

Emulgatoren in Lebensmitteln machen krank

Der Einsatz von Emulgatoren ist aus der Lebensmittelindustrie nicht mehr weg zu denken. Manche Emulgatoren verleihen Lebensmitteln wie Speiseeis, Schokolade oder Desserts eine ansprechende Konsistenz, andere verlängern ihre Haltbarkeit. Lange Zeit galten Emulgatoren als harmlos. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen nun jedoch, dass Emulgatoren die Entwicklung von chronischen Darmerkrankungen und dem metabolischen Syndrom massiv fördern können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 04. November 2019

Stand: 05. November 2019

Emulgatoren führen zu Darmentzündungen

Im Februar 2015 veröffentlichte das Fachjournal *Nature* aufsehenerregende Studienergebnisse über die möglichen schädlichen Wirkungen von Lebensmittelzusatzstoffen, die bislang als völlig harmlos galten: Emulgatoren

Studienleiter waren die Wissenschaftler Benoit Chassaing und Andrew Gewirtz von der *Georgia State University*.

Sie untersuchten die Zusammensetzung der Darmflora von Mäusen, denen zwei der geläufigsten Emulgatoren ins Trinkwasser gegeben wurden, nämlich Polysorbat 80 (oft in Eiscreme) und Carboxymethylcellulose (gerne in Backwaren (verhindert dort das Altbackenwerden), des Weiteren in Saucen, Mayonnaisen, Dressings, aber auch in Haftcremes für Zahnprothesen).

Dann verglichen sie die Ergebnisse mit dem Darmmilieu von Mäusen, die keine Emulgatoren erhalten hatten.

Die den Mäusen verabreichte Emulgatorenkonzentration entsprach im Verhältnis der Emulgatorenkonzentration, die typischerweise in menschlicher Fertignahrung enthalten ist.

Nach einer zwölfwöchigen Testphase stellten die Mediziner fest, dass sich die ursprünglich gesunde Zusammensetzung der Darmflora unter Emulgatoreinfluss so verändert hatte, dass es infolgedessen nun zu Darmentzündungen gekommen war - und zwar sowohl bei Individuen mit schwachem also auch bei solchen mit gesundem Immunsystem.

Beim Menschen leiden inzwischen viele Millionen Patienten unter derartigen Darmentzündungen wie z. B. Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa.

Da die konkreten Ursachen dieser Krankheiten bislang nicht bekannt sind, könnte es durchaus sein, dass der reichliche Emulgatoreinsatz in der Lebensmittelindustrie hier eine wichtige ursächliche Rolle spielt.

Emulgatoren fördern Übergewicht und Diabetes

Zusätzlich konnten bei den Emulgator-Mäusen sämtliche Symptome des Metabolischen Syndroms beobachtet werden:

Sie frassen plötzlich mehr, litten daraufhin alsbald unter Fettleibigkeit, ausserdem unter hohem Blutzuckerspiegel, einer Insulinresistenz und damit den Vorstufen eines Diabetes.

Beim Menschen nun beobachtet man seit Mitte des 20. Jahrhunderts, wie das Metabolische Syndrom genau wie die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen immer weiter um sich greifen.

Könnte der verstärkte Einsatz der Emulgatoren dafür mitverantwortlich sein?

Die Forscher Chassaing und Gewirtz erklären:

„Beide Krankheiten - chronisch entzündliche Darmerkrankungen und das Metabolische Syndrom - haben eine Gemeinsamkeit: Die Darmflora verändert sich so, dass sich der Darm entzündet. Und Emulgatoren in Fertigprodukten lassen genau eine solch entzündliche Darmflora entstehen“,

was die beiden Wissenschaftler bereits in einer früheren Studie nachweisen konnten (veröffentlicht im Fachmagazin *Gastroenterology* im Dezember 2014).

Auch befürchten die Forscher, dass die derzeitigen Testmethoden für Lebensmittelzusatzstoffe nicht wirklich geeignet sind, um ein mögliches Schadpotential durch deren Einsatz in Nahrungsmitteln auszuschliessen. Wenn diese nämlich geringfügige, aber chronische Entzündungen verursachen können, so lässt sich dies mit den aktuellen Tests nicht erkennen.

Das Forscherteam testet jetzt die Wirkung weiterer Emulgatoren am Menschen. Wenn hier ähnliche Ergebnisse erzielt werden, wäre dies ein Beweis für die schädliche Rolle, die Emulgatoren für die Gesundheit des Menschen spielen.

So vermeiden Sie Emulgatoren

Emulgatoren sind ausschliesslich in konventionellen Fertigprodukten enthalten.

Wenn Sie also Ihre Salatdressings, Desserts, Dips und Backwaren künftig selbst herstellen oder bei Fertigprodukten auf Bio-Lebensmittel zurückgreifen (gemäss der EG-Öko-Verordnung sind im Bio-Bereich Emulgatoren und viele andere Zusatzstoffe verboten), umgehen Sie automatisch die kritischen Stoffe.

Quellen

- Chassaing B. et al. „Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome“; *Nature*, 2015; (Emulgatoren in der Nahrung veründern die Darmflora von Müusen und förden entzündliche Darmerkrankungen sowie das Metabolische Syndrom)
- Chassaing B. et al. “Intestinal Epithelial Cell Toll-like Receptor 5 Regulates the Intestinal Microbiota to Prevent Low-Grade Inflammation and Metabolic Syndrome in Mice”; *Gastroenterology*, 2014; 147 (6): 1363 (Toll-Like Rezeptor 5 der Darmepithelzellen reguliert die Darmflora und beugt geringgradige Entzündungen und das Metabolische Syndrom bei Müusen vor)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/emulgatoren-in-lebensmitteln150000023.html>