

# Noch immer schädliche Farben

Nicht alle Hersteller produzieren Süsses mit natürlichen Farbstoffen

**In der Schweiz soll es kaum mehr Süssigkeiten mit heiklen Farbstoffen geben. Doch es ist zu früh für eine Entwarnung.**

**D**ie Stiftung für Konsumentenschutz vermeldete im Juli: «Süssigkeiten enthalten kaum mehr Azo-Farbstoffe.» Vor drei Jahren hatten 42 000 Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp in einer Petition gefordert, dass die fragwürdigen Farbstoffe verboten werden. Sie können Allergien auslösen und Kinder hyperaktiv machen. Dazu gehören Farbstoffe mit den E-Nummern 102, 104, 110, 122, 124 und 129. Doch zum Jubeln ist es zu früh: Diverse Sirupsorten,



**Bunte Gummibärl:** Künstliche Farbstoffe können Allergien auslösen

Bonbons und saure Gummis sind noch künstlich gefärbt. Etwa Orangensirup von Coop und Spar, aber auch die Hochzeits-Feuersteine der Firma Zile. Sie enthalten gemäss Zutatenliste auch Azo-Farben.

Der Gesundheitstipp testete diese Produkte vor drei Jahren. Die Her-

steller gelobten damals Besserung: Zile erklärte, sie seien daran, auf natürliche Farben umzustellen. Coop versprach, bei Eigenmarken auf Azo-Farben zu verzichten. Ebenso Spar, der auch seine Zulieferer dazu auffordern wollte. Die «sauren Glühwürmchen» von Trolli

enthalten unterdessen zwar keine Azo-Farben mehr, dafür andere umstrittene Stoffe: Titandioxid, Karmin und Patentblau V. Karmin und das künstliche Patentblau könnten Allergien auslösen.

Bei Coop heisst, Tests mit natürlich gefärbtem Sirup seien noch unbefriedigend. Spar verweist auf den Lieferanten, der über Zutaten entscheide. Laut Zile ist die Deklaration auf der Packung veraltet: Die Feuersteine seien natürlich gefärbt. Trolli erklärt, bei Blau sei dies schwierig. Die eingesetzten Stoffe seien aber zugelassen. (sm)

## **E-Nummern auf dem Handy**

Die App des Gesundheitstipp informiert über alle E-Nummern. Erhältlich für Fr. 4.40 im App-Store und Android-Marketplace.

# Genügend Schlaf beugt Diabetes vor

Das belegt eine neue Untersuchung

**Der Verdacht erhärtet sich: Wenig Schlaf kann zu Diabetes führen. Denn der Stoffwechsel verlangsamte sich, der Körper produziert weniger Insulin.**

**S**chlafmangel macht nicht nur müde, sondern auch krank: Wer zu wenig schläft, riskiert eher an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Zu diesem Schluss kommt eine neue Untersuchung der Universität Chicago. Die Forscher hatten dazu zahlreiche Studien analysiert.

Das Ergebnis: Schläft jemand regelmässig fünf Stunden, bekommt er eher Diabetes als jemand, der jeweils acht Stunden schläft. Die Kurzschläfer entwickelten ein stärkeres Hungergefühl und hatten weniger Insulin im Blut. Die Konzentration bestimmter ungesättigter Fettsäuren im Blut stieg an.

Doch genügend Schlaf beugt nicht nur vor. Für Diabetiker ist er heilsam, denn er hält den Insulinspiegel hoch. Sieben Stunden sollten es in der Nacht sein, empfiehlt die Studienleiterin.

Wie wichtig genügend Schlaf für den Verlauf von Krankheiten sein

kann, ist eine relativ neue Erkenntnis. Esther Werth, Schlafmedizinerin des Unispitals Zürich, sagt: «Das wurde lange unterschätzt.»

Das Schlafbedürfnis bei gesunden Erwachsenen liegt zwischen sechs und acht Stunden. Es gibt aber keinen Richtwert: Genug geschlafen hat, wer sich den ganzen Tag über wach fühlt. Schläft jemand während zwei bis drei Monaten kaum oder schlecht, können die Schlafstörungen chronisch sein. Esther Werth rät dann zum Arztbesuch. Es brauche aber nicht zwingen Medikamente. Oft genüge es, das Verhalten zu ändern. (gb)



## **Buchtip**

Alles Wichtige zum Thema lesen Sie im Gesundheitstipp-Ratgeber «Erholsam und gesund schlafen» (1. Auflage, 143 Seiten). Zu bestellen mit der Karte auf Seite 34 oder unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch).