

Ist Pflanzenkohle im Essen wirklich gesund?

Mo, 04.06.2018 - 11:44

Ob Croissants, Nudeln oder Pizza: Schwarze Lebensmittel liegen im Trend. Dieser stammt ursprünglich aus Japan und hat sich in Europa von Italien ausgehend verbreitet.

Zum Färben der Lebensmittel dient Pflanzenkohle, auch Aktivkohle genannt und als Lebensmittelfarbstoff mit der Nummer E 153 zugelassen. Bisher wurde Pflanzenkohle vor allem als Färbemittel für Käserinde, Dragees, Arzneimittel und Kosmetika verwendet. Gewonnen wird Pflanzenkohle – sie besteht zu mindestens 95 Prozent aus reinem Kohlenstoff – durch das Verkohlen von pflanzlichen Materialien wie Holz, Torf oder Nussschalen und anschließende Reinigung. Pflanzenkohle soll gesund sein, Blähungen verhindern, entgiften und bei Kater oder Jetlag helfen. In der Medizin wird sie als „medizinische Kohle“ zum Binden von Giften und als Mittel gegen Durchfall verwendet.

Als Lebensmittelzusatzstoff gilt Pflanzenkohle als unbedenklich, und für Personen, die nur gelegentlich schwarze Speisen essen, besteht kein Grund zur Sorge. Ein häufiger Verzehr kann jedoch zu Vitamin- und Mineralstoffmängeln sowie zu Verstopfung führen. Die Pflanzenkohle bindet nämlich sowohl unerwünschte Stoffe als auch für den Körper wertvolle Nährstoffe, so dass diese für den Körper nicht mehr verfügbar sind. Sogar die Wirkung von Medikamenten wird durch Pflanzenkohle beeinflusst. Für die Herstellung von Brot und für andere Lebensmittel, die durch Zusatzstoffe nicht verändert werden dürfen, ist der Zusatz von Pflanzenkohle übrigens nicht erlaubt.