine wesentliche Rolle spielt.

Besonders Kinder sind von Nahrungsmittelzusätze gefährdet

Die Aufnahme von Aluminium kann über belastete Nahrungsmittel erfolgen. Aber auch [Aluminiumverpackungen](#) (z. B. Getränke- Suppen-Fischdosen etc.) sowie Kosmetika, wie etwa [aluminiumhaltige Deodorants](#), spielen bei der Aluminiumbelastung eine grosse Rolle. Da bei Kindern die Blut-Hirnschranke noch durchlässiger ist als bei Erwachsenen, können die Schadstoffe wesentlich leichter ins Gehirn eindringen.

Übergewicht durch Nahrungsmittelzusatz Glutamat

Verschiedene Wissenschaftler führen die Gewichtsprobleme zahlreicher Menschen nicht mehr alleine auf einen übermässigen Zuckerkonsum, sondern auch auf den überhöhten Verzehr von Glutamat zurück. Sie vermuten, dass viele Menschen deshalb übergewichtig sind, weil [Glutamat im Gehirn](#) die Wachstumssteuerung anregt. Die Menschen würden deshalb regelrecht in die Breite wachsen. Hinzu kommt, dass Glutamat ein künstliches Hungergefühl im Gehirn hervorruft. Glutamat gilt als Zusatzstoff, der tief greifende Auswirkungen auf die Gesundheit von Gehirn und Körper hat.

Zahnschäden durch Nahrungsmittelzusatz Zitronensäure

Unter der Bezeichnung E 330 darf die [Zitronensäure](#) allen Nahrungsmitteln zugesetzt werden. Einfach alles, was fruchtig schmecken soll, darf und wird EU-weit mit Zitronensäure aufgepeppt. Für die fruchtigen Getränke, Marmeladen, [Margarinen](#), Bonbons, Joghurts etc. werden natürlich keine Zitronen ausgepresst. Den benötigten Stoff stellt die Lebensmittelindustrie in riesigen Mengen künstlich her. Insbesondere Kindern schadet diese Säure, da sie u.a. den Zahnschmelz

zerstört. In der Folge werden die Zähne dünn, brechen ab und lösen sich regelrecht auf. Selbstverständlich bewirkt die Zitronensäure bei entsprechender Menge auch bei Erwachsenen erhebliche Zahnschäden. Ein weiterer Nachteil: Auch die Zitronensäure soll die Aufnahme von Aluminium ins Gehirn fördern...

Hirntumore durch Süsstoffe

Den Süsstoffen schreiben Wissenschaftler eine nervenzellschädigende Wirkung und eine Beteiligung an der Entstehung von Alzheimer zu. Der beliebte Süsstoff wird vielen Nahrungsmitteln, wie Bonbons, Kaugummis, Limonaden sowie Diät- und Light-Produkten zugesetzt. Ein Toxikologe der Universität Kiel hat nachgewiesen, dass Aspartam einen Beitrag zu der Entstehung von Krebs leistet.

Als Abbauprodukte von Aspartam entstehen im Körper die giftigen Substanzen Formaldehyd und Methanol, die in hoher Konzentration eine Vielfalt an ernsthaften gesundheitlichen Störungen auslösen können. Weiteren Studien zufolge soll auch ein Zusammenhang zwischen dem erhöhten Konsum von Aspartam und dem Auftreten von Hirntumoren bestehen. Auch anderen Süsstoffen wurde in Tierversuchen eine krebserregende Wirkung eindeutig nachgewiesen, weshalb beispielsweise Cyclamat in einigen Ländern als Süsstoffzusatz verboten ist.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker