Verbraucherzentrale Hamburg

Ist Methylcellulose in Lebensmitteln schädlich?

Haben Sie schon einmal von Methylcellulose gehört? Es gab zuletzt viel Aufregung um diesen Zusatzstoff, der nicht nur in Fleischersatzprodukten wie veganen Würstchen zu finden ist, sondern auch in Tapetenkleister. Doch lesen Sie mehr.



© Azerbaijan Stockers auf Freepik.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Methylcellulose ist ein Gelier- und Verdickungsmittel. Der Stoff kommt in vielen verarbeiteten Lebensmitteln vor.
2. Hochverarbeitete Produkte sollten eher die Ausnahme in der alltäglichen Ernährung sein, der Zusatzstoff selbst ist jedoch eher unbedenklich.

3. Methylcellulose wird vom Körper nicht verdaut und ist daher auch als kalorienfreier Füllstoff in Diät-Lebensmitteln zu finden.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Weniger Fleisch, mehr Vielfalt“** Jetzt anmelden**Jetzt anmelden**

Stand: 04.12.2023

Methylcellulose ist ein Stoff, der als Klebe- und Bindemittel in Kleister steckt – aber auch als Verdickungsmittel in veganen oder vegetarischen Fleischersatzprodukten zu finden ist. Manche Menschen fragen sich nun, ob der Zusatzstoff (E 461) nicht bedenklich für die Gesundheit ist.

Was ist Methylcellulose eigentlich?

Methylcellulose wird aus Cellulose, also Pflanzenfasern gewonnen und in einem chemischen Prozess zum Beispiel aus Nebenprodukten der Baumwollindustrie hergestellt. Dabei ist der Einsatz gentechnisch veränderter Organismen grundsätzlich möglich. Gekennzeichnet werden muss dieser nicht.

Methylcellulose kann im Körper nicht verwertet werden. Als Ballaststoff regt der Stoff zwar die Verdauung an, liefert dem Körper aber keine Kalorien.

Wo wird Methylcellulose bei Lebensmitteln eingesetzt?

Als Zusatzstoff kann Methylcellulose in Form eines weißen Pulvers in Wasser gelöst werden. Mit dem Wasser ergibt sich eine gelartige bis bissfeste Konsistenz.

Typischerweise findet man Methylcellulose in den Zutatenlisten von Lebensmitteln mit cremiger Konsistenz wie Mayonnaise, in Fleisch- bzw. Wurstersatzprodukten, in Tiefkühlprodukten wie Speiseeis und Gebäck. Der Stoff stabilisiert zum Beispiel schaumige Füllungen von Gebäck oder Desserts.

Übrigens: In Bio-Produkten dürfen Hersteller Methylcellulose nicht verwenden. Nach der EG-Öko-Verordnung ist die Verwendung von Lebensmittelzusatzstoffen wie Farbstoffen, Süßstoffen, Stabilisatoren und Geschmacksverstärkern für Bio-Lebensmittel deutlich strenger reguliert als für konventionelle Lebensmittel.

Ist Methylcellulose gefährlich?

Methylcellulose wurde von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geprüft – wie alle anderen Zusatzstoffe auch. Er trägt die E-Nummer E 461. Der Zusatzstoff ist ohne Höchstmengenbeschränkung in Lebensmitteln zugelassen. In normalen Mengen ist Methylcellulose nicht problematisch. Weitaus kritischer sind unseres Erachtens einige Süßstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker.

Bei erhöhter Aufnahme (mehr als 6 Gramm) kann Methylcellulose allerdings abführend wirken.

Sind vegane Ersatzprodukte mit Methylcellulose schlecht?

Vegane Ersatzprodukte sind oft hochverarbeitete Produkte. Dessen sollten Sie sich bewusst sein. Deswegen sind sie aber nicht automatisch gesundheitsgefährdend.

Wichtig ist, dass Sie sich überwiegend mit frischen, gering verarbeiteten Produkten ernähren und nicht überwiegend Lebensmittel zu sich nehmen, die eine riesenlange Zutatenliste haben – ob mit oder ohne Methylcellulose. Denn: Hochverarbeitete Fertiglebensmittel enthalten oft viel Salz, Zucker und vergleichsweise viele Kalorien. Nehmen wir nicht ausreichend Ballaststoffe auf, tun wir unserem Darm nichts Gutes. Bei einer grundsätzlich ausgewogenen Ernährung sind gelegentliche Ausnahmen jedoch unproblematisch.

UNSER ANGEBOT

Sie haben Fragen zum Thema? Schreiben Sie uns. Unsere Expertinnen und Experten geben Ihnen gerne Auskunft.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zusatzstoffe-e-nummern/ist-methylcellulose-lebensmitteln-schaedlich