

## Riskante Nahrungsergänzung aus der Natur

Sie sind eine raffinierte Waffe der Natur. Mit Pyrrolizidinalkaloiden (PA) halten Pflanzen sich Fraßfeinde vom Leib. Über PA-bildende Wildkräuter auf den Anbauflächen von Kulturpflanzen können diese sekundären Pflanzenstoffe in die Lebensmittelkette gelangen. Das Problem: Pyrrolizidinalkaloide können die menschliche Leber schädigen und wirken im Tierversuch erbgutverändernd und krebsauslösend. Ein weiteres Problem sind Nahrungsergänzungsmittel aus Pflanzen wie Borretsch, Huflattich oder Wasserdost – allesamt PA-Bildner. Nahrungsergänzungsmittel, die PA-bildende Pflanzen oder Pflanzenteile enthalten, tragen erheblich zur Aufnahme von Pyrrolizidinalkaloiden bei. In einigen Nahrungsergänzungsmitteln ist der Gehalt so hoch, dass bereits nach kurzfristigem Verzehr toxische Wirkungen möglich sind. Daher empfiehlt das BfR, Nahrungsergänzungsmittel, die PA-haltige Pflanzen oder Pflanzenteile enthalten, nicht zu verwenden. In ölbasierten Extrakten von PA-bildenden Pflanzen wurden hingegen keine PA gefunden.

**Mehr erfahren:**  
Stellungnahme Nr. 020/2018 des BfR vom 14.06.2018



© Jiri Hera/shutterstock.com



## Gesundheitsrisiko zwischen zwei Enden

Wer rohes Schweinefleisch isst, zum Beispiel als Mett oder Hackepeter, kann an einer Magen-Darm-Infektion erkranken, zum Beispiel durch Yersinien. Ob beliebte Rohwürste wie Salami, Tee- oder Mettwurst an Infektionen mit Yersinien beteiligt sind, ist derzeit noch unklar. Da sich die Bakterien auch bei Kühlschranktemperatur vermehren, sollten Lebensmittel frei davon sein. In einem mehrjährigen Projekt untersucht das BfR deshalb, ob übliche Herstellungsverfahren Yersinien in Rohwürsten sicher abtöten. Dazu wurden im Lebensmitteltechnikum des BfR verschiedene Salamis (mit bzw. ohne Zusatz von Starterkulturen) sowie Tee- und Mettwürste hergestellt und absichtlich mit Yersinien versetzt. Das Studienteam testete anschließend, ob Salzen, Trocknen, Säuern, Reifen oder die Zugabe von Starterkulturen die Bakterien bis zum Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums eliminieren. Nur in den Salamis mit Starterkulturen war das der Fall. In Salamis ohne Starterkultur und in Tee- und Mettwurst ließen sich Yersinien hingegen bis zum Ende des Untersuchungszeitraumes nachweisen. Diese Produkte könnten ein gesundheitliches Risiko für besonders empfindliche Personengruppen wie Kleinkinder, Schwangere, Senioren und Personen mit geschwächter Immunabwehr sein.

**Mehr erfahren:**  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > A-Z-Index: Yersinien

## Nahrungsergänzungsmittel in der kalten Jahreszeit

Winter ist Erkältungszeit. Viele greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, um mit Vitaminen und Mineralstoffen Erkältungen vorzubeugen. Grundsätzlich versorgt jedoch eine ausgewogene Ernährung den gesunden Körper mit allen Nährstoffen, die er braucht. Hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel, die zusätzlich verzehrt werden, können das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte steigern; die Nährstoffzufuhr ist dann zu hoch. Das BfR bewertet regelmäßig das gesundheitliche Risiko, das von Nahrungsergänzungsmitteln ausgehen kann, und gibt Empfehlungen zur Risikominimierung. Zuletzt aktualisierte das BfR seine Vorschläge, welche Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln als sicher gelten. Für Vitamin D in Nahrungsergänzungsmittel-Produkten lautet die Höchstmengenempfehlung für gesunde Personen ab 15 Jahren beispielsweise 20 µg pro Tag. Vitamin D im Speziellen braucht nur dann supplementiert zu werden, wenn insgesamt die körpereigene Bildung durch Sonnenlicht und die Zufuhr über die normale Ernährung unzureichend sind.

**Mehr erfahren:**  
Weißborn et al. 2018: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. J Verbrauch Lebensm. 13 (1): 25–39. (Open Access)