

Schwefeldioxid und Sulfite

Schwefeldioxid (E220) und die Salze der schwefligen Säure (Sulfite) sind für viele Lebensmittel als **Konservierungsstoffe** und **Antioxidationsmittel** zugelassen. Sie wirken bakterizid, enzymhemmend und bleichend.

Ab einem Schwefel-Gehalt von 10 mg pro kg oder Liter müssen Lebensmittel in Deutschland als „geschwefelt“ gekennzeichnet werden.

Als **Zusatzstoff** kann Schwefeldioxid/Sulfit mit einer E-Nummer gekennzeichnet sein: Schwefeldioxid E220, Natriumsulfit E221, Natriumbisulfit E222, Natriumtrisulfit E223, Kaliumdisulfit E 224, , Kalziumsulfit E226, Kalziumbisulfit E 227, Kaliumbisulfit E 228.

Der Wirkmechanismus der Unverträglichkeit auf Sulfit ist noch nicht eindeutig geklärt, betrifft jedoch vor allem die Atemwege (Sulfit-Asthma).

Die Schwellendosis liegt etwa zwischen 20 und 50 mg. Die durchschnittlich aufgenommene Menge liegt bei 25 bis 35 mg Sulfit. So verursachen vor allem Nahrungsmittel mit hohem Sulfitgehalt eine Reaktion. Lebensmittel mit einem Sulfitgehalt von unter 10 mg Sulfit/kg sind in der Regel unbedenklich.

Lebensmittel, die mit Schwefeldioxid / Sulfit behandelt sein können: Trockenobst, Grapefruit-, Zitronensaft, Müsli(riegel), Marmeladen, Gelees, kandierte Früchte, Nüsse, getrocknetes Gemüse, Gemüse in Essig, Öl oder Lake, Sauerkraut, vorverarbeitete Kartoffeln, Chips, Sago, Graupen, Speise,- und Glukosesirup, Senf, Meerrettichzubereitungen, Essig, Fruchtsäfte, Bier, Wein.

Rotweine enthalten weniger Schwefel als Rosé- und Weißweine und je süßer der Wein, desto schwefelhaltiger ist er.