

Demenz aus der Dose

Hans-Ulrich Grimm - redaktion@pulstipp.ch

Alzheimer galt lange als normale Alterserscheinung. Neue Forschungsergebnisse aber zeigen: Die Ernährung spielt bei der Entwicklung der Krankheit eine zentrale Rolle.

Sie sehen schon auf Fotos unappetitlich aus, die Veränderungen im Gehirn der Alzheimerkranken: braune Flecken und steinartige Klumpen. «Plaques» und «Fibrillenbündel» nennt sie der Fachmann. Bei der Entwicklung dieser Plaques scheint das Leichtmetall Aluminium eine wichtige Rolle zu spielen. Auch wenn es vermutlich nicht die direkte Ursache ist, kann es die Krankheit beschleunigen.

Zitronensäure transportiert Aluminium direkt ins Gehirn

Aluminium ist Gift fürs Gehirn. Kein Wunder, warnen viele Fachleute vor dem Leichtmetall. Und immer öfter geraten Nahrungsmittel in ihr Visier. Denn das meiste Aluminium nehmen die Menschen mit der Nahrung auf. «Die Ernährung», so kommt auch der Heidelberger Alzheimerforscher Konrad Beyreuther zum Schluss, «ist wahrscheinlich die ganz entscheidende Komponente bei Alzheimer.»

Das Fatale: Die meisten Menschen nehmen mehr Aluminium auf, als sie glauben: durch Lebensmittelzusatzstoffe und durch Rückstände in Nahrungsmitteln, im Trinkwasser sowie aus Getränke- und Konservendosen. So können säurehaltige Lebensmittel Aluminium aus der Dosenwand herauslösen. Viele Anbieter - wie zum Beispiel auch die Migros - verkaufen deshalb säurehaltige Lebensmittel zumeist in Weissblechdosen. Süss- und Cola-Getränke stehen hingegen weiterhin in Aludosen im Regal.

Studien haben gezeigt, dass selbst beschichtete Dosen innert kurzer Zeit bis zu 0,3 Milligramm Aluminium in einen Liter Cola abgeben können. Bewahren Händler oder Konsumenten die Dosen länger als ein Jahr auf, kann auf einen Liter bereits 1 Milligramm kommen. In einzelnen Dosen fanden Forscher gar Konzentrationen bis zu 10 Milligramm pro Liter.

Der Europäische Aluminium-Verband EAA hingegen behauptet, dass Menschen auf diese Weise täglich nur etwa 0,1 Milligramm Aluminium zu sich nehmen - und sieht darin eine «vernachlässigbare Grösse». Coca-Cola Schweiz will dazu keine Stellung nehmen.

Das Fatale: Süssgetränke enthalten viel Zitronensäure (E 330). Diese löst Aluminium nicht nur aus der Dosenwand, sondern transportiert es direkt ins Gehirn. Dies zeigen Untersuchungen an Tieren. Alzheimer-Experte Beyreuther spricht von einem «Trojanischen Pferd». Im Gehirn angelangt, kann Aluminium einen Grundstock für Plaques und Fibrillenbündel bilden.

Die grösste Menge an Aluminium nehmen Konsumenten jedoch über Nahrungsmittelzusätze auf. Die Industrie setzt das Leichtmetall in grossen Mengen Lebensmitteln zu:

- als silbrigen Farbstoff (E 173) im Zuckerguss,
- als Trockenpulver (E 599), damit zum Beispiel Käsescheiben nicht aneinander kleben,
- als Festigungsmittel (E 521, E 522, E 523) bei kandierten Früchten und anderen Obstprodukten,
- als Backtreibmittel (E 541) in Feinbackwaren.

Von solchen Aluminiumzusätzen nehmen Menschen in Europa weit mehr zu sich, als gut für sie ist. Die Weltgesundheitsorganisation legte zwar eine «akzeptable» tägliche Dosis, den so genannten ADI-Wert, fest: Er beträgt 7 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Doch ein Bericht der EU-Kommission zu Lebensmittelzusatzstoffen aus dem Jahr 2001 zeigte: Erwachsene überschreiten ihn um bis das 6fache,

Kleinkinder gar um bis das 7,5fache.

Zusatzstoffe auf Giftigkeit fürs Gehirn untersuchen

Für Alzheimerforscher Beyreuther ist deshalb klar: Zusatzstoffe wie Aluminium oder Zitronensäure müssten künftig auch auf Giftigkeit für Nervengewebe und Gehirn hin untersucht werden. Dies ist weder in der EU noch in der Schweiz Pflicht. Auch die Präsidentin der Stiftung für Konsumentenschutz, Simonetta Sommaruga, verlangt, dass Zusatzstoffe auf ihre Wirkung im Gehirn geprüft werden: «Schliesslich essen die Leute immer mehr Zusatzstoffe.»

Buch-Tipp

Heinz Knieriemen: «E-Nummern», 2002. Bestellen Sie den Ratgeber mit dem Talon auf Seite 9.

Meiden Sie Aluminium

- Ernähren Sie sich von frischem Obst und Gemüse - und nicht aus Konservendosen.
- Kaufen Sie Konserven in Dosen aus Weissblech (Signet).
- Meiden Sie Süssgetränke in Aludosen.
- Packen Sie keine säurehaltigen Lebensmittel in Alufolie ein.
- Erwärmen Sie keine säurehaltigen Lebensmittel in Aluminiumpfannen. Dies gilt vor allem beim Einmachen.
- Lagern Sie keine Lebensmittel in Alu-Geschirr.
- Seien Sie zurückhaltend mit Backwaren, die silbrigen Zuckerguss enthalten.