

BgVV Verbrauchertipps zur Verringerung der Aufnahme unerwünschter Stoffe über Lebensmittel

Unerwünschte Stoffe sind in der Vergangenheit aus der modernen industriellen und landwirtschaftlichen Produktion in die Umwelt eingetragen worden und können somit aus Boden, Wasser und Luft in Lebensmittel gelangen. Zu den unerwünschten Stoffen zählen u. a. beständige Stoffe wie die Schwermetalle Blei, Cadmium und Quecksilber, polychlorierte Biphenyle (PCB) sowie andere Organochlorverbindungen. Diese Stoffe haben zusätzlich die unangenehme Eigenschaft, sich in der Nahrungskette anzureichern.

Durch eine Reihe gesetzlicher Regelungen sowie administrativer Maßnahmen zur Einhaltung der Bestimmungen durch die zuständigen Überwachungsbehörden der Länder soll sichergestellt werden, dass das Vorkommen dieser Stoffe in unseren Lebensmitteln gesundheitlich unbedenklich ist. Der Verbraucher kann seine individuelle Aufnahme an unerwünschten Stoffen über Lebensmittel aber zusätzlich minimieren. Die nachstehen Verbrauchertipps sollen hierfür eine Hilfe sein:

Obst und Gemüse gründlich Waschen und/oder Schälen!

Eingehende Untersuchungen haben belegt, dass durch gründliche Reinigung von pflanzlichen Lebensmittel oberflächlich anhaftende Kontaminationen beträchtlich reduziert werden. Dies ist besonders für Obst und Gemüse von belasteten Standorten von Bedeutung. Da im allgemeinen beim Kauf nichts über den Standort bekannt ist, sollte grundsätzlich nur gründlich gereinigtes Obst und Gemüse verzehrt werden. Bei Früchten und Gemüse die sowohl gewaschen als auch geschält verzehrt werden können, wird zum Waschen zusätzlich das Schälen empfohlen.

Innereien nur gelegentlich verzehren!

Im Gegensatz zu den Innereien von Nutztieren, deren Kontamination mit Schwermetallen einen abnehmenden Trend zeigt, können Innereien von wild lebenden Tieren wie z.B. von Hasen und Wildschweinen erheblich mit Schwermetallen belastet sein. Grundsätzlich wird empfohlen, Innereien jeglicher Art nur gelegentlich, d.h. im zwei- bis dreiwöchigen Abstand zu verzehren.

Wildpilze nur gelegentlich verzehren!

Die Cadmium- und Quecksilbergehalte, aber auch die von Radionukliden in wild wachsenden Pilzen können erheblich höher sein als in anderen pflanzlichen Lebensmitteln. Auf Kulturlpilze, also z.B. Zuchtchampignons, trifft diese Aussage nicht zu. Bei regelmäßigem Wildpilzverzehr sollte daher pro Woche eine Menge von 200-250 g Wildpilzen nicht überschritten werden. Kinder sollten entsprechend ihres Körpergewichtes weniger essen. Gegen den gelegentlichen Verzehr auch größerer Mengen bestehen keine Bedenken.

Möglichst nicht mehr als 20 g Leinsamen täglich!

Leinsamen, wie auch andere Ölsaaten, kann erhebliche Cadmiummengen aus dem Boden akkumulieren. Gehalte über 1 mg/kg sind keine Seltenheit.

Vom Verbraucher wird Leinsamen hauptsächlich unter gesundheitlichen Gesichtspunkten verzehrt. Im Vordergrund stehen dabei seine hervorragenden Eigenschaften zur Pflege der Darmgesundheit. Diese Anwendung bedingt, dass Leinsamen regelmäßig und langfristig verzehrt wird. Um die hervorragenden therapeutischen Eigenschaften von Leinsamen nicht durch unerwünscht hohe Cadmiumaufnahmen zu überlagern, wird empfohlen, täglich nicht mehr als 20 g Leinsamen zu essen.

Bei Schwangerschaft und in der Stillperiode den Verzehr bestimmter Fischarten einschränken!

Fisch enthält wichtige Nährstoffe und sollte deshalb ein fester Bestandteil unserer Ernährung sein. Je nach Verunreinigung von Gewässern, dem Alter und der Art der Fische können diese mehr oder weniger mit Quecksilber belastet sein. Insbesondere Raubfische sind allgemein höher mit Quecksilber kontaminiert als Friedfische. Durch rechtliche Regelungen sind Höchstmengen für Quecksilber in Fischen festgelegt. Bei Einhaltung dieser Höchstmengen, was durch die Lebensmittelüberwachung gewährleistet wird, ist eine gesundheitliche Gefährdung der Allgemeinbevölkerung auszuschließen. Allerdings gelten Schwangere und Stillende bei größerem und regelmäßigem Verzehr bestimmter Fische als besondere Risikogruppe. Dies betrifft insbesondere den Organismus des heranwachsenden Kindes. Daher wird vorsorglich empfohlen, dass Schwangere und Stillende auf den Verzehr der nachstehend genannten potenziell höher mit Quecksilber belasteten Fische (und Erzeugnisse daraus) verzichten: Haifisch, Barsch, Aal, Rotbarsch, Steinbeißer, Schwertfisch, Heilbutt, Blauleng, Hecht, Seeteufel und Thunfisch.