



Produktvorschläge für Coop

Sehr geehrte Damen und Herren

Vielen Dank für Ihr Angebot, konkrete Produktideen speziell für Personen mit einer Histaminose (nicht nur Histamin-Intoleranz, sondern auch Mastzellaktivitätsstörung, Mastozytose etc.) entgegenzunehmen, und zu prüfen, welche Produkte unter dem FreeFrom-Label möglich wären (E-Mail Susanne Stalder vom 14.12.2012). Ich habe hierzu wie bereits angekündigt die Vorschläge und Überlegungen unserer Mitglieder gesammelt und für Sie aufbereitet:

Keine Spezialprodukte, sondern ursprüngliche Normalprodukte

Je kürzer die Zutatenliste, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass das Produkt verträglich ist!

Eine gute Grundstrategie: Überlegen Sie sich, welche Grundzutaten in jedem Fall in ein Produkt gehören, wenn Sie es zu Hause für sich selbst herstellen würden, oder wie es Ihre Grossmutter anno dazumal gemacht hätte, und *beschränken Sie sich dann auf diese Grundzutaten!*

Was das **FreeFrom Label** betrifft: Eigentlich brauchen Personen mit Histaminose im Wesentlichen **keine Speziallebensmittel**, sondern wünschen sich im Gegenteil die **einfachen ursprünglichen naturbelassenen Normalprodukte** zurück, in denen fremde Zutaten und überflüssige Zusatzstoffe weggelassen werden, die dort nicht hin gehören. Die naturbelassenen wurden in den letzten Jahren flächendeckend durch Spezialprodukte mit unnötig langen Zutatenlisten verdrängt, die mit mastzellaktivierenden exotischen Zutaten und Zusatzstoffen für einen Teil der Bevölkerung genussuntauglich gemacht wurden. Daher scheint mir eine spezielle Kennzeichnung mit dem FreeFrom-Label in den meisten Fällen nicht notwendig und nicht angebracht.

Ein Beispiel für die oben geschilderte Problematik "*Spezialprodukte verdrängen Normalprodukte*" ist **Rahm**: Im Gegensatz zu gewissen anderen Ladenketten kann man zwar im Coop noch Rahm finden, wenn man aufmerksam danach sucht. Bei den meisten Produkten, die mit "Rahm" beschriftet sind, stellt man aber nur beim Lesen der Zutatenliste fest, dass es kein Rahm, sondern eine Zubereitung aus Rahm und Algen oder Johannisbrotkernmehl ist. Die Verdickungsmittel E407 (Carrageen), E410 (Johannisbrotkernmehl) und Guarkernmehl (und vielleicht auch noch weitere?) sind unverträglich. Vor allem Carrageen ist als starker Histaminliberator bekannt und wird von Forschern sogar als Trigger eingesetzt, wenn man in Tierexperimenten absichtlich allergische Reaktionen provozieren will. Dass dieser Zusatzstoff heutzutage auch in fast allen Lebensmitteln enthalten ist und dadurch die Ausprägung von Allergien begünstigt, finde ich unverantwortlich. Die Konsumenten wissen noch nichts von diesem Risiko, daher sollte der Hersteller oder der Handel oder noch besser der Gesetzgeber seine Konsumenten davor schützen. Die meisten Konsumenten wissen nicht einmal, dass in dem vermeintlichen "Rahm", den sie kaufen, Zusatzstoffe drin sind. Sogar Restaurantköche reagieren immer wieder ganz verduzt, wenn sie auf Nachfrage zuerst beteuern, dass sie selbstverständlich natürlichen Rahm ohne Zusätze verwenden, und dann beim Blick auf die Verpackung kaum glauben können, dass sie seit Jahren Rahm mit Zusatzstoffen einkaufen. Deshalb müssen Verpackungen und das Produktesortiment künftig so gestaltet werden, dass der Konsument,

der Rahm kaufen will, nach dem Griff ins Regal auch wirklich einen Rahm in der Hand hält, wohingegen Zubereitungen *mit* Rahm klar als vom natürlichen Grundnahrungsmittel abweichende Spezialprodukte erkennbar sein müssten. Ich empfinde es sogar als täuschend, dass diese Mischung immer noch als "Rahm" verkauft werden darf und nicht als "Rahmzubereitung" deklariert werden muss. Eine Mischung aus Käse und Fremdzutaten muss ja auch als Käsezubereitung deklariert sein.

FreeFrom-Label: sinnvoll oder nicht?

Dazu ein paar Gedanken:

- Ein Hauptzweck von Labels ist die bessere Auffindbarkeit für Konsumenten, welche nach einer bestimmten Qualität oder Eigenschaft suchen. Das FreeFrom Logo ist aber für Histaminose-Betroffene kaum eine Hilfe, weil ja auch künftig bestenfalls nur ein kleiner Teil der FreeFrom Produkte für uns geeignet wäre, da das Label für eine Vielzahl von Allergien und Unverträglichkeiten verwendet wird. Manchmal ist es sogar im Gegenteil so, dass genau das FreeFrom-Produkt für uns das giftigste ist. Schauen wir uns das Beispiel Hüttenkäse an: Im Coop enthalten abgesehen von einer Ausnahme alle Hüttenkäse unverträgliche Verdickungsmittel. Ein Hüttenkäse trägt das FreeFrom Logo, und zwar genau derjenige, welcher auch noch einen für uns hochgradig unverträglichen Konservierungsstoff enthält (Sorbinsäure)!!! Dieses Logo ist daher kein tauglicher Wegweiser zum Auffinden geeigneter Produkte, sondern wir müssen die Verträglichkeit anhand der Zutatenliste und der Frische abschätzen. Wenn schon, dann müssten wir ein eigenes Histaminose-Label kreieren (worüber wir bei Interesse gerne mal reden können). Oder man integriert ins FreeFrom-Label eine kleine Tabelle, aus der auf einen Blick ersichtlich ist, bezüglich welcher Allergien oder Unverträglichkeiten das Produkt "FreeFrom" ist oder eben nicht.
- Das FreeFrom Label hätte vielleicht auch den Nachteil, dass das Produkt von den Nichtbetroffenen deutlich weniger gekauft wird, weil sie denken, es sei ein verändertes diätetisches Speziallebensmittel, das nicht so gut sein kann wie ein konventionelles "Normalprodukt". Das könnte dazu führen, dass Coop von diesen Produkten weniger absetzt, wenn sie mit dem Label ausgezeichnet würden.
- Auch würde es sicher nicht gut ankommen bei den Betroffenen, wenn Coop sämtliche Produkte durch Zusatz unverträglicher Zusatzstoffe genussuntauglich macht, bis auf ein einziges naturbelassenes Normalprodukt, das man dann als überteuertes "Spezialprodukt" anbietet, so dass man genötigt wird, sozusagen "Schutzgeld" dafür zu bezahlen, dass man nicht mit einem überflüssigen Zusatzstoff vergiftet werden will.
- Die Histaminose ist extrem multifaktoriell, mit zahllosen Auslösern. Es gibt verschiedene körperliche Ursachen, die zu unterschiedlichen Formen von Histaminose führen. Was der einzelne verträgt, hängt aber auch vom Schweregrad ab, der sehr stark variieren kann. Einigen Stoffen merken die Betroffenen auch schlecht an, dass sie unverträglich sind, weil sie erst im Laufe mehrerer Tage schleichend chronische Entzündungen aufbauen, die ebenso langsam wieder abklingen. So ist es nicht immer einfach, für die Symptome einen Auslöser verantwortlich zu machen. Die Datenlage ist zudem noch nicht ausreichend wissenschaftlich gefestigt. Folglich gibt es bei einzelnen Lebensmitteln noch Unsicherheiten bei der Beurteilung der Verträglichkeit und es ist viel schwieriger als bei anderen Unverträglichkeiten, für ein Label klare Kriterien aufzustellen. Eine allgemeingültige scharfe Unterteilung in "verträglich" und "unverträglich" ist hier nur teilweise möglich. Deshalb ist es in unserem Fall sinnvoller, wenn jeder die individuelle Verträglichkeit anhand der Zutatenliste abschätzt, anstatt auf ein Label zu achten.

Die wichtigsten Problemzutaten

Es gibt ein paar unverträgliche Zutaten, die es früher hier auf dem mitteleuropäischen Festland während der Entwicklungsgeschichte der Menschheit nie gab, die aber seit wenigen Jahren in fast allen Lebensmitteln enthalten sind. Wahrscheinlich ist das der Grund für das Aufblühen unserer bisher unbekannteren Erkrankung oder sogar allgemein der Allergien und Unverträglichkeiten, Reizdarm, Burnout, Chronisches Müdigkeitssyndrom etc. in den letzten Jahren bis Jahrzehnten. Wenn diese paar wenigen omnipräsenten Zutaten wieder aus möglichst vielen Rezepturen eliminiert werden könnten, oder wenn es die meisten Produkte auch in einer Variante ohne diese Zutaten gäbe, wäre es für uns wieder sehr viel einfacher, im Supermarkt etwas Essbares zu finden:

Verdickungsmittel: Carrageen (E407), Johannisbrotkernmehl (E410), Guarkernmehl

Konservierungsstoffe: Benzoesäure und deren Salze = Benzoate (E210 bis E213), Sulfite (E220 bis E228, Sorbinsäure und deren Salze (E200-203), Natriumorthophenylphenolat (E232), Orthophenylphenol (E231), PHB-Ester (E214-E219) = Parabene (Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butyl-Benzylparaben).

(E250 stufen wir hingegen nach bisherigem Erfahrungsstand als verträglich ein.)

Künstliche Farbstoffe: Amarant (E123), Azorubin (E122), Chinolingelb (E104), Cochenillerot A (E124), Curcumin (E100), Erythrosin (E127), Gelborange S (E110), Indigokarmin, Indigocarmin, Indigotin I (E132), Karmin, Cochenille (E120), Patentblau V (E131), Riboflavin-5-Phosphat (E101a), Flavinmononukleotid, Rot 2G, Acid Red 1, Azophloxin (E128), Tartrazin (E102)

Glutamate: Nicht nur das künstliche Glutamat, sondern auch wenn es als "Hefeextrakt", "Würze" etc. deklariert wird. Ob künstlich oder natürlich ist völlig irrelevant. Die Verträglichkeit ist dosisabhängig. Entscheidend ist, ob der natürliche Glutamatgehalt eines Lebensmittels (der meistens ausreichend verträglich ist) durch zugesetzte glutamatreiche Zutaten **erhöht** wurde oder nicht.

Zitrusfrüchte, Zitronensaft, Zitronensaftkonzentrat: Obwohl vor einer Generation hier noch kaum bekannt, sind sie mittlerweile in enorm vielen Lebensmitteln enthalten. Es ist kaum noch möglich, einen Fruchtquark ohne Zusatz von Zitronensaft zu finden.

Gluten, Weizenkleber, Weizensorten die auf hohem Glutengehalt überzüchtet sind: Gluten ist nicht nur für Allergiker mit Zöliakie/Sprue unverträglich, sondern offensichtlich auch bei Mastzellerkrankungen. Im Gegensatz zum Gluten-Allergiker sind hier die Symptome dosisabhängig. Eine gewisse Menge oder Konzentration an Gluten wird toleriert. Urdinkel ist z.B. noch ausreichend verträglich. Der hochgezüchtete heutige Weizen wird hingegen von vielen nicht mehr vertragen. Möglicherweise tragen auch einzelne in Backwaren eingesetzte Hilfsstoffe (z.B. Enzyme) zur schlechteren Verträglichkeit bei.

Iod (Kaliumiodid, Kaliumiodat): Der Iodzusatz und wahrscheinlich auch der Fluorzusatz im Kochsalz sind hochreaktive reizende chemische Elemente aus der Gruppe der Halogene. Auch in der für Kochsalz verwendeten Verdünnung wirkt Iod noch spürbar mastzellaktivierend. Ganz unabhängig davon ist Iod auch unverträglich für alle mit einer Schilddrüsenüberfunktion. Wir wünschen uns Produkte, die keinen künstlich erhöhten Iodgehalt aufweisen. Wir halten es für unverantwortlich und grobfahrlässig, die Gesamtbevölkerung einer flächendeckenden Zwangsmedikation auszusetzen, ohne eine praktikable Ausweichmöglichkeit für diejenigen, bei denen das kontraindiziert ist.

Die Verträglichkeit hängt auch massgeblich von der **Frische** ab. Vor allem bei den verderblichen Produkten können bei unterbrochener Kühlkette schon innert Minuten die Histaminwerte zu stark ansteigen. Kühlprodukte, die an der Kasse ein paar Minuten ungekühlt liegen geblieben sind, weil ein Kunde es sich kurzfristig nochmals anders überlegt hat, oder solche, die das Personal z.B. irgendwo im Nonfood-Bereich zwischen den Socken findet, weil ein Kunde sie dort liegen liess, sollten keinesfalls wieder zurück ins Kühlregal gelegt werden, oder in Grenzfällen mit kurzer und genau bekannter Unterbrechung der Kühlkette höchstens dann, wenn sie z.B. mit einem roten 25%-Kleber gekennzeichnet werden.

Daneben gibt es noch eine Vielzahl weiterer unverträglicher Zutaten wie Tomate, Erdbeere, Guave, Avocado, Eiklar, Kakao, Kiwi, Pilze, Nüsse, Senf, Essig, Alkohol, Folsäure-Zusatz, etc.

Die **ausführliche Liste** ist hier einsehbar:

http://www.histaminintoleranz.ch/download/SIGHI-Lebensmittelliste_HIT.pdf

Die grosse Herausforderung besteht nun darin, dort wo es möglich ist, die Rezepturen so zu modifizieren, dass nur verträgliche Zutaten enthalten sind, oder ein verträgliches Produkt neu ins Sortiment zu nehmen.

Ich hoffe, Sie verstehen, dass die Abneigung der Konsumenten gegenüber "E-Nummern" nicht nur auf unbegründeten Ängsten vor der "Chemie" beruht, sondern dass es erst seit kurzem bekannte körperliche Ursachen dafür gibt und dass eine wachsende Zahl von Konsumenten spürt, dass Produkte mit Zusatzstoffen ihnen tendenziell nicht gut tun und man deshalb solche Produkte mit gutem Grund zu meiden versucht. Die Lebensmittelindustrie tut diesen Menschen keinen Gefallen, wenn sie versucht, den Konsumenten z.B. das Glutamat nun einfach getarnt als "Hefeextrakt" weiterhin unterzujubeln.

Gerne können Sie vor der Neulancierung oder Modifikation von Produkten mit uns Kontakt aufnehmen, um Fragen zur Verträglichkeit schon in der Entwicklungs- oder Evaluationsphase besprechen zu können.

Mehr Rücksicht auf Kombinationen mehrerer Allergien und Unverträglichkeiten

Fast jeder Histaminose-Betroffene hat auch noch mindestens irgendeine andere Unverträglichkeit oder Allergie. Und umgekehrt liegt wohl auch bei vielen mit einer Laktose-, Fructose-Intoleranz etc. oft noch eine Histaminose vor. Vielen Laktoseintoleranten nützt das laktosefreie FreeFrom-Produkt nichts, solange es auch noch ein Verdickungsmittel, einen Konservierungsstoff oder zu viel Histamin oder Fructose enthält. Es sollte daher vermehrt auf solche Kombinationen geachtet werden. Zutaten, die oft für Unverträglichkeitsreaktionen sorgen, sollten nicht nur in einem, sondern in möglichst vielen Produkten einer Produktkategorie weggelassen werden.

Negativbeispiel Hüttenkäse: Ein Produkt ist laktosefrei, enthält aber einen Konservierungsstoff und ein Verdickungsmittel. Ein anderes enthält zwar diese Problemstoffe nicht, ist dafür aber nicht in laktosefreier Qualität erhältlich.

Konkrete Produktvorschläge

Alkoholesig

Im Coop Schlieren gibt es 38 Essigsorten. Ziemlich sicher ist keine einzige davon verträglich, weil Gärungsprodukte sehr viel Histamin und andere biogene Amine enthalten und weil oft Konservierungsstoffe und Farbstoffe zugesetzt werden. Wir wären angewiesen auf einen *Alkoholesig*, der von Natur aus sehr viel weniger Histamin enthält als konventioneller Essig. Weitere Anforderungen: ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe, geruchlich und geschmacklich angenehm bzw. neutral (d.h. er soll nicht nach Silofutter, Aceton etc. riechen). Säure: 9% oder 4.5%. In anderen Ländern ist Alkoholesig sehr gebräuchlich (Deutschland, Balkan etc.). In der Schweiz finde ich ihn aber nur bei Lidl, Aldi und in den kleinen Quartierläden mit ethnisch ausgerichtetem Sortiment. In Regionen wo Lidl und Aldi noch nicht Fuss gefasst haben und der Ausländeranteil klein ist, sollte es den Betroffenen aber ebenfalls möglich sein, einen verträglichen Essig zu finden. Er ist immerhin ein wichtiges Lebensmittel des täglichen Bedarfs.

Teigwaren

In konventionellen Teigwaren sind problematisch: Weizen, Eier.

Als verträgliche Alternative wünschen wir uns: Dinkelteigwaren ohne Eier. Lieber aus hellem Dinkelmehl als die dunkelbraunen Vollkorndinkelteigwaren, die es anderswo schon gibt (Spar, Aldi). Vielleicht wären auch Weizenteigwaren aus einer ursprünglichen glutenarmen Weizensorte verträglich?

Reisnudeln

Reisnudeln wären für uns und auch für viele andere Allergiker ein alltagstaugliches Grundnahrungsmittel, da Allergien gegen Reis hierzulande kaum vorkommen. Coop hat zwar Reisnudeln im Sortiment. Die würde ich aber niemals kaufen, denn anderswo bekommt man 400 g für 1.90 bis 2.80, während Coop unglaubliche 3.40 für lediglich 250 g verlangt. Sie werden im Coop kaum vom Nischenprodukt zum Verkaufrenner aufsteigen, solange sie preislich nicht konkurrenzfähig sind.

Das im Reis enthaltene Histidin könnte möglicherweise von Mikroorganismen in Histamin umgewandelt werden, wenn die Nudeln beim Herstellungsprozess zu lange nass/feucht sind. Deshalb evtl. sicherheitshalber bei der Evaluation geeigneter Produkte einmal den Histamingehalt bestimmen.

Bitte Anbaugelände mit niedriger Arsenbelastung bevorzugen und den Arsengehalt jeder Charge deklarieren.

Brot

Folgende Brotzutaten sind problematisch: Weizen, Weizenkleber/Gluten, Malz, iodiertes Kochsalz, Ei. Hefe und Sauerteig können wegen der Bildung biogener Amine problematisch sein, wenn sie lange im Teig arbeiten können oder in grosser Menge verwendet werden. In kleinen Mengen mit möglichst kurz gehaltenem Aufgehenlassen sind sie aber nach unserer Einschätzung meist ausreichend verträglich.

Noch nicht beurteilen können wir die Verträglichkeit von Acerolapulver, Amylase, Pentosanen, Ameisensäure und anderer Hilfsstoffe als Backzutaten. Zudem liest man oft, dass nicht alle Zusätze deklariert werden müssen. Dies würde es erst recht verunmöglichen, bestimmte Auslöser zu identifizieren.

Gut verträglich sind z.B.: Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver, Salz ohne Iodzusatz.

Ein verträgliches Brot mit Hefe zu kreieren, ist im Prinzip möglich, aber auch Weinsteinbackpulver oder sogar bloss Kohlensäure haltiges Wasser würde sich als Treibmittel anbieten. Dann könnte das Brot zusätzlich auch von Hefeallergikern gekauft werden.

Backwaren

Bei den Backwaren (Patisserie, Kuchen, Guetsli) gibt es auch noch so gut wie gar nichts Verträgliches. Problematisch sind z.B.: Weizen, Eier, Malz, Sesam, Kakao, Nüsse, Soja, Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel, Farbstoffe.

Teig (Kuchenteig, Mürbeteig, Blätterteig)

Wir finden schweizweit keinen einzigen Kuchenteig, Mürbeteig, Blätterteig etc. ohne unverträgliche Zutaten. Meist sind Weizen, Konservierungsstoffe und Iod die Problemzutaten, vereinzelt auch Obstessig, Zitronensaft oder Hefeextrakt. Alkohol wäre hier unproblematisch. Wegen der Skepsis der Betroffenen gegenüber dem unverträglichen Alkohol empfehlen wir auf der Verpackung den Hinweis, dass Alkohol sich beim Backen vollständig verflüchtigt, wie das bei einzelnen Produkten bereits gemacht wird.

Aus ökologischen Gründen bitte ohne Palmöl! Überbegriffe wie "Pflanzenöle", "pflanzliche Fette und Öle" etc. kommen ebenfalls nicht in die Tüte, weil sich erstens dahinter wohl ebenfalls meist Palmöl verbirgt und weil man zweitens nicht weiss, aus welchen Pflanzen es hergestellt wurde. Wir wollen wissen, was drin ist.

Über den Coop Dinkelkuchenteig können wir uns leider nicht so ganz freuen, denn diejenigen, die wegen einer Mastzellerkrankung keinen Weizen vertragen und deshalb nach Dinkelprodukten suchen, die vertragen auch das diesem Dinkelteig zugesetzte Iod (überflüssig) und den Obstessig (ersetzbar) nicht besonders gut. Und warum schmeckt und riecht eigentlich ein selbstgemachter Teig so viel angenehmer als ein Fixfertigteig?

Getreideflocken

Es gibt im Coop noch keine Cornflakes ohne Zusatz von Malz, Folsäure und Vitamin B2. Auch eine verträgliche Müslimischung wäre willkommen.

Salz, Kochsalz

Iod (Kaliumiodid, Kaliumiodat) und wahrscheinlich auch der Fluorzusatz im Kochsalz sind hochaggressive reizende Chemikalien. Auch in der für Kochsalz verwendeten Verdünnung wirkt Iod noch mastzellaktivierend.

Bitte bei unjodiertem Salz eine grosszügige Lagerhaltung betreiben (ist schliesslich unbegrenzt haltbar)! Ich habe es bei Coop schon erlebt, dass das unjodierte Salz ausverkauft war und auch im Lager keines mehr war.

Rieselhilfen: Ferrocyanide/Cyanoferrate (E535, E536) sind zwar bisher nicht durch eindeutige histaminvermittelte Unverträglichkeitsreaktionen aufgefallen, haben aber im Salz trotzdem nichts zu suchen!!! Beim Erhitzen geben diese Cyanide hochgiftige Blausäure ab und neuere Erkenntnisse weisen darauf hin, dass sie in der Niere reabsorbiert werden. Die bisherigen Studien sind unter diesem Aspekt erneut zu überprüfen. Personen mit Multiple Chemical Sensitivity und andere empfindliche Personen möchten unnötige Giftbelastungen vermeiden und haben deshalb eine grosse Abneigung gegen solches "Zeugs".

Wir wünschen uns ein feinkörniges Steinsalz entweder ohne jegliche Zusätze, oder mit lediglich harmlosen Rieselhilfen/Antiklumpmitteln (z.B. CaCO_3 , MgCO_3). SiO_2 wäre zwar chemisch unbedenklich, aber es könnte auf Grund der Partikelgrösse ins Gewebe gelangen und chronische Entzündungen verursachen. Aluminiumverbindungen sind u.a. wegen dem möglichen Alzheimerisiko umstritten.

Meersalz ist zwar vergleichsweise iodarm, hat aber für sehr empfindliche Personen offenbar doch einen spürbar höheren Iodgehalt als Steinsalz und kommt daher als Alternative nicht für alle infrage.

Produktbeispiel: Im Online Shop der Schweizerischen Rheinsalinen habe ich kein taugliches Salz gefunden (nur ein grobkörniges für die Mühle), aber Sie können trotz Salzregal bestimmt erreichen, dass Sie z.B. folgendes Produkt künftig über die Rheinsalinen beziehen können: Bad Reichenhaller Markensalz (<http://www.bad-reichenhaller.de/de/salzen-wuerzen/markensalze/markensalz.html>).

Käse

Mit zunehmendem Reifegrad steigt auch der Histamingehalt im Käse. Bei Frischkäsen (Mozzarella, Ricotta, Ziegenfrischkäse etc.) ist klar, dass sie verträglich sind. Es gibt bestimmt auch noch ein paar reifere aromatischere Käse, denen man die Verträglichkeit leider nicht ansieht. Da die Histamin-Intoleranz zuerst von einem österreichischen Arzt postuliert wurde, ist vor allem von ein paar hierzulande unbekanntem österreichischen Käsesorten bekannt, dass sie histaminarm seien (z.B. Butterkäse, Geheimratskäse). Noch fehlt uns ein guter Überblick, wie es mit der Verträglichkeit der Schweizer Käsesorten aussieht. Könnte man z.B. in Zusammenarbeit mit einem Branchenverband oder mit Emmi das Herstellungsverfahren von ein paar bereits jetzt (hist)aminarmen, aber doch möglichst würzigen Käsesorten noch etwas weiter auf Histaminfreiheit optimieren? Dies müsste man vielleicht bei jeder Charge analysieren, weil Kontaminationen mit Histamin produzierenden Mikroorganismen häufig sind. Dies wäre jetzt ein Fall, wo das FreeFrom Label Sinn machen würde, um das Auffinden zu erleichtern. Nebst Histamin entstehen bei der Fermentation noch andere biogene Amine und Glutaminsäure, die ebenfalls unverträglich sein können.

Reibkäse

Sehr lobenswert, dass Coop auch bereits einen geriebenen Mozzarella im Beutel ins Sortiment aufgenommen hat! Dennoch zwei Verbesserungsvorschläge:

Als Zusatzstoff ist E460ii enthalten, während Aldi und Lidl ohne diesen Zusatzstoff auskommen. Cellulose ist zwar harmlos. Die Kleinstpartikel von mikrokristalliner Cellulose können aber vom Darm resorbiert werden, mit unklaren Folgen. Bei Histaminose ist die Darmdurchlässigkeit oft krankhaft erhöht und man hört auch oft vom *leaky gut syndrome*. Wegen der Partikelgrösse könnte daher dieser harmlose Stoff für empfindliche dennoch ein gesundheitliches Risiko darstellen (chronische Entzündungen). Diese E-Nummer sieht man zudem nicht sehr häufig, weiss daher im Laden nicht auswendig, was das ist und lässt daher das Produkt im Regal liegen. Viele Betroffene lehnen mangels fundierter Kenntnisse in Lebensmitteltechnologie zudem der Einfachheit halber alles ab, was eine E-Nummer enthält, ohne zu unterscheiden, ob verträglich oder nicht.

Mozzarella hat relativ wenig Geschmack. Wenn man einen Käse finden würde, der einen guten Kompromiss darstellen würde zwischen möglichst wenig Aminen und Glutaminsäure, aber doch ein Spürchen rezenter als Mozzarella...

Fruchtquark

Während Joghurt für einen Teil der Betroffenen bereits zu viele biogene Amine enthält, ist Quark in beliebigen Mengen verträglich. Leider gibt es nur wenige Fruchtquarksorten aus verträglichen

Früchten. Aber auch das nützt noch nichts, denn *sämtliche* Fruchtquarks enthalten Zitronensaftkonzentrat und sind daher unverträglich. Bitte in den Sorten mit verträglichen Früchten den Zitronensaft ersetzen (z.B. durch Granatapfelsaft, Ascorbinsäure, ...?) oder einfach weglassen!

Milchreis, Vanillecrème, Caramelcrème, Desserts, ...

Bitte ohne unverträgliche Verdickungsmittel.

Pastasaucen

Es gibt eine riesige Auswahl an Pastasaucen, Tomatenpürees etc. für Teigwaren. Leider sind Tomaten unverträglich. Wir wünschen uns irgendeine verträgliche Sauce im Glas (ohne hormonaktive Stoffe in der Deckeldichtung) oder Kunststoffbeutel (Beutel wäre wohl ökologischer, aber es sollten keine problematischen Stoffe aus Verpackung und Druckfarben ins Lebensmittel diffundieren!). Vielleicht Peperonipüree (nicht pestizidverseucht) als Ersatz für Tomatensauce?

Bouillon

Nachdem nun der FreeFrom Gemüsebouillon neuerdings Hefeextrakt zugesetzt wird, womit sie nicht mehr FreeFrom ist, wünschen wir uns wieder eine verträgliche Bouillon. Sie soll den Speisen möglichst viel Würze verleihen, aber trotzdem den Glutamatgehalt der Speisen nicht erhöhen und weder Histamin noch Liberatoren enthalten. Problematisch sind z.B. Kelp, Hefeextrakt, evtl. "Würze", in grösseren Mengen auch Lauch, Zwiebeln, Curcuma, Pfeffer. Meersalz ist für einen Teil der Betroffenen nicht so gut verträglich wie gewöhnliches Salz.

Fleischprodukte

Wir wünschen uns mehr verträgliche Fleischprodukte, die man unterwegs kaufen und kalt essen kann. Auf Reisen oder Ausflügen kann man die verderblichen Lebensmittel oft nicht von zu Hause mitnehmen, hat unterwegs auch keine Küche zur Verfügung, um selber zu kochen. Essen im Restaurant ist kompliziert bis unmöglich. Daher sind wir darauf angewiesen, dass wir unterwegs in einem Laden etwas zu essen finden. Wenn möglich auch in kleineren Bahnhof- und Tankstellenläden, die auch sonntags geöffnet sind.

Eine andere Möglichkeit wäre, dass man im Coop gekauftes Fleisch oder Frischfleisch an der bedienten Fleischtheke oder im Coop Restaurant in der Mikrowelle wärmen, oder vielleicht sogar kochen oder braten (und verträglich würzen) lassen kann. Dann hätte man sogar eine warme Mahlzeit.

Häufigste Probleme: Frische (gereiftes Fleisch), Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker/Hefeextrakt/"Würze", unverträgliche oder nicht ausreichend deklarierte Gewürze, Iodzusatz, Verdickungsmittel, Portionengrösse.

Am besten geeignet wäre vielleicht ein gekochtes vakuumverpacktes Frischfleisch, verträglich gewürzt oder ungewürzt.

Nahrungsergänzung

Auch bei den Nahrungsergänzungsmitteln sind fast alle Produkte unverträglich. Obwohl Personen mit Unverträglichkeiten besonders oft zu solchen Präparaten greifen würden, weil sie sich ständig krank fühlen, enthält ausgerechnet diese Produktkategorie besonders viele unverträgliche Zusatzstoffe. Das ist nicht gerade zielgruppengerecht.

Beispiel: Weil auch viele Arzneimittelwirkstoffe unverträglich sind, haben viele Betroffene eine Abneigung gegen Medikamente entwickelt und würden lieber zu natürlichen Produkten wie z.B. Spitzwegerichsirup greifen. Der Spitzwegerichsirup im Coop-Sortiment enthält aber leider E211, was den Husten nur noch schlimmer macht und zusätzlich noch weitere Symptome verursacht.

Zu einem Teil der Nahrungsergänzungsmittel findet man zwar bereits verträgliche Alternativen. Dies jedoch nur nach einer sehr aufwändigen Internetrecherche bei Onlineshops im Ausland.

Newsletter für Rezepturänderungen

Wir Betroffene sind auf eine vollständige und fehlerfreie Zutatenliste angewiesen. Und die müssen wir zwingend bei jedem einzelnen Einkauf bei jedem einzelnen Produkt wieder von A bis Z aufmerksam durchlesen, weil in der Zwischenzeit ja die Rezeptur geändert haben könnte. Deshalb hatte ich früher schon mal den Vorschlag gemacht, Coop könnte doch einen Newsletter anbieten, bei dem man informiert wird, wenn bei einem Produkt die Rezeptur verändert wurde. (Evtl. sogar ein personalisierter Newsletter: Benachrichtigung nur bei Produkten, die man schon einmal mit der Supercard gekauft hat.) Auf diesen Vorschlag erhielt ich dann leider bloss die deprimierende Antwort von Frau Markovsky, ich müsse ja bei Coop die Zutatenliste gar nicht lesen, weil Allergene separat deklariert seien. Deshalb weise ich hier nochmals darauf hin: Die von Gesetzgeber definierte Liste der häufigsten Allergene ist für uns belanglos, weil wir auf *andere* Zutaten als auf jene Allergene reagieren. Wir müssen deshalb die vollständige Zutatenliste kennen. Anders geht es nicht.

Freiwillige Volldeklaration der Zutaten

Der Gesetzgeber lässt zwar innerhalb bestimmter Grenzen zu, dass Zutaten verschwiegen oder hinter Überbegriffen versteckt werden dürfen. Für die Betroffenen reicht das aber nicht aus, um Unverträglichkeitsreaktionen zuverlässig zu vermeiden, bzw. um überhaupt einmal herauszufinden, was man nicht verträgt. Produkte mit Überbegriffen kommen deshalb nicht in den Einkaufskorb. Und bei nicht deklarationspflichtigen Zutaten wären wir froh, wenn sie freiwillig dennoch deklariert würden.

Bei Coop findet man diverse Produkte, wo die Schriftgrösse der Zutatenliste viel zu klein ist. Selbst für einen 40jährigen mit noch guten Augen sind die Buchstaben nur knapp erkennbar und nach der Anstrengung tun einem die Augen weh. Ein besonders extremes Beispiel sind ausgerechnet gewisse glutenfreie Brötchen, d.h. für die Zielgruppe ist die Zutatenliste besonders wichtig und trotzdem viel zu klein gewählt. Ich wiederhole hier deshalb noch einmal, was ich zu Beginn geschrieben habe: Macht die Zutatenlisten kürzer! Dann kann man dafür als weiteren positiven Nebeneffekt auch die Schriftgrösse leserfreundlicher gestalten.

Die SIGHI bedankt sich für Ihre Aufmerksamkeit und hofft auf eine baldige Umsetzung möglichst vieler Vorschläge. Für Fragen steht Ihnen Heinz Lamprecht als Ansprechperson jederzeit zur Verfügung: [info \(ät\] histaminintoleranz.ch](mailto:info@histaminintoleranz.ch)

Freundliche Grüsse

Heinz Lamprecht, SIGHI