

ACE

Dieser Begriff leitet sich von den Vitaminen A, C und E ab, die als **Antioxidantien** v. a. Getränken künstlich zugesetzt werden. Vitamin A liegt in seiner Vorstufe Beta-Carotin vor, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt nicht mehr als 2 Milligramm künstliches Beta-Carotin pro Tag aufzunehmen, da es in isolierter Form das Krebsrisiko erhöhen kann. ACE-Säfte enthalten aber oft zwischen 1 und 2 Milligramm Beta-Carotin pro 100 ml. Hier empfiehlt sich ein strenger Blick aufs Etikett. Außerdem stellt sich die Frage ob künstlich zugesetzte Vitamine tatsächlich so gut wirken wie ihre natürlichen Vertreter in Gemüse und Obst? Studien zufolge besitzen ACE Getränke ein geringeres antioxidatives Potenzial als z.B. naturbelassener Johannisbeernektar, roter Traubensaft oder Orangensaft.

Acrylamid

entsteht bei starker trockener (wasserfreier) Hitzeeinwirkung wie Backen, Braten, Rösten, Grillen und Frittieren von stärke- bzw. zuckerreichen Lebensmitteln. Vom Problem betroffen sind sowohl industriell gefertigte Produkte wie auch Lebensmittel, die im Privathaushalt zubereitet werden. Besonders hohe Gehalte befinden sich v. a. in Pommes Frites, Chips, Knäckebrötchen, Kaffee, Spekulatius etc. Wie jede Substanz kann Acrylamid in Abhängigkeit von der aufgenommenen Dosis giftig für den Menschen sein. Aufgrund der Ergebnisse aus Tierversuchsstudien wurde Acrylamid als wahrscheinlich krebsauslösend eingestuft. In sehr hohen Dosen wirkt es Nerven schädigend. Letzteres kann aber aufgrund der aufgenommenen Mengen über die Nahrung ausgeschlossen werden.

Analogkäse

Bei diesen Produkten handelt es sich um Käseimitate, die nicht oder nur zum Teil aus Milch oder Milchprodukten hergestellt werden. Charakteristisch ist, dass das Milchfett durch andere pflanzliche Fette ersetzt wird. Weitere Zutaten wie Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffe sowie Salz und Geschmacksverstärker vollenden schließlich das Kunstwerk, das wesentlich billiger ist als echter Käse. Schätzungen zufolge sind in Österreich derzeit rund 10.000 Tonnen im Umlauf. Besonders häufig verbirgt sich der Käseersatz in Fertig- und Gastronomiegerichten sowie Käsegebäck. Gesundheitliches Risiko geht von dem Käseersatz keines aus.

Erzeugnisse bei denen Milchfett gegen pflanzliches Fett ausgetauscht wurde, dürfen nicht als „Käse“ bezeichnet werden. Laut EU Recht muss die verwendete Käsesorte auf den Packungen deklariert werden. Steht etwa Mozzarella oder Edamer auf der

Verpackung muss es sich um echten Käse handeln. Fantasiebezeichnungen wie „Lebensmittelzubereitung aus Magermilch und Pflanzenfett“, „Pizza-Mix“, „Gastromix“ oder „Pizzabelag“ weisen darauf hin, dass Analogkäse verwendet wurde. Auch wenn „pflanzliche Fette“ oder „pflanzliche Eiweiße“ in der Zutatenliste aufscheinen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Käseersatz verwendet wurde.

Antioxidantien

wirken gegen Oxidationsreaktionen, die durch sogenannte **freie Radikale** entstehen. Chemisch gesehen handelt es sich dabei um sehr reaktive Verbindungen, die Zellstrukturen zerstören können. Jeder kennt Oxidationsreaktionen aus dem Alltag, wenn z. B. Fette ranzig oder angeschnittene Äpfel braun werden. Antioxidantien wie z.B. das Vitamin C im Zitronensaft können die braune Verfärbung der Früchte verhindern. Ähnlich wirken Antioxidantien in unserem Körper den schädlichen Einflüssen von freien Radikalen entgegen, die z.B. durch zu viel UV-Strahlung, Rauchen, Stress etc. entstehen.

Aroma

Aromen kommen in Lebensmitteln zwar nur in winzigen Mengen vor, verleihen ihnen aber ihren unverwechselbaren Charakter. Würden sie bestimmten Industrieprodukten nicht künstlich zugesetzt, würden wir sie als fade empfinden. Unterschieden wird zwischen natürlichen, naturidentischen und künstlichen Aromastoffen. Bei **natürlichen Aromen** muss das Ausgangsmaterial pflanzlicher oder tierischer Herkunft sein. Mit geeigneten Verfahren wird zum Beispiel das Vanillearoma aus der Vanilleschote extrahiert. **Naturidentische Aromastoffe** wie z.B. das Vanillin werden synthetisch hergestellt und sind in ihrer chemischen Struktur dem natürlichen Aroma identisch. Ihr Geschmack ist jedoch meist besonders intensiv. **Künstliche Aromen** wie das Ethylvanillin kommen in der Natur nicht. Diese werden durch chemische Neusynthese gewonnen. Die Verwendung von Aromen muss am Etikett deklariert werden. Die Angabe "Aroma" weist auf naturidentische oder künstliche Aromen hin. Die Bezeichnung "Natürliches Aroma" gewährleistet, dass der Aromastoff natürlicher Herkunft ist. Es ist aber durchaus üblich, dass z.B. natürliches Aroma, das nach Himbeeren schmeckt, aus Zedernholz hergestellt wird. Nur bei einer genaueren Beschreibung wie "Erdbeeraroma" muss das Aroma auch aus Erdbeeren stammen.

Bio

müssen aus biologisch kontrolliertem Anbau stammen, dürfen nicht gentechnisch verändert sein und werden ohne Einsatz konventioneller

Pestizide, Kunstdünger oder Abwasserschlämme angebaut. Bio-Produkte sind nicht ionisierend bestrahlt und enthalten weniger Lebensmittelzusatzstoffe als konventionelle Lebensmittel. Bio-Fleisch stammt von Tieren aus artgerechter ökologischer Haltung, die nicht mit Wachstumshormonen und Antibiotika behandelt werden. Erkennbar sind Biolebensmittel an verschiedenen Labels wie zum Beispiel dem AMA Biozeichen.

Convenience-Produkte

Dieser Begriff wurde aus dem Englischen übernommen und bedeutet Bequemlichkeit. Darunter versteht man zusammengefasst Fertigprodukte oder Fertiggerichte wie beispielsweise Tiefkühlkost, Konserven, Instant-Pudding, Instant-Suppen, Mikrowellengerichte oder Backmischungen. Die Produkte sind verzehrfertig und müssen je nach Verwendungszweck nur noch aufgetaut oder erwärmt werden.

Cumarin

ist ein Aromastoff, der in höheren Konzentrationen in Zimt vorkommt. Grundsätzlich kann man zwischen den zwei Zimtsorten Ceylon- und Cassia-Zimt unterscheiden. Ersteres enthält nur geringe Mengen an Cumarin und ist gesundheitlich unbedenklich. Cassia-Zimt hingegen enthält hohe Mengen an Cumarin und sollte nicht in größeren Mengen verzehrt werden. Bei besonders empfindlichen Personen kann Cumarin schon in relativ kleinen Mengen Leberschäden verursachen, die jedoch reversibel sind. Die Herkunft des Zimts ist leider selten auf den Packungen deklariert, sodass der Konsument bei Zimtpulver nicht erkennen kann um welche Zimtart es sich handelt. Bei den Zimtstangen kann man die beiden Sorten jedoch optisch unterscheiden: Während bei Cassia-Zimt eine relativ dicke Rindenschicht zu einem Röllchen eingerollt ist, ähnelt die Ceylon-Zimt-Stange im Querschnitt mit mehreren feinen Rindenlagen einer angeschnittenen Zigarre. Gerade in der Vorweihnachtszeit sollte man Zimtgebäck nur in Maßen essen und dabei die Gesamtaufnahmemenge auch über andere Lebensmittel wie z.B. zimthaltigen Milchreis oder Cerealien mitberücksichtigen.

Dioxine

entstehen als unerwünschtes Nebenprodukt bei der Verbrennung chlorhaltiger Stoffgemische, wie etwa bei der Metallherstellung, der Müllverbrennung oder beim Bleichen von Papier. Aber auch bei Waldbränden oder Vulkanausbrüchen können Dioxine gebildet werden. Diese Substanzen sind sehr langlebig und reichern sich in Böden und Fettgewebe an. Tierische Lebensmittel wie Meeresfrüchte, Fisch, Fleisch, Eier und Milch sind zum Großteil für die

Gesamtaufnahme an Dioxinen beim Menschen verantwortlich. Auch Futtermittel, die durch Zusatz von Fischöl oder Fischmehl kontaminiert werden, bringen dieses Gift letztendlich in die menschliche Nahrungskette. Die Wirkung der Dioxine reicht von Gebärmutterschädigungen über Schwächung des Immunsystems bis hin zu Verhaltensstörungen und Krebs. Die Giftigkeit der Dioxine besteht v.a. in der lebenslangen Anreicherung im Körper, sodass auch kleinste Mengen problematisch sind, wenn man sie kontinuierlich aufnimmt.

Energiedichte

oder auch **Volumetrics-Wert** ist der neueste Trend beim Abnehmen. Hier soll man nicht weniger, sondern anders essen und dabei Vorlieben berücksichtigen. Die Energiedichte ergibt sich aus den Kilokalorien pro Gramm Lebensmittel. Als Faustregel gilt: Volumetrics-Schlankmacher enthalten selten mehr als 1,25 Kilokalorien pro Gramm. Ein Beispiel: Eine dicke Scheibe Vollkornbrot (40 Gramm) mit 35 Gramm Salami belegt, ergibt eine Essensmenge von 75 Gramm und liefert 210 Kilokalorien mit einer Energiedichte von 2,8 kcal/Gramm. Eine etwas dünnere Brotscheibe (25 Gramm) dafür üppiger mit Schinken (50 Gramm) belegt, ergibt ebenfalls eine Menge von 75 Gramm bei nur 110 Kilokalorien und einer Energiedichte von 1,5 kcal/Gramm.

Fett i. Tr.

oder F.i.T. bedeutet „Fett in der Trockenmasse“ und bezieht sich auf den prozentualen Fettanteil von Käse nach Abzug des Wassergehalts. Diese Angabe ist genauer als der Hinweis auf den absoluten Fettgehalt, da Käse im Verlauf der Lagerung an Wasser und damit an Gesamtgewicht verliert. Die Trockenmasse bleibt hingegen konstant. Für den durchschnittlichen Verbraucher ist diese Angabe zumeist aber nicht so aussagekräftig wie der absolute Fettgehalt und erschwert auch den Vergleich mit anderen Käsesorten. Denn Hartkäse enthält etwa wesentlich mehr Trockenmasse als ein Frischkäse. Grob geschätzt beträgt der absolute Fettgehalt etwa die Hälfte des Fettanteils in der Trockenmasse. Wer es genauer wissen möchte, kann sich an folgenden Formeln orientieren:

- ✓ Frischkäse: "Fett i. Tr." multipliziert mit 0,3
- ✓ Weichkäse: "Fett i. Tr." multipliziert mit 0,5
- ✓ Schnittkäse: "Fett i. Tr." multipliziert mit 0,6
- ✓ Hartkäse: "Fett i. Tr." multipliziert mit 0,7

Demnach hat zum Beispiel ein Gouda mit 45 Prozent Fett i. Tr. 45 x 0,7 also etwa 32 Prozent Fett absolut. Bei einem Camembert mit 60 Prozent Fett i. Tr. sind es insgesamt etwa 30 Prozent Fett absolut.

Flavonoide

sind eine Gruppe von wasserl*oslichen Pflanzenfarbstoffen und besitzen eine Reihe positiver Wirkungen auf die menschliche Gesundheit. So wirken sie beispielsweise antioxidativ, antimikrobiell, entz*undungshemmend, immunmodulatorisch, antiallergisch, durchblutungsf*ordernd etc. Des Weiteren sollen sie vor Krebsentstehung sch*utzen.

Formfleisch

entsteht aus kleinen Fleischst*ucken, die als Verschnitt bei der Herstellung von Schlachterzeugnissen anfallen und f*ur die es sonst keine Nachfrage beim Konsumenten gibt. Zum Beispiel Gefl*ugel: Brust, Keulen und Fl*ugel werden im Gesch*aft als solches verkauft, der Rest des Gefl*ugels dient als Rohstoff zur Weiterverarbeitung zu Formfleisch. Die kleinen Fleischst*ucke werden hierbei mit Enzymen und Gew*urzen in einer Trommel vermischt, anschlie*end in Form gepresst und landen schlie*lich als Chicken Nuggets oder Chicken Fingers beim Konsumenten. Ein weiteres bekanntes Formfleischprodukt ist Pizzaschinken.

Freie Radikale

siehe **Antioxidantien**

Functional Food

siehe **Funktionelle Lebensmittel**

Funktionelle Lebensmittel

bzw. **Functional Food** sind mit nutzbringenden Inhaltsstoffen angereicherte Nahrungsmittel, die sich insgesamt positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken sollen. Zugewetzt werden v.a. Vitamine, Mineralstoffe, Bakterienkulturen, Ballaststoffe, unges*attigte Fetts*uren, etc. Typische Beispiele: probiotische Joghurts, Di*tmargarinen mit Pflanzensterinen etc.

Geschmacksverst*arker

sind Lebensmittelzusatzstoffe, die den Geschmack der Speisen verst*arken sollen. Geschmacksverst*arker m*ussen so wie alle Lebensmittelzusatzstoffe auf den Verpackungen angegeben werden und sind an den Nummern E620 bis E640 erkennbar. Der wohl

bekannteste Geschmacksverstärker ist das **Glutamat**, der auch natürlicher Bestandteil einiger frischer Lebensmittel wie z.B. Tomaten, Käse, Pilze, Rindfleisch und Mais ist. Vernünftig eingesetzt ist für gesunde Menschen die Verwendung von Glutamat unbedenklich und steht in keinem Widerspruch zu einer gesundheitsbewussten Ernährung. Bei empfindlichen Personen kann Glutamat jedoch allergieähnliche Symptome wie Kribbeln im Hals, Gesichtsröte, Schläfendruck, Herzrasen, allgemeine Unruhezustände, Kopfschmerzen oder Benommenheit sowie Nackensteifheit hervorrufen. Besser bekannt sind diese Symptome unter dem Begriff „China-Restaurant-Syndrom“.

Glutamatsiehe **Geschmacksverstärker****Glycidamid**

Wie **Acrylamid** entsteht auch Glycidamid beim trockenen Erhitzen von Kartoffelprodukten. Die Substanz bildet sich durch eine Reaktion von Acrylamid mit ungesättigten Fettsäuren und Sauerstoff. Entscheidend für die Menge ist dabei neben der Temperatur auch die Art des Fettes. Gerade bei den eigentlich als gesund geltenden ungesättigten Fettsäuren entsteht besonders viel Glycidamid. Deshalb sollten zum Frittieren gesättigte Fette wie Palmöl verwendet werden. Ebenso wie Acrylamid wirkt auch Glycidamid krebserregend, allerdings schon in wesentlich niedrigeren Konzentrationen. Angesichts der Tatsache, dass die gefundenen Werte in Chips und Pommes als äußerst niedrig einzustufen sind, dürfte auch das Risiko für den Menschen vernachlässigbar gering sein.

Glyx

ist die Kurzform für glykämischer Index. Dieser gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut und als Zucker in das Blut abgegeben wird. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit hohem Glyx wie Traubenzucker, Weißmehlprodukte etc. lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen aber auch rasch wieder abfallen, sodass man bald wieder Hunger hat. Lebensmittel mit einem niedrigen Glyx wie Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse haben hingegen eine langsame Blutzucker steigernde Wirkung und halten länger satt. Davon abgeleitet ist die so genannte **Glyx-Diät**, bei der überwiegend Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index verzehrt werden sollen. Die Fett-, Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Kalorienmenge der Nahrung ist hingegen nachrangig. Wissenschaftlich gibt es für den Erfolg der Glyx-Diät keinen Beleg und allein den glykämischen Index als Faktor beim Abnehmen heranzuziehen macht wenig Sinn, da die

Blutzuckerwirksamkeit auch noch von einer Fülle anderer Faktoren mitbestimmt wird.

GVO

ist die Kurzform für gentechnisch veränderte Organismen, deren genetisches Material gezielt verändert wurde. Damit die Verbraucher den Einsatz von Gentechnik im Lebensmittel erkennen können gibt es eine Kennzeichnungspflicht. Kennzeichnungspflichtig sind alle Lebensmittel, Zutaten oder Zusatzstoffe, die aus GVO hergestellt wurden, auch wenn die genetische Veränderung im Endprodukt nicht mehr nachweisbar ist. Z. B. Öl aus gentechnischen Sojabohnen oder Mais muss am Etikett deklariert werden. Lebensmittel, die selbst ein GVO sind wie beispielsweise Tomaten oder Mais sowie Lebensmittel, die GVO enthalten wie Joghurt mit gentechnisch veränderten Bakterien oder Bier mit gentechnisch veränderten Hefen sind bislang in Österreich bzw. der EU noch nicht zugelassen.

Klonlebensmittel

Laut Bewertung durch amerikanische und europäische Fachleute sind Lebensmittel von Klon-Tieren und deren Nachkommen mit denen von konventionellen Nutztieren vergleichbar und stellen kein Risiko für die menschliche Gesundheit dar. Dennoch gibt es jede Menge ethischer Gründe, die dagegen sprechen.

Die USA hat Anfang 2008 Lebensmittel von geklonten Rindern, Schweinen und Schafen zugelassen. Eine Kennzeichnung gibt es für diese Produkte in den USA nicht. In Europa hat die EU-Kommission Fleisch und andere Produkte der Nachkommen von geklonten Tieren in die Verordnung für „neuartige Lebensmittel“ aufgenommen. Das heißt, dass die Vermarktung von Erzeugnissen geklonter Tiere und deren Nachkommen nur erlaubt ist, wenn sie als sicher bewertet wurden und zugelassen sind. Trotz dieser rechtlichen Einstufung wird es in der EU aber vorerst keine Produkte geklonter Tiere geben.

Lactovegetabil

bezeichnet eine Ernährungsform, die reich an pflanzlichen Produkten und Milchprodukten ist. Eier und Fleisch werden nicht verzehrt.

Light

bedeutet, dass ein Lebensmittel mindestens 30 Prozent weniger Fett, Zucker, Alkohol oder Kalorien als das Originalprodukt hat. Seit 1. Juli 2007 gibt es eine EU-Verordnung, die diesen Begriff definiert. Danach bedeutet „Light“ das Gleiche wie „reduziert“. Der Hersteller muss angeben, was das Lebensmittel „leicht“ macht – ob zum Beispiel der Fett-, Zucker-, Alkohol- oder Koffeingehalt reduziert ist. So hat

etwa Joghurt mit 0,1% Fett den Fettgehalt im Vergleich zu herkömmlichen Joghurts auf 0,1 g reduziert. Achtung aber auf den Zuckergehalt, der bleibt nämlich oft gleich zum normalen Joghurt.

Low Carb, Low Fat

bezeichnet 2 unterschiedliche Diätformen. Bei der Low-Carb-Diät wird weitestgehend auf Kohlehydrate (= Carb) verzichtet. Bekanntestes Beispiel ist die Atkinsdiät. Kritiker warnen aber vor dem Verzicht auf Kohlehydrate. Bei der Low-Fat-Diät werden bei hohem Konsum von Kohlehydraten und viel Gemüse Fette vermieden.

3-MCPD

ist die Abkürzung für 3-Chlor-1,2-propandiol und entsteht, wenn fett- und salzhaltige Lebensmittel hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Also z.B. beim Backen von Brot oder bei der Herstellung von Chips. Daneben enthalten auch Sojasaucen häufig beträchtliche Mengen dieser Substanz, die im Tierversuch krebserregend wirkt. Verglichen mit **Acrylamid** sind die gesundheitlichen Gefahren von 3-MCPD jedoch wesentlich geringer und es werden auch geringere Gehalte in Lebensmitteln gefunden. Dennoch wird empfohlen täglich nicht mehr als 2 µg/kg Körpergewicht dieser Substanz aufzunehmen. Um dies zu gewährleisten lauten die derzeitigen Empfehlungen Toastbrote und Pommes Frites relativ hell zubereiten, Vollkorntoast nur eingeschränkt verwenden und Brot mit dunkler Kruste nur gelegentlich verzehren.

Melamin

wird eigentlich zur Herstellung von Kunstharz verwendet. Kürzlich wurde diese Substanz aber durch den Melamin-Lebensmittelskandal publik. In China wurden Lebensmittel mit Melamin versetzt um einen höheren Eiweißgehalt als tatsächlich vorhanden war vorzutäuschen. Dadurch sollte vertuscht werden, dass Nahrungsmittel wie Milch mit Wasser gestreckt wurden. Einige Melaminhaltige Lebensmittel gelangten auch nach Europa. Der Verzehr von Melamin ist es zwar nicht unmittelbar hochgiftig. Es kann jedoch die Bildung von Nieren- und Blasensteinen begünstigen, da es in Verbindung mit anderen Substanzen Kristalle bildet.

Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt Auskunft wie lange ein Produkt bei korrekter Aufbewahrung seine spezifischen Eigenschaften behält („mindestens haltbar bis...“). Der Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums bedeutet aber nicht, dass das Lebensmittel damit automatisch wertgemindert oder nicht mehr zum Verzehr geeignet ist. Das Verbrauchsdatum gibt an bis zu welchem Datum ein Lebensmittel zu verbrauchen ist („zu verbrauchen bis...“). Nach diesem Datum darf

das Lebensmittel nicht mehr an Konsumenten abgegeben werden. Bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Faschiertem ist das Verbrauchsdatum angegeben, ansonsten das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Nitrat/Nitrit/Nitrosamin Nitrat kommt im Boden natürlicherweise vor und wird von Pflanzen zum Aufbau von Eiweiß benötigt. Um die Erträge zu steigern wird dem Boden Nitrat zusätzlich durch Düngung zugeführt. Dadurch nimmt der Mensch Nitrat vorwiegend über pflanzliche Lebensmittel und das Trinkwasser auf. Nitrat selber ist zwar nicht giftig, kann aber im Boden, im Lebensmittel und auch im Magen des Menschen zu Nitrit umgewandelt werden, welches per se giftig ist. Des Weiteren kann Nitrit mit sekundären Aminen im Körper zu krebserregenden Nitrosaminen umgewandelt werden, weshalb die Aufnahme von Nitrat bzw. Nitrit über Lebensmittel möglichst gering sein sollte. Hohe Nitratgehalte kommen zum Beispiel vor in: Endivien-, Feld- und Kopfsalat, Kresse, Mangold, Rucola, Radieschen, Rote Rüben und Sellerie. Nitrosamine kommen in einigen Lebensmitteln, wie z.B. in Bier, Fischen, Fischprodukten, in gepökelten Fleischerzeugnissen und im Käse direkt vor, sie können aber auch erst bei der Zubereitung von Lebensmitteln entstehen.

Omega-3-bzw.-6-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren. D.h., dass sie der Mensch nicht selbst synthetisieren kann und sie daher mit der Nahrung zuführen muss. Große Mengen an Omega-3 Fettsäuren kommen in fetten Fischen wie etwa Lachs, Makrele oder Hering vor. Aber auch Pflanzenöle wie Leinsamen, Hanf- oder Walnussöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Omega 6 Fettsäuren sind zum Beispiel in Distel-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl in größeren Mengen enthalten. Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren bei einer ausgewogenen Ernährung sollte 1 zu 5 betragen. Während bei den Omega-3 Fettsäuren bei den meisten von uns ein deutlicher Mangel herrscht, sind wir mit Omega-6 Fettsäuren überversorgt. Das bedeutet, die Zufuhr von Omega-6 Fettsäuren möglichst zu reduzieren (zum Beispiel durch weniger Verwendung von Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl) und gleichzeitig die Einnahme von Omega-3 Fettsäuren zu steigern. Zum Beispiel durch die stärkere Nutzung von Rapsöl, Leinöl und Walnussöl sowie durch den häufigeren Verzehr von fettem Seefisch.

- Ovo-lactovegetabil** bezeichnet die typische **vegetarische** Ernährungsweise, bei der pflanzliche Lebensmittel, Eier und Milchprodukte verzehrt werden, Fleisch jedoch nicht.
- Ovo-vegetabil** bezeichnet eine pflanzliche Ernährung die Eier aber keine Milchprodukte und Fleisch erlaubt.
- Pestizide** Bezeichnung für chemische Substanzen, die unerwünschte oder schädliche Lebewesen töten, vertreiben oder in Keimung, Wachstum oder Vermehrung hemmen. Im weiteren Sinne werden sämtliche Pflanzenschutzmittel, sowie Mittel zur Schädlingsbekämpfung als Pestizid bezeichnet. Unterteilt werden sie nach ihrem Zielorganismus. Zum Beispiel wirken Fungizide gegen Pilze oder Insektizide gegen Insekten usw.
- Phthalate** sind Weichmacher, die v. a. in der Kunststoffherzeugung eingesetzt werden. Es handelt sich um gesundheitlich problematische Verbindungen, die in Verdacht stehen hormonelle Wirksamkeit zu besitzen. Da Weichmacher sehr leicht aus dem Material austreten können, sollte gerade bei Kinderspielzeug aus Fernost darauf geachtet werden, dass sie mit dem Hinweis "frei von Weichmachern/Phthalaten“ gekennzeichnet sind
- Polyaromatische Kohlenwasserstoffe** kurz auch **PAK** genannt entstehen bei Verbrennungsprozessen und gelangen so in die Umwelt und auf Lebensmittel. Sie werden auch bei der Zubereitung von Lebensmitteln wie Räuchern und Grillen gebildet. Einige Pak sind bekanntermaßen krebserzeugend. **Benzo(a)pyren** ist der bekannteste Vertreter unter den PAK. Die Verwendung von Grilltassen kann helfen das Fleisch beim Grillen möglichst wenig mit PAK zu belasten.
- Probiotika** sind lebende Mikroorganismen, die der Nahrung zugesetzt werden um der Gesundheit und dem Wohlbefinden zu dienen. Meist handelt es sich um Milchsäurebakterien, allen voran Bifidobacterium- und Lactobacillus-Stämme, die auch per se im menschlichen Darm vorhanden sind. Probiotischen Lebensmitteln wie Joghurts, Kefir oder Käse werden künstlich eine große Menge dieser Bakterien zugeführt. Da die meisten Bakterien nicht resistent gegen die Magensäure sind, würden sie die Reise bis zum Darm nicht überleben. Daher verwendet man speziell gezüchtete widerstandsfähige Bakterienstämme.

Schwefeldioxid

siehe **Sulfite**

Smoothies

sind sogenannte Ganzfruchtgetr*anke. Im Gegensatz zu herk*ommlichen Fruchts*aften wird bei Smoothies mit Ausnahme von Schale und Kern die ganze Frucht verarbeitet. Um eine cremige Konsistenz zu erhalten wird das Fruchtp*uree mit Fruchts*aften verd*unnt. Eine lebensmittelrechtliche Definition gibt es bislang jedoch nicht.

Sulfite

sind die Salze und Ester der schwefeligen S*aure. Schwefelung ist ein g*angiges Mittel um Nahrungsmittel haltbarer zu machen. So werden z.B. Trockenfr*uchten oder Weinen Sulfite als Konservierungsmittel zugesetzt. Bei sehr empfindlichen Menschen f*uhren schon kleine Mengen in kurzer Zeit zu allergischen Reaktionen wie *Ubelkeit, Kopfschmerzen, Nesselsucht oder Asthma. Seit *Anderung der neuen Lebensmittelkennzeichnungsrichtlinie 2005, m*ussen alle m*oglichen allergieausl*osenden Zutaten gekennzeichnet sein. Das betrifft v. a. Weine mit Konzentrationen von mehr als 10 mg/l Schwefeldioxid. Diese m*ussen mit dem Hinweis „Enth*alt Sulfite oder **Schwefeldioxid**“ versehen sein. Bez*uglich des Warnhinweises werden Schwefeldioxid und Sulfit synonym verwendet.

S*u*sstoffe

sind synthetisch hergestellte S*u*ßungsmittel, mit einer wesentlich st*arkeren S*u*ßkraft als Zucker. Sie sind kalorienfrei und nicht kariogen. In der EU sind bis jetzt Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin und Neohesperidin als S*u*sstoffe zugelassen.

Transfette

entstehen insbesondere bei der industriellen Fetth*artung von Pflanzen*olen und haben im Vergleich zu den Ausgangsfetten ein ver*andertes Grundger*ust. Transfette kommen vor allem in vielen frittierten Produkten wie Pommes frites, Keksen, Chips und Backwaren vor, wenn bei der Herstellung teilgeh*artete Fette verwendet wurden. Wissenschaftlichen Studien zufolge geht von Transfetten ein erh*ohetes Gesundheitsrisiko aus. Sie wirken sich zum einen ung*unstig auf den Cholesterinspiegel aus zum anderen erh*ohen sie das Arteriosklerose- und Herzinfarkt*risiko. Deswegen wird Erwachsenen empfohlen, nicht mehr als zwei bis drei Gramm trans-Fetts*auren pro Tag zu sich zu nehmen.

Vegan	ist eine Lebensweise welche die Nutztierhaltung und den Verzehr tierischer Produkte völlig ablehnt. Der Konsum von Fleisch, Milch, Eiern jeder Art, Gelatine und Honig wird vermieden. Weiters achten Veganer z. B. durch Verzicht auf Leder und Wolle bei der Kleidung auf Tierproduktfreiheit. Bei anderen Gegenständen des Alltags wie Waschmittel, Putzmittel, Kleinbildfilme, Kleber, Farben usw. achten sie bewusst auf Tierversuchsfreiheit.
Vegetarisch	bezeichnet eine pflanzliche Ernährungsform, die auf Fleisch bzw. individuell auch auf Fisch verzichtet, Eier und Milchprodukte aber erlaubt.
Vollwertkost	Vollwert-Ernährung ist eine Ernährungsweise, in der ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel möglichst wenig be- und verarbeitet werden. Sie besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollgetreide, Gemüse und Obst, möglichst aus biologischem Anbau - sowie Milch und Milchprodukten. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost verzehrt; Fleisch und Eier spielen eine untergeordnete Rolle. Im Gegensatz dazu besteht die vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aus einer ausgewogenen Mischkost, die Fleisch und Fisch einschließt.
Volumetrics-Wert	siehe Energiedichte
Zuckeraustauschstoffe	sind sogenannte Zuckeralkohole. Dabei handelt es sich um Kohlenhydrate, die im Geschmack Zucker sehr ähnlich sind, aber weniger Süßkraft besitzen. Auch besitzen sie im Vergleich zu Zucker nur die Hälfte an Kalorien. Hauptsächlich werden Zuckeraustauschstoffe für Diabetikerprodukte verwendet, da sie im Körper ohne Insulin verstoffwechselt werden können. Im Grunde genommen sind sie gesundheitlich unbedenklich. Werden sie aber in zu großen Mengen verzehrt, kann es zu Durchfall kommen. Zu den bekannten Zuckeralkoholen zählen Sorbit, Mannit, Maltit, Isomalt, Laktit und Xylit.