

STORYBOARD

Episode 13

Lebensmittelklarheit

“Klar Tisch! Der Podcast von Lebensmittelklarheit.de”

Hinweis: Der Storyboard-Text kann an einigen Stellen vom gesprochenen Wort im Podcast abweichen.

Episode 13 Inhalt: Warnhinweise

Episode Titel final: **Warnhinweise auf Lebensmitteln: Was steckt dahinter?**

Host: Nicole Schöppler, Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Projekt Lebensmittelklarheit

Expertin: Britta Schautz, Projektleiterin Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Berlin

Position 1: Intro

Start Auftakt Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo

Position 1 a: Anmoderation

Herzlich willkommen zu **Klar Tisch!** – dem Podcast von **Lebensmittelklarheit.de**. Wie immer geht's hier um das weite Feld der Lebensmittelkennzeichnung. Ich bin Nicole Schöppler und gehöre zum Team von Lebensmittelklarheit.

Position 1 b: Teaser Anmoderation Inhalte der Episode

Heute wollen wir hier über ein ziemlich ernstes Thema sprechen, das zu einem großen Teil gerade für Kinder und Jugendliche relevant ist – und damit natürlich auch für alle Eltern von Kindern bzw. für die gesamte Familie. Und zwar geht's heute um Warnhinweise auf Lebensmitteln. Bei bestimmten Zutaten, die in Produkten stecken, muss nämlich ein Warnhinweis auf der Verpackung stehen. Und zwar dann, wenn dies zum Schutz der Gesundheit oder zur sicheren Verwendung notwendig ist. Das kann zum Beispiel bei einem erhöhten Koffeingehalt in Cola oder Energydrinks der Fall sein oder auch bei Azofarbstoffen, die für leuchtend bunte Farben zum Beispiel bei Süßigkeiten sorgen. Aber auch völlig harmlos wirkende Lebensmittel wie Leinsamen müssen teilweise einen Warnhinweis tragen.

Ein spannendes Thema also und mindestens genauso spannend ist meine Gesprächspartnerin: Dr. Britta Schautz ist heute hier bei mir im Studio. Du bist Projektleiterin Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Berlin und wirst uns heute in die Welt der Warnhinweise entführen. Und uns natürlich auch erklären, warum die überhaupt auf bestimmten Produkten stehen müssen und warum es auch so wichtig ist, dass sie gut erkennbar sind. Ich freue mich, dass Du heute dabei bist, liebe Britta.

Britta: Hallo Nicole, vielen Dank für die Einladung und ich finde, wir haben heute nicht nur ein ernstes Thema, sondern auch ein besonders interessantes, da wir bei den Warnhinweisen ja eine Kombination haben aus Lebensmittelkennzeichnung und Lebensmittelsicherheit, das finde ich ja immer besonders spannend.

Nicole: Ja das stimmt und wir haben auch spannende Fragen, die wir heute zusammen klären wollen. Nämlich zum Beispiel:

- Was hat ein Warnhinweis auf dem Superfood Leinsamen zu suchen?
- Auf welche Warnhinweise sollten Eltern von Kindern besonders achten?
- Und warum werden Warnhinweise so oft übersehen?

Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo - Ausklang bis zu Pos. 2

Position 2: Themenblock 1

Nicole: Vor kurzem bin ich auf Lebensmittelklarheit.de auf eine Produktmeldung gestoßen, die mich echt umgehauen hat. Und zwar hat sich eine Verbraucherin über eine Packung Leinsamen¹ beschwert. Geschroteter Leinsamen um genau zu sein. Auf der Verpackung ist eine Schale Müsli mit Obst abgebildet – sieht alles sehr gesund aus – und obendrauf ist ein Häufchen Leinsamen gestreut. So als Superfood-Topping fürs Müsli, das mache ich übrigens auch sehr oft. So weit so gut könnte man meinen, ABER ganz unten auf der Verpackung steht ein ziemlich unscheinbarer Warnhinweis. Nämlich: „Nur zum Kochen und Backen geeignet. Nicht roh verzehren!“ Dabei wird genau das doch auf dem Bild gezeigt! Den geschroteten Leinsamen einfach aufs Müsli streuen! Und wenn man die Verpackung dann noch runddreht, steht da noch ein gravierender Warnhinweis, nämlich: „Für Kinder, Kleinkinder und Säuglinge nicht geeignet.“ Dabei hab ich schon oft geschroteten Leinsamen ins Müsli meiner Kinder gemacht. Aber ein Warnhinweis ist mir nie aufgefallen! Ich bin völlig schockiert! Wie kann das denn sein, Britta?!

Britta: Die Aufregung kann ich total nachvollziehen. Erstmal widersprechen sich das Bild und der Warnhinweis, da man Müsli ja nicht erhitzt, da ist man erstmal überrascht. Und die

¹ <https://www.lebensmittelklarheit.de/produktmeldungen/warnhinweis-fuer-leinsamen-leicht-zu-uebersehen>

Einschränkung, dass Kinder das nicht essen sollten, klingt auch erst einmal bedrohlich. Vor allem, da die Leinsamen ja wegen ihrer tollen Inhaltsstoffe bekannt sind, wie Ballaststoffe und gute Fettsäuren, die sie auch enthalten.

Nicole: Ganz genau! Deswegen streue ich die ja aufs Müsli! Aber warum muss dann überhaupt ein Warnhinweis auf Leinsamen? Auf der besagten Verpackung steht auch „Wir empfehlen für Erwachsene eine maximale Verzehrsmenge von 15 Gramm pro Tag.“ Was ist denn da drin, dass man nicht so viel davon essen darf? Und Kinder es gar nicht essen sollten?

Britta: Ganz natürlicherweise kommt in Leinsamen Blausäure vor. Blausäure hat man wahrscheinlich schon mal in Verbindung mit bitteren Mandeln gehört. Das ist ein Gift, das in höheren Dosen Kopfschmerzen, Krämpfe und Erbrechen auslösen kann oder sogar zum Tod führen kann. In bitteren Mandeln ist die Konzentration von Blausäure sehr hoch, bei Leinsamen ist sie 10- bis 20-mal geringer. Diese Blausäure wird beim Essen freigesetzt. Gerade bei geschroteten Leinsamen passiert das stärker als bei ganzen Samen. Es wurde in einer EU-Verordnung festgelegt, dass Leinsamen nur 150 Milligramm Blausäure pro Kilogramm enthalten dürfen. Wenn Hersteller jedoch einen Hinweis zur Erhitzung anbringen, können sie auch Leinsamen mit mehr Blausäure, bis zu 250 Milligramm, auf den Markt bringen. Die Blausäure verflüchtigt sich nämlich bei Temperaturen über 26 Grad.

Nicole: Ahh und deshalb auch der Hinweis „Nur zum Kochen und Backen geeignet.“ Da überschreitet man ja ganz schnell die 26 Grad – und die Blausäure ist dann kein Thema mehr. Heißt das dann aber auf die Kinder bezogen, dass sie selbst die erhitzten Leinsamen nicht essen dürfen?

Britta: Da muss ich erstmal ein bisschen ausholen. Es gibt Untersuchungen und eine Einschätzung des Risikos vom Bundesinstituts für Risikobewertung. Danach ist für Erwachsene eine Dosis von 15 Gramm, also zwei Esslöffeln, pro Mahlzeit als sicher eingestuft. Für Kinder ist das Risiko aber noch nicht geklärt. Hier geht der Hersteller also auf Nummer Sicher. Wenn man die Leinsamen aber erhitzt, kann man sie auch für Kinder verwenden.

Nicole: Alles klar, das ist ja schon mal beruhigend. Und wenn ich Dich richtig verstanden habe, dann gibt es auch Leinsamen, die weniger Blausäure enthalten. Das heißt, die muss man dann nicht extra erhitzen, sondern kann sie tatsächlich direkt über das Müsli streuen. Und zwar auch über das Müsli von Kindern – wie ich es gemacht hab – und es muss dann auch kein Warnhinweis auf der Verpackung stehen, oder?

Britta: Genau, das stimmt. Wenn kein Warnhinweis auf den Leinsamen draufsteht, dann ist der Blausäurewert deutlich niedriger. Ein Löffel über das Müsli ist also auch für Kinder kein Problem. Da kannst Du also beruhigt sein.

Nicole: Gut zu wissen! Ich werde jetzt definitiv immer drauf achten, was für Leinsamen ich da kaufe. Nichtsdestotrotz ist der Warnhinweis auf der gemeldeten Verpackung ja nicht unbedingt auf den ersten Blick erkennbar. Er steht zwar auf der Schauseite, aber wirklich ganz unten am Rand und dazu noch in ziemlich kleiner Schrift. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass das Vielen gar nicht auffällt. Ist das denn häufiger der Fall, dass Warnhinweise so klein sind, dass sie auf der Packung eher untergehen, als ins Auge zu fallen?

Britta: Ja, leider passiert das häufiger. Mal ist der Kontrast nicht so gut, dann verschwindet der Hinweis im Knick oder Abbildungen lenken die Aufmerksamkeit an eine andere Stelle. Dann kann ein Warnhinweis leider auch nicht seinen Zweck erfüllen.

Nicole: Und warum ist das so? Gibt es denn nicht irgendwelche gesetzlichen Vorgaben, wie Warnhinweise generell aussehen müssen?

Britta: Doch, die gibt es. Verpflichtende Angaben auf Lebensmitteln müssen an einer gut sichtbaren Stelle deutlich und gut lesbar angebracht werden. Der Hinweis „Nur zum Kochen und Backen verwenden. Nicht roh verzehren“ auf Leinsamen muss sogar im Hauptsichtfeld stehen. Solche Hinweise dürfen nicht durch andere Angaben verdeckt oder der Blick abgelenkt werden.

Nicole: Naja, ich würde sagen bei diesem Leinsamen-Produkt ist das jetzt nicht so gut gelungen. Auch die Fachredaktion von Lebensmittelklarheit.de schätzt das so ein. Auch aus ihrer Sicht ist der Warnhinweis auf der Schauseite kaum wahrnehmbar. Aber das, was Du eben meintest: „gut sichtbar“ und „deutlich lesbar“ - das sind ja auch ziemlich dehnbare Begriffe. Und zusätzlich haben wir hier natürlich noch das Problem, dass die Abbildung einer Müsli-Schale mit frischem Obst darauf schließen lässt, man könne das Lebensmittel roh verzehren. Das ist dann natürlich eine fatale Mischung, oder?

Britta: Auf jeden Fall. Bei diesem Produkt sollte die Anbieterfirma unbedingt den verpflichtenden Warnhinweis an prominenter Stelle auf der Schauseite anbringen und eine passende Abbildung wählen. Generell muss ein Warnhinweis ganz klar und eindeutig auf den ersten Blick zu erkennen sein. Das heißt, die Schrift sollte groß sein, und zwar vielleicht nicht nur die vorgeschriebenen 1,2 mm für das kleine x. Außerdem muss die Schrift einen guten Kontrast haben und sie darf nicht in einem Knick der Verpackung oder ähnlichem

verschwinden. Und Du hast natürlich recht: Gerade bei dem Leinsamen-Beispiel sieht man deutlich: auch Produktabbildungen dürfen den Hinweisen nicht widersprechen. Wenn ich Leinsamen auf dem Müsli sehe, passt das nicht zu der Angabe, dass das Produkt erhitzt werden muss.

Nicole: Wohl wahr! Und ich finde dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll, wie wichtig es ist – und zwar gerade auch für Eltern von Kindern, dass Warnhinweise groß und deutlich erkennbar auf den Produkten stehen. Ein anderer für Kinder und Jugendliche bedenklicher Stoff ist ja das Koffein. Gerade in Energydrinks sind oft sehr hohe Dosen von Koffein enthalten. Problematisch dabei ist: Oft sehen Energydrinks quietschbunt aus und die farbenfrohe Aufmachung und der süße Geschmack spricht Kinder halt besonders an. Wie sieht es denn beim Koffein mit Warnhinweisen aus?

Britta: Die Wirkung von Koffein kennen wir ja alle und schätzen sie beim morgendlichen Kaffee. Er regt uns an, macht wach und kann die Konzentration steigern. Aber zu viel kann auch schädlich sein. Bei hohen Aufnahmemengen von Koffein können auch unerwünschte Wirkungen auftreten, wie z. B. erhöhte Nervosität und Erregbarkeit, Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche und Herzrasen. Da sind bunte, für Kinder verlockende Packungen bei Energydrinks und ein unbedachter Konsum natürlich ein Problem. Denn Energydrinks enthalten pro 250 Milliliter etwa 80 mg Koffein, das ist so viel wie in einer Tasse Kaffee steckt. Klingt erstmal nicht viel, aber Kinder reagieren darauf noch viel empfindlicher. Deshalb sollten sie weniger oder am besten gar kein Koffein trinken. Und man darf nicht vergessen: Es gibt auch Halbliter-Dosen und es bleibt eben oft auch nicht bei nur einem Getränk, eben weil auch viel Zucker und Aromen enthalten sind, die Getränke schmecken dann eben auch gut. Zwar muss ab einem Koffeingehalt von 150 mg/Liter ein Warnhinweis zu einem erhöhten Gehalt stehen und auch, dass das Getränk dann nicht für Kinder sowie schwangere oder stillende Frauen geeignet ist, aber diese Hinweise gehen auf den oft sehr bunt gestalteten Verpackungen ziemlich unter.

Nicole: Ja, das kann ich mir sehr gut vorstellen. Und wahrscheinlich wissen viele Eltern bzw. die Kinder selbst über die Inhaltsstoffe von Energydrinks und die gesundheitlichen Risiken von großen Mengen an Koffein auch gar nicht richtig Bescheid, oder?

Britta: Genau, vielen ist nicht bekannt, dass Koffein in hoher Dosierung und in Kombination mit viel Bewegung, z. B. Tanzen oder auch in Kombination mit Alkohol zu noch größeren Nebenwirkungen wie Kreislaufkollaps oder Herzrhythmusstörungen führen kann und dass Koffein auch bei Jugendlichen negative Wirkungen auf das Herz haben kann. Deshalb fordern die Verbraucherzentralen schon lange ausführlichere Warnhinweise, nämlich konkret eine Ergänzung um die Nebenwirkungen von Koffein in Kombination mit Alkohol

oder körperlicher Anstrengung. Dieser Warnhinweis müsste deutlich sichtbar auf der Vorderseite der Verpackung stehen. Und im besten Fall sollte es auch ein Verkaufsverbot von Energydrinks für Kinder und Jugendliche geben.

Nicole: Okay, das heißt im Moment dürfen auch Kinder und Jugendliche Energydrinks kaufen, auch wenn die Getränke hohe Mengen an Koffein enthalten? Ich hatte gedacht, da gibt es bereits eine Altersbeschränkung, ähnlich wie bei Alkohol?

Britta: Nein, in Deutschland gibt es bisher überhaupt keine Altersbeschränkung für den Verkauf von stark koffeinhaltigen Getränken. In einigen unserer Nachbarländer gibt's das dagegen teilweise schon: In Polen, Schweden, Norwegen, Litauen, Estland und Lettland ist es verboten, die Getränke an Kinder oder Jugendliche abzugeben. Die Altersgrenze liegt in den Ländern zwischen 14 und 18 Jahren. Bei uns in Deutschland geben aber einige Supermärkte Energydrinks manchmal freiwillig nicht an Kinder heraus. Das ist aber nicht ausreichend. Und auch der Bürgerrat Ernährung des Bundestags hat sich Anfang des Jahres für eine Altersgrenze und Warnhinweise auf Energydrinks ausgesprochen.

Nicole: Okay, das ist bisher nur eine freiwillige Regelung. In Punkto einheitliche Gesetzgebung hat Deutschland also dringend Nachholbedarf. Aber Koffein steckt ja nicht nur in Energydrinks, sondern auch in Cola, in Kaffee- oder Teegetränken, wie z.B. Eistee und auch in festen Lebensmitteln. Du hast ja vorhin gesagt, ab einem Koffeingehalt von 150 mg/Liter muss ein Warnhinweis zu einem erhöhten Koffein-Gehalt auf der Verpackung stehen und zusätzlich muss draufstehen, dass das Getränk nicht für Kinder sowie schwangere oder stillende Frauen geeignet ist. Nun gibt es auf Lebensmittelklarheit.de etliche Meldungen von Verbraucher:innen zu Produkten, die Koffein enthalten, aber eben KEINEN Warnhinweis tragen. Zum Beispiel hat ein Verbraucher eine Packung Kaffeebohnen² gemeldet, die als „stärkster Kaffee der Welt“ beworben wird und die dreifache Menge Koffein gegenüber herkömmlichen Kaffee enthalten soll. Also definitiv eine erhöhte Menge Koffein, dennoch kein Warnhinweis. Wie kann das sein?

Britta: Ja, tatsächlich müssen diese Kaffeebohnen laut Gesetzgeber keinen Warnhinweis tragen. Diese Vorgabe gilt nämlich nicht für Lebensmittel, in deren Bezeichnung bereits der Begriff „Kaffee“ oder „Tee“ vorkommt. Dann geht man davon aus, dass Verbraucher und Verbraucherinnen wissen, dass Koffein enthalten ist. Allerdings wäre es schon sinnvoll, wenn hier extra viel Koffein enthalten ist, auch einen Warnhinweis zu ergänzen.

² <https://www.lebensmittelklarheit.de/produktmeldungen/werbung-fuer-berserker-coffee>

Nicole: Eine andere Verbraucherin hat einen Pudding³ gemeldet, den sich ihr vierjähriger Sohn ausgesucht hatte. Warum? Naja, auf der Verpackung war ein quietschbunter Tiger abgebildet, das hat ihm gefallen. Erst nachdem der Kleine den Pudding gegessen hatte, fiel der Mutter dann auf, dass in dem Pudding richtig viel Koffein drin war. Er hätte ihn also eigentlich gar nicht essen dürfen. Es gab auch einen Warnhinweis zum erhöhten Koffeingehalt – aber der war ihr auf der bunten Verpackung gar nicht aufgefallen. Da haben wir wieder das Problem, dass die Warnhinweise häufig auf den ersten Blick nicht zu erkennen sind.

Britta: Ja definitiv. Auf dem Pudding sollte die Warnung eindeutig besser gekennzeichnet sein, einerseits, da die bunte Verpackung Kinder anspricht, aber auch, da ich das in so einem Pudding nicht erwarte und auch Schwangere und Stillende solche Produkte nicht essen sollten, da zu viel Koffein auch dem Fötus oder dem Säugling schaden kann.

Sound Design Rubrik - low

Position 3: Teaser auf Themenblock 2 (Pos. 5)

Nicole: Da sieht man mal, wie wichtig es ist, dass Warnhinweise ganz klar und eindeutig auf den ersten Blick zu erkennen sind. Wenn Euch oder Ihnen ein ähnlich versteckter oder nicht gut lesbarer Warnhinweis auf einem Produkt auffällt, dann unbedingt melden auf Lebensmittelklarheit.de!

Welche Warnhinweise sind gerade für Eltern von Kindern noch besonders wichtig? Die Antwort darauf gleich.

Sound Design Rubrik - highlight on

Position 4: Rubrik „Alles klar“ (max. 1:30min)

Nicole: Jetzt kommt erstmal unsere Rubrik „Alles klar“ mit einem Quiz. Britta, Du hast Dir sicher eine schöne Frage für mich und unsere Hörer:innen ausgedacht. Schieß los!

Britta: Ja, das Thema Warnhinweise kann ja auch ziemlich skurrile Züge annehmen, gerade wenn man in die USA schaut. Ich glaube fast jeder kennt die Geschichte mit dem heißen Kaffee, den sich eine Frau aus Versehen über die Beine gekippt hat. Und weil da eben kein Warnhinweis draufstand, dass der Kaffee heiß sein könnte, hat sie dann ordentlich Schmerzensgeld kassiert. In den USA ist so was möglich und aus Angst verklagt zu werden, drucken viele US-amerikanische Hersteller daher ziemlich absurde Warnhinweise auf ihre Produkte. Ich würde dafür gern mal kurz die Welt der Lebensmittel verlassen und Dich

³ <https://www.lebensmittelklarheit.de/produktmeldungen/ehrmann-high-tiger-pudding-energy>

fragen: Welche der folgenden Warnhinweise gab es wirklich auf amerikanischen Produkten?

Ist es:

- a) der Hinweis auf einer Klobürste, dass diese nicht zur Körperhygiene geeignet ist oder:
- b) der Hinweis auf einer Waschmaschine, dass man keine Personen in die Waschmaschine stecken soll oder
- c) der Hinweis auf einem Kinderwagen, dass man vor dem Zusammenklappen des Kinderwagens das Kind rausnehmen soll?

Nicole: Das klingt alles so verrückt, dass man es sich kaum ausdenken könnte. Ich glaub, die stimmen alle! Mir fehlt eigentlich nur noch der Warnhinweis auf der Mikrowelle, dass man darin bitte nicht sein Haustier trocknen soll. Ich glaube, da gab es eine ganz schlimme Geschichte mit einer Katze. Aber Deine Warnhinweise sind auch wunderschön schräg! Ich sage, die sind alle echt!

Britta: Und das stimmt tatsächlich! Alle dieser Warnhinweise wurden wirklich auf Produkten gefunden. Ob allerdings diese Geschichte mit der Katze in der Mikrowelle stimmt, das ist umstritten. Diese Anekdote wurde so oft erzählt, dass man mittlerweile gar nicht mehr weiß, ob sie tatsächlich wahr ist.

Nicole: Gut für die Katze würde ich sagen!

Sound Design Rubrik - Stinger

Position 5: Fragen Themenblock 2 (Pos. 5)

Nicole: Nach dem Ausflug in die lustige Welt der US-amerikanischen Warnhinweise wird's jetzt nochmal etwas ernster. Wir wollen nämlich über Azofarbstoffe und die entsprechenden Warnhinweise sprechen. Azofarbstoffe waren ja gerade ein großes Thema in der Presse. Besonders auf Social Media wurde behauptet, sie seien extrem giftig und krebserregend, weshalb man zum Beispiel komplett auf Aperol verzichten sollte. Vielleicht kannst Du da gleich noch eine Einschätzung dazu geben. Was aber wichtig ist: das Thema Azofarbstoffe betrifft auch zum großen Teil Kinder. Ich hab schon am Anfang gesagt, man erkennt sie meist daran, dass die Produkte, die damit gefärbt sind, sehr leuchtende Farben haben und auch oft Süßigkeiten damit gefärbt sind. Vielleicht kannst Du uns erstmal erklären, was genau Azofarbstoffe eigentlich sind und welche Gefahren in ihnen stecken?

Britta: Ja, das mach ich gern. Zu den Azofarbstoffen gehören fünf Zusatzstoffe (z. B. Tartrazin und Gelborange). Die genauen E-Nummern und Namen verlinken wir am besten.

Nicole: Ja genau, die packe ich direkt in die Shownotes. Da kann man alles noch mal in Ruhe nachlesen.

Britta: Einige dieser Stoffe haben bei empfindlichen Menschen, z. B. Asthmatikern, zu allergieähnlichen Symptomen wie eben zu Asthmaanfällen oder zu Hautreaktionen geführt. Diese Menschen sollten Lebensmittel mit solchen Farbstoffen eher meiden. Auch wer allergisch auf Aspirin oder Benzoesäure reagiert, könnte mit diesen Farbstoffen Probleme bekommen. Zusätzlich stehen die Azofarbstoffe in Verdacht, bei Kindern zu Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen zu führen. Dies zeigte eine Studie der Universität Southampton von 2007: Aßen Kinder Produkte mit diesen Azofarbstoffen und Chinolingelb zusammen mit dem Konservierungsstoff Natriumbenzoat, dann bewirkte das, dass die Kinder insgesamt aufgeregter und zappelig erschienen. Die Studie ist sehr umstritten, aber sie hatte zur Folge, dass die akzeptablen täglichen Aufnahmemengen für drei der Stoffe gesenkt wurden. Zusätzlich müssen Produkte mit den Inhaltsstoffen seitdem auch den Warnhinweis tragen: Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.

Nicole: Okay, der Warnhinweis bezieht sich also ausschließlich auf Kinder und es geht um Hyperaktivität und eine Störung der Aufmerksamkeit. In welchen Lebensmitteln stecken diese Azofarbstoffe denn überall?

Britta: Sie können in vielen stark gefärbten Lebensmitteln stecken, wie Süßigkeiten, Eis oder Getränken. Die Azofarbstoffe werden eingesetzt, weil sie eben eine so starke Farbe erzielen und diese Färbung dann auch besonders farbstabil ist. Du hast es gerade schon erwähnt: Auch in Aperol stecken zum Beispiel zwei Azofarbstoffe. Der ist ja in den letzten Jahren wieder beliebter geworden. Und ja, auf Social Media wurde da schon fast Panikmache betrieben. Das halte ich persönlich für überzogen, da das Risiko der Farbstoffe im Vergleich zum Alkohol, den ich damit trinke, das kleinere Übel ist.

Nicole: Okay, aber gibt es denn bei den Azofarbstoffen auch einen Warnhinweis, der sich an Erwachsene richtet?

Britta: Nein. Erstmal ist dieser Warnhinweis auf alkoholischen Getränken nicht vorgeschrieben, aber auch Erwachsene können an einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung leiden. Deshalb wäre es verbraucherfreundlich, wenn ein Hinweis auch auf alkoholischen Getränken zu finden wäre, denn diese tragen ja in der Regel keine Zutatenliste. Man erfährt also gar nicht, mit welchen Farbstoffen der Likör gefärbt wurde. Dafür sollte der Warnhinweis natürlich im Wortlaut angepasst werden. Allerdings ist der Hinweis aus unserer Sicht ohnehin nur halbherzig. Azofarbstoffe und Chinolingelb sollten aus Sicht der Verbraucherzentrale gar nicht mehr eingesetzt werden. Sie stellen ein unnötiges

Gesundheitsrisiko für Kinder und Allergiker dar, denn es gibt genügend unbedenkliche Alternativen. Außerdem sollen Zusatzstoffe laut Gesetz auch nur eingesetzt werden, wenn es technologisch nötig ist. Und es ist auch wirklich die Frage, ob Lebensmittel überhaupt so stark gefärbt sein müssen.

Nicole: Also liebe Eltern: Azofarbstoffe sind für Kinder eher nicht geeignet! Und ich meine auch bei einigen Süßungsmitteln sollte man gerade bei Kindern ein Auge draufhaben. Um welche geht es da genau? Wo finden wir da Warnhinweise?

Britta: Wenn Produkte mit Zuckeralkoholen gesüßt wurden, dann muss ein Warnhinweis auf die Verpackung. Im Vergleich zu Zucker haben Zuckeralkohole weniger Kalorien, das recht bekannte Xylit hat etwa 40% weniger Kalorien, und sie schädigen nicht die Zähne. Deshalb findet man sie häufig in zuckerreduzierten Konfitüren, in Süßigkeiten oder in Kaugummi.

Nicole: Okay, Zuckeralkohole heißt jetzt aber nicht, dass da Alkohol drin ist?

Britta: Nein! Davon wird man jetzt nicht betrunken, das ist nur eine Bezeichnung für den Aufbau der Stoffe. Es sind aber Kohlenhydrate, die auch süß schmecken. Sie gelten als Zusatzstoffe, dürfen laut Verordnung nur in bestimmten Produkten eingesetzt werden, in Getränken und Getränkepulvern sind sie nicht erlaubt. Aber sie dürfen in kalorien- und zuckerreduzierten Lebensmitteln eingesetzt werden, soviel wie nötig und das kann dann je nach Produkt oder Menge, die gegessen wird, auch schon mal viel sein. Ab 20 bis 30 Gramm können schon Durchfall oder Bauchschmerzen auftreten. Es gibt aber auch Menschen, die da noch empfindlicher sind und weniger vertragen. Deshalb muss auch ein Warnhinweis draufstehen. Der lautet: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nicole: Und gilt diese Obergrenze auch bei Kindern?

Britta: Nicht unbedingt. Kinder sind ja kleiner und können deshalb noch empfindlicher auf diese Stoffe reagieren, deshalb sollten sie nicht zu viel von diesen Produkten essen. Das kann sonst schnell zu Bauchschmerzen führen.

Nicole: Okay, die Frage, die ich mir da allerdings stelle, ist: Wann ist es denn ein „übermäßiger Verzehr“ und wann ist die Menge noch okay?

Britta: Da hast Du natürlich recht. Es sollte klar gekennzeichnet sein, wie viel ich davon essen kann. „Übermäßiger Verzehr“ – damit können die wenigsten etwas anfangen. Und je nach Produkt kann ja auch schon ein Riegel Schokolade die Menge enthalten, bei der es

kritisch wird oder 20 Kaugummis – das weiß ich aber nicht. Deshalb sollte es klar draufstehen, wieviel ist noch okay.

Nicole: Damit es dann nicht doch zu Bauchschmerzen oder Durchfall kommt. Britta, das Thema Warnhinweise ist kein einfaches, das ist in unserem Gespräch sicher deutlich geworden. Was ich mich aber schon die ganze Zeit frage, ist Folgendes: Müssten nicht eigentlich alle Zutaten oder Lebensmittel so beschaffen sein, dass sie generell unbedenklich für Verbraucher:innen sind? Und zwar ganz egal, ob es sich um Kinder, Jugendliche oder Erwachsene handelt?

Britta: Ja auf jeden Fall. Generell müssen Lebensmittel erstmal sicher sein, sodass ich eigentlich gar keine Warnhinweise brauche. Grenzwerte für bestimmte Schadstoffe müssen also so gesetzt und eingehalten werden, dass ich diese Produkte sicher essen kann. Klar, wenn ich jetzt an die Leinsamen denke, da ist die Blausäure ein natürlicher Schadstoff, da kann man manchmal nichts machen. Dann müssen die Warnhinweise aber ganz eindeutig sein mit klaren Handlungsempfehlungen, wie im Beispiel der Zuckeralkohole, wie viel von dem Produkt kann ich ohne Bedenken essen. Und zusätzlich darf eine Abbildung nicht widersprüchlich sein, also das Beispiel vom Müsli und der gleichzeitige Hinweis, ich soll die Leinsamen erhitzen, das passt einfach nicht.

Nicole: Ja, definitiv passt das nicht.

Start Auftakt Musik Sound Design Verpackung

Position 6: Moderatives Ende

Nicole: *kurz Fazit, Zusammenfassung*

Deshalb hier an dieser Stelle noch einmal unser Aufruf an Sie und Euch da draußen: Falls Ihr Euch über schlecht lesbare oder versteckte Warnhinweise auf Lebensmitteln ärgert, meldet diese gern auf Lebensmittelklarheit.de. Oder wenn Ihr Euch bei einem Produkt fragt, ob da nicht vielleicht ein Warnhinweis fehlt oder die Abbildung widersprüchlich ist, dann könnt ihr auf unserem Portal auch Eure Fragen stellen, die dann von unserer Fachredaktion beantwortet werden. Gemeinsam sorgen wir so für mehr Klarheit und Wahrheit!

Und auch in der nächsten Folge werden wir wieder spannende Fragen rund um die Lebensmittelkennzeichnung klären. Ich hoffe, Sie sind dann wieder mit dabei!

Jetzt möchte ich Dir, liebe Britta, aber erstmal danken. Ich fand das heute total erhellend, was Du alles über Warnhinweise erklärt hast! Ich habe mal wieder richtig viel gelernt! (**Britta:**

kurze Reaktion) UND natürlich bedanke ich mich auch bei Euch und Ihnen fürs Zuhören! Wir freuen uns, wenn Euch auch diese Folge unseres Podcasts gefallen hat. Empfiehlt uns gern weiter, abonniert „Klar Tisch! Den Podcast von Lebensmittelklarheit.de“ oder hinterlasst gern auch eine positive Bewertung in eurer Podcast-App. Uns kann man auf allen gängigen Podcast-Plattformen hören und natürlich auch auf Lebensmittelklarheit.de. Und dort findet Ihr natürlich auch noch jede Menge Informationen zum Thema Warnhinweise auf Lebensmitteln.

Position 7: Outro

Closer Musik Verpackung & Audio Logo