

INHALT

1. SCHNELLER ALTERN 9

Die schöne bunte Welt der Lebensmittel-Zusatzstoffe

Ein krankes Herz, durch die Chemie im Essen / Jetzt warnt schon das Deutsche Ärzteblatt vor den Stoffen mit den E-Nummern / Wer braucht eigentlich einen Schaumverhüter? / Die Firma Coca-Cola fühlt sich unschuldig / Das neue Cholesterin: Überraschende Nebenwirkungen der industriellen Zusätze

2. KRIBBELN AM HALS 23

Über die Fälschung des Geschmacks und ihre Folgen

Emanzipation des Geschmacks: Warum die Hühnersuppe kein Huhn mehr braucht / Schluss mit bitter: Wie körpereigene Warnsysteme ausgetrickst werden / Angriff auf die grauen Zellen: Wie der Geschmacksverstärker im Gehirn wirkt / Aroma-Pulver im Wein: Und wo bleibt die Wahrheit? / Die heimlichen Dickmacher

3. BITTERE WAHRHEIT 37

Über Risiken und Nebenwirkungen künstlicher Süßstoffe

Wie gefährlich ist Cola light? / Krebs oder nicht Krebs: Der Freispruch für den Süßstoff Aspartam und die Industrie-Verbindungen der Experten / Zuckerkrank auch ohne Zucker: Die verrückte Welt der süßen Ersatzstoffe / Auch der hippe Birkenzucker macht das Blut fett / Dickmacher Süßstoff

4. STUMMEL IM MUND 53

Die Belastung der Kinder durch die Chemie im Essen

Wie die Limo das Leichtmetall Aluminium ins Gehirn befördert / Zusatzstoffe in Kaugummi, Chips und Bonbons: Gemeinsam sind sie unausstehlich / Alarm im Darm: Kartoffelpüree aus der Tüte lässt aggressive Bakterien wachsen / Wankelmütige Behörden: Warnhinweise auf Fanta – oder lieber doch nicht

5. BUTTER FÜR DIE ARMEN 69

Zusatzstoffe in Lebensmitteln: Was ist erlaubt?

Schönfärberei: Wenn Margarine wie Butter aussehen soll / Idyllische 1950er Jahre: Als Zusatzstoffe noch »Gift« waren / Lebenslänglich Zusatzstoffe: Ist das noch gesund? / Wenn sich alles im Körper anreichert / Behörden mit beschränktem Wissen / Hurra: Chemie im Essen nützt jetzt dem Verbraucher

6. GEHEIME ZUTAT 87

Clean Label: Die künstliche Natürlichkeit und ihre Tücken

Und plötzlich kam der Schock / Die große Säuberungswelle auf dem Etikett und ihre Schattenseiten / Rotkraut in Smarties – wie soll das denn gehen? / Undercover-Zusätze in Kantine, Kita, Krankenhaus / Der Fall Hefeextrakt: Zusätze ohne lästige Gesundheitsprüfung / Natur ist Natur ist Natur

**7. CHEMIE IM ESSEN KANN IHRE GESUNDHEIT
GEFÄHRDEN. 101**

Das Lexikon der Lebensmittel-Zusatzstoffe. 101

8. ANHÄNGE 269

Zusatzstoffe, die nicht als solche gelten

Anhang 1 Aromen 269

Anhang 2 Technische Hilfsstoffe und Enzyme 272

Anhang 3 Gentechnik und Zusatzstoffe 275

Anhang 4 Hefeextrakt als Geschmacksverstärker 277

Anhang 5 Maltodextrin 279

Anhang 6 Glukose-Fruktose-Sirup 281

Literatur 283

Ungesunde E-Nummern:

Krankheiten, bei denen Zusatzstoffe

eine Rolle spielen können 315

Alphabetische Liste der Zusatzstoffe 318

Register 324