

Bärendreck – keine ganz harmlose Kinderschleckerei

Bärendreck ist den meisten nur als Schleckerei mit charakteristischer Farbe und einzigartigem Geschmack bekannt. Dabei ist Lakritze ein seit Jahrtausenden bekanntes Heilmittel. Und was heilend wirkt, kann bekanntlich auch unerwünschte Nebenwirkungen besitzen.

Bärendreck bzw. Lakritze wird durch Eindampfen von Süssholzsaft hergestellt, welcher aus den getrockneten Wurzeln der Süssholzstaude (*Glycyrrhiza glabra*) gewonnen wird. Die *Glycyrrhiza glabra* gehört botanisch zu den Leguminosen (Hülsenfrüchten) und ist damit beispielsweise mit Soja oder Erdnüssen verwandt. Der Strauch ist in Südeuropa, Asien, Australien sowie Nord- und Südamerika heimisch. Er ist mehrjährig und wird ein bis zwei Meter hoch.

Wie jede Pflanze enthält auch Süssholz eine Vielzahl von Inhaltsstoffen. Zwischen 6 und 14% macht dabei die Glycyrrhizin(säure) aus, welche als DIE aktive Substanz des Süssholzes bezeichnet werden kann. Sie besitzt eine bis zu 200-mal höhere Süsskraft als weisser Haushaltszucker (Saccharose) und wird auch Süssholzzucker genannt. Süssholzzucker oder Süssholzextrakte werden wegen ihres charakteristischen Geschmacks vielen Nahrungsmitteln und Getränken beigegeben. Bärendreck ist dabei sicher der bekannteste Vertreter. Aber auch Kaugummi, Kräutertee oder alkoholische Getränke (z. B. Pastis) können Süssholz-Zutaten enthalten.

Süssholzextrakt wird wegen seiner schleimlösenden Wirkung als Mittel gegen leichten Husten eingesetzt. Glycyrrhizin scheint auch einen positiven Einfluss auf Magengeschwüre und den Verlauf von chronischer Hepatitis zu besitzen. In höheren Dosen wirkt die Substanz jedoch blutdruckerhöhend und kann zu Salz- und Wasseransammlungen im Körper führen. Spürbare Auswirkungen davon können Kopfschmerzen oder Schwindel sein. Aus diesen Gründen empfiehlt der wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der Europäischen Union, bei regelmässigem Verzehr nicht mehr als 100 mg Glycyrrhizin pro Tag aufzunehmen.

Dem hat sich auch das Schweizer Bundesamt für Gesundheit BAG angeschlossen. Auf laktosehaltigen Zuckerwaren sollte sich deshalb je nach Glycyrrhizin-Gehalt ein Verzehrshinweis befinden.

Empfehlungen zur Deklaration des Glycyrrhizin-Gehaltes von Zuckerwaren:

Glycyrrhizin-Gehalt pro 100 g Zuckerware	Verzehrshinweis auf der Verpackung
bis 0.2 g bzw. 200 mg	kein Hinweis erforderlich
0.2 bis 0.4 g bzw. 200 bis 400 mg	„enthält mehr als 0.2% Glycyrrhizin – bei regelmässigem Verzehr höchstens 25 g pro Tag konsumieren“
0.4 bis 1 g bzw. 400 bis 1000 mg	„enthält mehr als 0.4% Glycyrrhizin – bei regelmässigem Verzehr höchstens 10 g pro Tag konsumieren“
mehr als 1 g bzw. 1000 mg	„enthält mehr als 1% Glycyrrhizin – nur gelegentlich konsumieren“

Quelle: Informationsschreiben 28, BAG

Bärendreck und Co. sind also keine ganz harmlosen Schleckereien, die unbedenklich in beliebigen Mengen verzehrt werden sollten. Besonders bei regelmässigem Genuss sollten dabei die Mengen im Auge behalten werden – nicht zuletzt, weil diese Schleckereien oft auch viel Kristallzucker enthalten.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>