

Besonders Kinder sind gefährdet

RIEDLINGEN - Die Ernährungsberaterin Adelheid Heil möchte im Rahmen des „GesundTags“ am 15. November über die Risiken von Lebensmittelzusätzen aufklären. Diese stellen besonders für Allergiker und Kinder ein Problem dar“, sagt Heil im Gespräch mit SZ-Mitarbeiter Hannes Schweikardt.

SZ: Frau Heil, wie haben Sie zur Ernährungsberatung gefunden?

Da ich selbst an der Hautkrankheit Neurodermitis leide, bin ich seit meiner Geburt Allergikerin. Deshalb musste ich schon immer auf eine bewusste Ernährung achten und habe nach meinem Studium der Ernährungswissenschaft eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin absolviert.

Ist es für Allergiker heute schwer, sich gesund zu ernähren?

Ja. Das Problem ist, dass die Zutatenliste der meisten Produkte kaum jemand versteht. Zahlreiche Soja-Allergiker wissen zum Beispiel nicht, dass der Stoff Lecithin – der in vielen Backwaren oder Milchprodukten vorkommt – aus Soja besteht und deshalb gefährlich für sie ist. Viele chemisch hergestellte Farbstoffe und Aromen bestehen aus zahlreichen

verschiedenen Stoffen, von denen dann ein Einzelner eine allergische Reaktion auslösen kann. Diesen einen Stoff dann zu finden, ist enorm schwierig.

SZ-Interview



Adelheid Heil. Foto: privat

Sind Kinder besonders gefährdet?

Definitiv. Die meisten Werte, ab wann ein Lebensmittelzusatz gesundheitsschädlich sein kann, richten sich nach gesunden Erwachsenen. Bei Kindern

sind diese Werte aber deutlich niedriger, weshalb seit Jahren vor allem bei Kindern ein sprunghafter Anstieg von Allergien zu beobachten ist. Allergologen bestätigen, dass dies auch mit dem gestiegenen Einsatz von Lebensmittelzusätzen zusammenhängt.

Was würden Sie sich von der Industrie wünschen?

Ich möchte bestimmt nicht alles verfeuern, aber ich würde mir zumindest wünschen, dass die erwähnten allergieauslösenden Stoffe ersetzt werden oder zumindest für den Verbraucher nachvollziehbar gekennzeichnet werden. Ein vorbildliches Beispiel sind Konzerne wie McDonalds, die eine Allergikerhotline anbieten, bei der sich Betroffene informieren können, welche Angebote für sie gefährlich sein könnten.

Wie kann man eine allergische Reaktion auf Zusatzstoffe erkennen?

Sie äußert sich meist durch unregelmäßig häufiges Auftreten von Kopfschmerzen, Übelkeit, Schnupfen oder Durchfall. Atypisch zur „normalen“ Allergie. Der Verdacht fällt hier leider oft sehr spät auf die Ernährung, weshalb die meisten meiner Kunden be-

reits eine Odyssee durch unzählige Arztpraxen hinter sich haben. Dabei kann eine falsche Ernährung nicht selten Allergien verursachen. Ich berate meine Kunden aber nur in Verbindung mit einem ärztlichen Urteil und versuche, in einem ausführlichen Gespräch aus allen Einflüssen die Ursache von Beschwerden zu finden.

Mit welchem Ziel nehmen Sie am „GesundTag“ teil?

Ich möchte den Verbraucher darüber informieren, was er genau isst. Fakt ist, dass in allen industriell hergestellten Lebensmitteln Zusatzstoffe enthalten sind und einige davon gefährlich sein können, nicht nur für Allergiker. Die Verwendung dieser Stoffe kann man reduzieren, zum Beispiel, indem man einfach wieder mehr selbst zubereitet. Das ist auf die Dauer gesünder und schmeckt auch besser.

i Adelheid Heil hält am Samstag, 15. November, ab 12 Uhr im Rahmen des „GesundTags“ im Wegscheiderhaus Riedlingen ihren Vortrag „Lebensmittelzusatzstoffe - Chemie im Kochtopf“. Mehr Infos im Internet unter www.gesundtag.de.