

Die dunkle Seite

der Lakritze

© Victor Moussa / adobestock



Der Gedanke an Lakritz lässt bei vielen Menschen die Herzen höherschlagen. Wer zu viel davon nascht, riskiert allerdings auch einen höheren Blutdruck.

In der Medizin wird seit Langem Süßholz zur Linderung von Magenbeschwerden oder Erkältungen eingesetzt. Der Extrakt, der aus der Wurzel der Süßholzpflanze gewonnen wird, ist aber vor allem für etwas Anderes bekannt: Er lässt Lakritze nach Lakritze schmecken. Weniger bekannt ist, dass der Verzehr größerer Mengen dieser Nascherei den Blutdruck in die Höhe treiben kann.

Verursacher des Effekts ist Glycyrrhizinsäure, die ein Bestandteil des Süßholzextrakts ist. Sie kann den Mineralstoffwechsel verändern, was außer Bluthochdruck auch Wassereinlagerungen im Gewebe und Muskelschwäche begünstigt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät deshalb Schwangeren, Menschen mit Bluthochdruck sowie mit Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes, es beim Lakritze-Naschen nicht zu übertreiben.

Wie viel Glycyrrhizinsäure ein Lakritz-Produkt enthält, ist für Verbraucherinnen und Verbraucher in der Regel nicht zu erkennen, da diese Information auf den Verpackungen nicht angegeben werden muss. Bei höherem Gehalt müssen die Produkte aber zumindest einen Hinweis tragen: Ab einer Konzentration an Glycyrrhizinsäure oder deren Ammoniumsals von 100 Milligramm (mg) pro Kilogramm (kg)

steht auf der Verpackung „enthält Süßholz“ – es sei denn, der Begriff „Süßholz“ ist bereits im Zutatenverzeichnis oder in der Bezeichnung des Lebensmittels enthalten. Bei Starklakritz ab einem Gehalt von 4 Gramm pro kg wird die Empfehlung ergänzt, dass Menschen mit hohem Blutdruck einen übermäßigen Verzehr vermeiden sollten.

LAKRITZ IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Annahme, dass ein hoher Lakritz-Konsum in der Schwangerschaft die geistige und körperliche Entwicklung des ungeborenen Kindes beeinträchtigen könnte, sieht das BfR durch die aktuelle Datenlage derzeit als nicht belegt an. Diese Befürchtung hatte eine finnische Studie geweckt. So ist zum Beispiel unsicher, wie viel Lakritze die in der Studie betrachteten Frauen in der Schwangerschaft tatsächlich gegessen hatten, weil die Menge nur einmalig und rückblickend erfasst wurde. Unklar ist auch, ob die bei den Kindern beobachteten Effekte auf den Lakritz-Verzehr der Mütter zurückzuführen sind oder ob es andere Ursachen dafür gibt. Um das gesundheitliche Risiko in dieser Hinsicht zu beurteilen, wären nach Ansicht des BfR weitere Studien notwendig. —

Mehr erfahren



BfR-Mitteilung
„Beeinträchtigt der Lakritzverzehr von Schwangeren die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern?“
(pdf)



© Ivonne Wierink, UMA/adobestock