

# Algen in der Sahne? – Carrageen!

Auf der Zutatenliste vieler Lebensmittel wie z. B. Sahne, Pudding, Ketchup oder Eis findet man „Carrageen“ oder „E 407“. Es wird als Gelier- und Verdickungsmittel oder als Stabilisator eingesetzt – auch in vegetarischen und veganen Produkten, denn es wird aus Rotalgen gewonnen. Trotz der eigentlich natürlichen Herkunft ist seine gesundheitliche Wirkung auf den menschlichen Körper bislang umstritten.

So reagieren einige Menschen allergisch, und in Tierversuchen konnte beobachtet werden, dass Carrageen das Immunsystem beeinträchtigt und das Krebsrisiko erhöht. Wie weit das auch den Menschen betrifft, ist nicht ganz klar. In Babynahrung darf es nicht eingesetzt werden. Oft ist Carrageen auch unnötig, wenn es z. B. nur dazu dient, Lebensmittel länger ansehnlich zu halten. Da kann man auch frische Produkte kaufen oder auf gesunde Alternativen wie Pektin, Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar zurückgreifen. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich!