



Pressemitteilung 15/2010

Riskante „Extraportion Eisen“

Verbraucherzentrale fordert Verbot der Eisenanreicherung von Lebensmitteln

Frankfurt, 18.02.2010. **Wer dauerhaft zu viel Eisen aufnimmt, erhöht möglicherweise sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes. Trotzdem werden schon seit einigen Jahren Lebensmittel mit Eisen angereichert. Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Hessen im September 2009 in Frankfurt kommt zu alarmierenden Ergebnissen: Eisenzusätze sind zwar nur in wenigen, dafür aber in bei Kindern beliebten Produktgruppen zu finden. Besonders häufig, hoch und für Verbraucher ungenügend gekennzeichnet sind die Eisenzusätze in Frühstückscerealien. „Gerade Kindern droht unbemerkt eine riskante Überdosis Eisen“ warnt Andrea Schauff, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hessen. Sie fordert ein generelles Verbot der Eisenanreicherung von Lebensmitteln.**

Der Marktcheck der Verbraucherzentrale Hessen wurde in sieben Frankfurter Supermärkten und Discountern, einem Bio-Supermarkt und einem Reformhaus durchgeführt. Bei der Überprüfung des Sortiments entdeckten die Ernährungsexperten 59 eisenangereicherte Produkte. Frühstückscerealien machten mit rund 90 Prozent (51) den Löwenanteil aus, gefolgt von Getränken (5), Müsliriegeln (2) und einem Joghurt mit Getreide.

Besonders heikel: Fast die Hälfte (22) der aufgespürten „Getreide-Pops“, „-Loops“ oder „-Krispies“ sind speziell für Kinder aufgemacht und zum Teil besonders hoch mit Eisen angereichert. Schlimmer noch: Dass Eisen zugesetzt wurde, ist nicht auf einen Blick erkennbar, sondern geht meist nur aus der kleingedruckten Zutatenliste hervor. Außerdem beziehen sich die Angaben für die empfohlene Tageszufuhr auf Erwachsene, zusätzlich verschleiern unrealistisch kleine Portionsangaben die tatsächliche Eisenaufnahme.

Bei den Getränken war durch die Verkehrsbezeichnung und Bewerbung zu erkennen, dass es sich um diätetische, eisenangereicherte Fruchtsäfte bzw. einen Fruchtnektar handelt. Die angegebenen Portionsgrößen von 100 bis 200 ml waren zum Teil zu klein.

Alarmierendes Fazit: Wer ahnungslos über den Tag mehrere eisenangereicherte Lebensmittel verzehrt, dem droht eine Überversorgung. So kommt ein ABC-Schütze mit einer üblichen 60 g Portion Frühstücksfakes, einem 0,3 l Glas Saft und einem Müsliriegel schon fast auf das zweieinhalbfache der empfohlenen täglichen Eisenzufuhr von 8 mg (D-A-CH- Referenzwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Kinder 1 bis unter 7 Jahren). Die Eisenaufnahme aus natürlichen Quellen wie Gemüse, Fleisch und

presseinfo
presseinfo
presseinfo



Vollkornprodukte ist dabei noch nicht einmal berücksichtigt. Wenn zusätzlich eisenhaltige Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, verschärft sich das Risiko einer zu hohen Eisenaufnahme noch.

Große Teile der deutschen Bevölkerung sind mit dem lebensnotwendigen Spurenelement Eisen gut versorgt. Stellt ein Arzt doch einmal einen Eisenmangel fest, werden meist gezielt und immer nur vorübergehend Eisenpräparate eingesetzt. Nach Angaben des Bundesinstitut für Risikobewertung und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung soll die Eisenzufuhr die Empfehlungen (D-A-CH-Referenzwerte) nicht überschreiten. Positive Wirkungen einer erhöhten Eisenaufnahme sind nicht bekannt. Vielmehr besteht ein potentiell Gesundheitsrisiko. Hintergrund dafür sind wissenschaftliche Studien, wonach eine dauerhaft hohe Eisenversorgung in Verbindung mit der Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs und Diabetes Typ II gebracht werden kann.

Forderungen und Tipps der Verbraucherzentrale Hessen:

- Die Verbraucherzentrale Hessen fordert ein generelles Verbot der Eisenanreicherung von Lebensmitteln, insbesondere bei Produkten, die für Kinder bestimmt sind.
- Ausnahmegenehmigungen für die Zulassung eisenangereicherter Lebensmitteln dürfen nicht mehr erteilt, bestehende müssen zurückgenommen werden
- Solange Lebensmittel noch mit Eisen angereichert werden, muss dies für Verbraucher auf den ersten Blick sichtbar und einheitlich gekennzeichnet sein.
- Auf den Verpackungen eisenangereicherter Lebensmittel müssen realistische Portionsgrößen angegeben werden, die den Verzehrsgewohnheiten der Verbraucher entsprechen.
- Verbraucher müssen über den Mineralstoff Eisen und die möglichen Risiken einer Überversorgung aufgeklärt werden.
- Vorbeugend eingenommene Eisenpräparate sind wie alle anderen Nahrungsergänzungsmittel für Kinder ungeeignet und unnötig. Ein Verdacht auf Eisenmangel sollte durch einen Arzt abgeklärt und gezielt behandelt werden.
- Verbraucher, die eisenangereicherte Lebensmittel meiden wollen, sollten die Zutatenlisten und Nährwerttabellen von Frühstückscerealien und Getränken genau studieren.
- Gute, natürliche Eisenquellen sind Gemüse wie Rote Beete, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Fleisch.



Ergänzende Informationen für Verbraucher:

- **Der ausführliche Marktcheck „Eisenanreicherung in Lebensmitteln“** ist unter www.verbraucher.de in der Rubrik Ernährung abrufbar.
- **Telefonische Beratung** der Verbraucherzentrale Hessen zum Thema „Lebensmittel und Ernährung“ dienstags 10 bis 14 Uhr unter 0900 1 972012. *0,90 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.*
- **Infoline Ernährung** zu aktuellen Themen und Lebensmittelskandalen rund um die Uhr unter 01805-972012. *0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen; ab 1.3.2010 maximal 0,42 € pro Minute aus dem Mobilfunk.*
- **Hessenweites Servicetelefon 0180 5 972010.** *14 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen; ab 1.3.2010 maximal 0,42 € pro Minute aus dem Mobilfunk.* Informationen über das Beratungs- und Seminarangebot sowie die Öffnungszeiten der Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen; teilweise auch Terminvereinbarung möglich. Keine Beratung!

Frei zum Nachdruck, Belegexemplar erbeten

Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen: Borken, Bahnhofstraße 36 b · Kassel/Nordhessen, Bahnhofplatz 1 (Kulturnahnhof) · Gießen, Südanlage 4 · Fulda, Karlstraße 2 · Frankfurt/Rhein-Main, Große Friedberger Straße 13-17 (Nähe Konstablerwache) · Darmstadt/Region Starkenburg, Luisenplatz 6 (Carreealerie) · Rüsselsheim/Groß Gerau, Marktstr. 29 · Wiesbaden, Luisenstr. 19 (im Umweltladen)

presseinfo
presseinfo
presseinfo