Verbraucherzentrale Hamburg

Wie gefährlich sind Azofarbstoffe?

Azofarbstoffe sind für Lebensmittel zugelassen, doch es gibt viele gesundheitliche Bedenken. Produkte mit diesen Stoffen sollten Sie lieber meiden.



© istock.com/kkshepel

Stand: 16.07.2024

Azofarbstoffe sind **synthetische Farbstoffe** und im Gegensatz zu vielen natürlichen Farbstoffen hitze- und farbstabil. Sie werden nicht nur zum Färben von Textilien, Holz, Papier und mehr eingesetzt, sondern auch in Lebensmitteln. Folgende Azofarbstoffe sind für Lebensmittel zugelassen:

- **Tartrazin (E 102)**
- **Gelborange S (E 110)**
- **Azorubin (E 122)**
- **Amaranth (E 123)**
- **Cochenillerot A (E 124)**

- **Allurarot AC (E 129)**
- **Brillantschwarz (E 151)**
- **Braun HT (E 155)**
- **Litholrubin BK (E 180)**

Azofarbstoffe stehen im Verdacht, **krebserregend** zu sein. Beim Abbau der Azofarbstoffe entstehen im Körper sogenannte Amine, die das **Erbgut schädigen** und dadurch die Entstehung von Krebs begünstigen können.

Azofarbstoffe können bei manchen Menschen außerdem **pseudoallergische Symptome an Haut und Atemwegen** auslösen. Zudem kann es zu Kreuzreaktionen kommen, wenn bereits eine Unverträglichkeit gegen Salicylsäure und ihre Abkömmlinge oder gegen Benzoesäure (E 210) besteht. **Für Menschen mit Erkrankungen wie Asthma oder Neurodermitis gelten sie ebenfalls als bedenklich.**

Einige der Azofarbstoffe stehen in Verdacht, zu **Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen** zu führen. Lebensmittel, die die Azofarbstoffe E 102, E 110, E 122, E 124 und E 129 enthalten, stehen besonders in der Kritik. Sie müssen den Warnhinweis *„Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen"* tragen.

Es ist praktisch unmöglich, Wechselwirkungen unterschiedlicher Stoffe zu testen, zum Beispiel Zusatzstoffe mit Umweltgiften, Arzneimitteln oder verschiedene Zusatzstoffe miteinander. Individuelle Empfindlichkeiten können etwa zu Allergien oder Verhaltensauffälligkeiten führen. Die Wirkungen treten häufig erst bei höheren Dosierungen auf oder stellen sich bei speziellen körperlichen und seelischen Belastungen ein.

Bei einseitiger Ernährung mit gefärbten Lebensmitteln kann der ADI-Wert für bestimmte Farbstoffe erreicht oder sogar überschritten werden. So kann beispielsweise ein Kind von 6 Jahren mit einem Gewicht von 22 Kilogramm bereits mit rund 80 Gramm Fischprodukt, der den Farbstoff Cochenillerot A (E 124) in der zugelassenen Höchstmenge enthält, die sichere Aufnahmemenge pro Tag (ADI) überschreiten.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zusatzstoffe-e-nummern/wie-gefaehrlich-sind-azofarbstoffe