



TEXT: CORNELIA STIEGLER

# Frei von allem

## OHNE GLUTEN, ZUCKERZUSATZ UND LAKTOSE.

Die Vermarktung von Lebensmitteln mit dem Vermerk „frei von ...“ boomt. Doch macht es überhaupt Sinn, auf gewisse Zusätze zu verzichten?

**D**ie Anzahl von Allergien und Intoleranzen steigt (vermeintlich). Und mit ihnen die Anzahl jener Kunden, die genau darauf achten, was im Warenkorb landet. Nun kann der Zusatz „frei von ...“ schon einmal den Eindruck erwecken, dass es sich dabei um ein besonders gesundes, naturbelassenes Produkt handelt. Das ist aber mitunter durchaus irreführend – etwa

wenn ein Hartkäse als „laktosefrei“ angepriesen wird, obwohl Hartkäse aufgrund der monatelangen Reifezeit ohnehin immer laktosefrei ist.

**Nach eigener Diagnose.** Bei einer repräsentativen Umfrage, die das Marktforschungsinstitut Ears and Eyes im Auftrag von Spiegel online durchgeführt hat, gab immerhin ein Viertel aller Befragten an, bestimmte

Lebensmittel aufgrund einer vermuteten Unverträglichkeit zu meiden. Rund ein Fünftel verzichtet auf Laktose und immerhin ein Zehntel greift zu glutenfreien Produkten – basierend auf selbsterstellten Unverträglichkeitsdiagnosen, ohne jemals beim Arzt einen Test durchgeführt zu haben. Frauen sind dabei übrigens um einiges vorsichtiger als Männer und wählen weitaus häufiger sicher-



**Das Klebereiweiß Gluten wird seit einigen Jahren kritisch betrachtet - zu Recht?**

heitshalber die Frei-von-Produkte. Weiters sind auch eher junge als alte Menschen interessiert an diesen Lebensmitteln und eher jene aus den höheren sozialen Schichten.

**Teufelszeug Gluten.** Die Anzahl der Lebensmittel, die frei von irgend-etwas sind, hat sich allein in den vergangenen 5 Jahren mehr als verdoppelt. Frei von Zuckerzusatz, Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen,

sonstigen Zusätzen oder Fett - die Liste ist schier endlos. Besonders gefragt sind die bereits erwähnten glutenfreie Produkte, deren Umsatz sich ebenfalls mehr als verdoppelt hat. Gluten, das Klebereiweiß, das in manchen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel und Roggen vorkommt, kann bei entsprechender Veranlagung die chronische Erkrankung Zöliakie verursachen, die allerdings verhältnismäßig selten auftritt: Nur etwa 1 % der

Weltbevölkerung leidet tatsächlich unter einer Glutenunverträglichkeit. Und: Gluten ist seit Jahrtausenden Bestandteil der menschlichen Ernährung.

**Ungesunde Alternative.** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. warnt sogar davor, nach eigenem Ermessen bestimmte Lebensmittel einfach wegzulassen: Denn im schlimmsten Fall kann dadurch ➤



**GOOD MUSIC  
FOR GOOD PEOPLE**



**Was kann man überhaupt noch kaufen? Konsumenten sind aufgrund der vielen in Verruf geratenen Inhaltsstoffe zunehmend verunsichert.**

sogar ein Nährstoffmangel die Folge sein. Wer sich beispielsweise glutenfrei ernährt, nimmt aufgrund der industriellen Alternativen für gewöhnlich mehr Fett und weniger Ballaststoffe zu sich. Ein weiteres Problem: Werden gewisse Inhaltsstoffe in Lebensmitteln weggelassen, müssen sie durch etwas anderes ersetzt werden, damit das Lebensmittel gleich wie das Original schmeckt – etwa bei veganem Schnitzel und vegetarischer Bratwurst. Dies gelingt meist nur durch den Zusatz von Aromen, Farbstoffen und Feuchthalte- bzw. Verdickungsmitteln.

#### **Analog-Käse als Lifestyleprodukt.**

Dennoch boomt das Frei-von-Geschäft – und viele folgen dem Trend, ohne sich Gedanken über Sinn und Unsinn des neuen Lifestyles zu machen. Ein Beispiel: Im Jahr 2009 wurde bekannt, dass manche Pizzerias, Tiefkühlprodukte-Hersteller und Imbisse keinen echten Käse, sondern ein billiges Käseimitat aus Fett, Wasser, Eiweißpulver, Aromen und Geschmacksverstärker verwenden.

Wütende Proteste gegen den sogenannten Analog-Käse folgten. Heute wird die mehr oder weniger gleiche Zusammensetzung als „veganer Käse“ erfolgreich zu hohen Preisen verkauft.

#### **Eine Frage des Geschmacks.**

Natürlich: Nicht alles, was „frei von“ für sich reklamiert, ist ein reiner Marketinggag. Manche Produkte sind natürlich tatsächlich eine gesündere Alternative, vor allem was Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker betrifft. Vorsicht ist geboten, wenn ein Hersteller mit dem Zusatz „frei von Glutamat“ wirbt. Denn seit der Geschmacksverstärker Glutamat in Verruf geraten ist, wird er einfach in anderer Form ins Produkt gemischt: etwa als Hefeextrakt, Sojaprotein oder schlichtweg Aroma. Apropos Aroma: Auch der Zusatz „frei von künstlichen Aromen“ ist manchmal mit Vorsicht zu betrachten – denn unter „künstliches Aroma“ fallen nur jene Geschmacksrichtungen, die in der Natur nicht vorkommen. Also können „natürliche Aromen“ durchaus auch im Labor produziert werden. Was also wirklich im Produkt steckt, verrät nur ein genauer Blick auf die Inhaltsstoffe. ●

## Gut zu wissen

- 80 % aller Menschen, die laktosefreie Produkte kaufen, haben keine nachgewiesene Laktoseintoleranz. Ernährt man sich aber grundlos laktosefrei, riskiert man im schlimmsten Fall sogar eine Laktoseintoleranz.
- Extra gekennzeichnete und daher teurer angebotene laktosefreie Butter oder laktosefreier Hartkäse sind Geschäftemachelei – solche verarbeiteten Milchprodukte enthalten von Natur aus kaum bis gar keine Laktose.
- Beim Einkauf achtet man vor allem auf 3 Elemente: die Verpackung, den Produktnamen und die aufgedruckten Schlagworte. Vermitteln diese den Eindruck eines gesunden Produkts, wird nur noch selten auf die tatsächlichen Inhaltsstoffe oder Nährwertangaben geachtet.
- Fleischersatzprodukte geraten immer wieder durch ihren zu hohen Fett- und Salzgehalt ins Kreuzfeuer der Kritik.
- Die meisten vegetarischen Fertiggerichte sind Untersuchungen zufolge nicht ungesünder als jene mit Fleisch – aber eben auch nicht gesünder.
- Viele vegetarische Fleischersatzprodukte enthalten das als minderwertig und ungesund geltende Palmöl.

# Interview



**Veronika Macek-Strokosch**, Ernährungswissenschaftlerin,  
[www.eat2day.at](http://www.eat2day.at), [www.allergenkennzeichnung.at](http://www.allergenkennzeichnung.at)

## Warum hat sich „frei von“ zu einem großen Wirtschaftszweig entwickelt?

Dafür gibt es mehrere Gründe: Durch die Einführung der Allergenkennzeichnung wurde die Öffentlichkeit vermehrt über Allergien und Unverträglichkeiten informiert. Weiters ist auch durch zahlreiche Publikationen von Ärzten und Wissenschaftlern sowie Tagungen und Kongresse dieses Thema präsent geworden. Dadurch werden heute weitaus mehr Personen diagnostiziert als früher. Auch viele Selbsthilfegruppen bemühen sich um Bekanntmachung und Aufklärung.

## Viele Menschen greifen zu laktosefreien Milchprodukten. Sind diese wirklich gesünder?

Nein, laktosefreie Produkte sind nur dann sinnvoll, wenn man tatsächlich den Milchzucker (Laktose) nicht ver-

trägt. Bei einer Laktoseintoleranz kann der aufgenommene Milchzucker nicht abgebaut werden, weil ein Enzymmangel vorliegt. Bei laktosefreien Produkten wird der Milchzucker, ein Zweifachzucker, einfach in seine Einzelteile gespalten.

## Wie sieht es mit „glutenfrei“ aus? Ist eine glutenfreie Ernährung, wenn man nicht unter Zöliakie leidet, trotzdem besser für den Körper?

Der Trend, sich glutenfrei zu ernähren, kommt aus Amerika und Australien. Doch nun warnen auch US-Forscher vor dem neuen Ernährungstrend. Wer auf Gluten verzichtet, verzichtet auch auf Vollkornprodukte und damit auf wichtige Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe und Vitamine der B-Gruppe. Wer überflüssiges Bauchfett loswerden will und nicht unter der Autoimmuner-

krankung Zöliakie leidet, für den sind glutenfreie Ersatzprodukte keine Option. Die Alternativen für glutenhaltiges Getreide sind meist Reismehl, Maisstärke, Kartoffelstärke und -mehl oder Tapiokastärke. Diese Mehlsorten sind kohlenhydratreich und ballaststoffarm.

## „Zuckerfrei“, „frei von künstlichen Aromen“, „fettfrei“ etc. – sind das wirklich gesündere Produkte?

Personen, die aufgrund einer nachgewiesenen Unverträglichkeit/Allergie auf bestimmte „Frei von“-Produkte angewiesen sind, sind über die Kennzeichnung dankbar. Vorsicht bei „Light“-Produkten: Wenn Zucker oder Fett als Geschmacksträger entfernt oder reduziert werden, muss das durch andere Inhaltsstoffe kompensiert werden, z. B. durch künstliche Süßstoffe oder Verdickungsmittel.

FOTO: PRIVAT

# FORD SUV-MODELLE

## Bestseller zum attraktiven Preis.

5  
JAHRE  
GARANTIE

Der vielseitige  
**FORD KUGA**

Jetzt ab  
**€18.690,-<sup>1)</sup>**  
bei Leasing



Der kompakte  
**FORD ECOSPORT**

Jetzt ab  
**€15.440,-<sup>1)</sup>**  
bei Leasing



 [www.ford-gaberszik.at](http://www.ford-gaberszik.at)  
**fordgaberszik** Graz, Fabriksgasse 15 (beim Citypark) 710171

Ford ECOSPORT Kraftstoffverbr. innerorts 4,6 - 7,8 l / außerorts 4,0 - 5,7 l / kombiniert 4,2 - 6,4 l / CO<sub>2</sub>-Emission 111 - 145 g / km (Prüfverfahren: WLTP).  
Ford KUGA Kraftstoffverbr. innerorts 4,8 - 12,1 l / außerorts 4,7 - 7,4 l / kombiniert 5,2 - 9,1 l / CO<sub>2</sub>-Emission 136 - 209 g / km (Prüfverfahren: WLTP).  
Symbolfoto 1) Unverbindlich empfohlener nicht kartellierter Aktionspreis (beinhaltet Händlerbeteiligung, Innovationsprämie und Ford Bank Bonus) inkl. USt, NoVA und 5 Jahre Garantie (beginnend mit Auslieferungsdatum, beschränkt auf 100.000 km), gültig bei Ford Bank Leasing. Leasingrate: EcoSport: € 69,-, Kuga: € 49,-, zzgl. € 200,- Bearbeitungsgebühr und 1,17 % gesetzlicher Vertragsgebühr, Laufzeit 36 Monate, 30 % Anzahlung, 30.000 km Gesamtfahrleistung, Fixzinssatz 4,4 %, Gesamtbelastung: EcoSport: € 17.071,78, Kuga: € 20.696,16, gültig bis auf Widerruf, vorbehaltlich Bonitätsprüfung der Ford Bank Austria. Nähere Informationen auf [www.ford.at](http://www.ford.at).