

Was im Essen steckt

BfR-MEAL-Studie



Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) untersucht mit der BfR-MEAL-Studie (**M**ahlzeiten für die **E**xpositionsschätzung und **A**nytik von **L**ebensmitteln):

- in welchen Mengen erwünschte und unerwünschte Stoffe durchschnittlich in unserem Essen zu finden sind
- wie viel wir davon tatsächlich über die Nahrung aufnehmen

Die BfR-MEAL-Studie ist die erste Total-Diet-Studie in Deutschland.

Die BfR-MEAL-Studie hat bestätigt: Die Sicherheit der Lebensmittel in Deutschland ist sehr hoch.

BfR-Präsident Prof. Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Das Besondere der BfR-MEAL-Studie

- **BfR-MEAL untersucht fast alle Lebensmittel, die Menschen in Deutschland üblicherweise essen und trinken.** Durch die Untersuchung beinahe der gesamten Lebensmittelpalette können auch dort potenziell gesundheitsschädliche Stoffe in Lebensmitteln aufgedeckt werden, wo bislang keine erwartet wurden.
- **BfR-MEAL analysiert mehr als 240 Stoffe, die bislang nicht umfassend untersucht wurden.** Vorliegende Daten zu Stoffen aus der Lebensmittelüberwachung wurden zudem aktualisiert oder erweitert, so dass Informationen zu insgesamt 336 Substanzen vorliegen.
- **BfR-MEAL untersucht zubereitete Lebensmittel und Gerichte.** Auf diese Weise werden sowohl die tatsächlich enthaltenen Stoffe in Lebensmitteln erfasst als auch unerwünschte Stoffe, die bei der Zubereitung entstehen können, wie z.B. das potenziell gesundheitsschädliche Acrylamid.

Der Nutzen der BfR-MEAL-Studie

- Mit den umfassenden und aktuellen MEAL-Daten **berät** das BfR die **Politik** bei Fragen zur Lebensmittelsicherheit.
- Die Daten helfen, umfassender und genauer **abzuschätzen, wie viel an unerwünschten Stoffen** Menschen in Deutschland durch Lebensmittel **aufnehmen**. Mögliche gesundheitliche Risiken werden so besser erkannt.
- Im Fall von Lebensmittelkrisen dienen die **MEAL-Daten** sofort **als Vergleichsdaten**.
- Durch die Studie weiß das BfR genau, was die Verbraucherinnen und Verbraucher auf dem Teller haben. Empfehlungen für die Zubereitung von Lebensmitteln werden an sie **weitergegeben**.

Was wurde gemacht?

Die BfR-MEAL-Studie deckt mindestens 90 Prozent des Speiseplans der deutschen Bevölkerung ab.



Hier erfahren Sie mehr

365

Untersuchte Lebensmittel



Dazu gehören häufig verzehrte Lebensmittel wie Brot und Kartoffeln, aber auch selten verzehrte Lebensmittel wie Dorschleber oder Steinpilze.

60.000

Eingekaufte Produkte



Die Lebensmittel wurden im Supermarkt, beim Bäcker, am Imbiss oder im Feinkostladen gekauft.

9.000

Zubereitete Gerichte



Die Lebensmittel wurden vor der Untersuchung genauso zubereitet, wie sie üblicherweise in deutschen Haushalten verzehrt werden.

336

Analysierte Stoffe



Von Acrylamid bis Zink: Untersucht wurden die Proben auf erwünschte und unerwünschte Stoffe wie Schwermetalle, Schimmelpilzgifte, Pestizidrückstände und Nährstoffe.

Welche Ergebnisse liegen vor?

140.000 Laborergebnisse werden sukzessive ausgewertet und veröffentlicht. Eine Auswahl:



Dioxine

Tierische Produkte, z.B. Fisch, Butter, Milchprodukte, Fleisch und Fleischprodukte, zeigten höhere Gehalte an Dioxinen als pflanzliche Lebensmittel. Alle Werte lagen unterhalb der gesetzlichen Höchstgrenzen.



Acrylamid

Pommes Frites, im Ofen gebacken, enthielten weniger Acrylamid als solche aus Heißluftfritteuse oder Fritteuse.



Methylquecksilber

Um die Aufnahme von Methylquecksilber zu verringern, können Fische mit höheren Gehalten wie z.B. Dornhai, Thunfisch, Rotbarsch und Aal durch Fische mit geringeren Gehalten wie z.B. Forelle, Lachs oder Karpfen ersetzt werden.



Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Risikobewertung; Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) | Max-Dohrn-Straße 8-10 | 10589 Berlin | T +49 30 18412-0 | F +49 30 18412-99099 | bfr@bfr.bund.de | bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts | vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel
Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft | V.i.S.d.P.: Dr. Suzan Fiack
USt-Id Nr: DE 165 893 448

Stand: März 2026