

Unser täglich Alu-Mix

Lebensmittel, Trinkwasser und Geschirr können Aluminium enthalten. Auch bestimmte Kosmetika. Nehmen wir zu viel Aluminium auf?

Unser Körper braucht kein Aluminium. Wenn es in Form von Aluminiumverbindungen in den Körper gelangt, kann eine zu hohe Aufnahme sogar langfristig das Nervensystem, Nieren und Knochen schädigen. Das BfR hat deswegen erstmals die Gesamt-Aufnahme der Bevölkerung in Deutschland abgeschätzt und gesundheitlich bewertet. Berücksichtigt wurde unter anderem die Aufnahme aus Lebensmitteln, kosmetischen Mitteln, Geschirr und Verpackungen.

Die aktuelle BfR-Studie zeigt, dass Jugendliche und Erwachsene je nach Ernährungsgewohnheiten bereits bis zu 50 % der gesundheitlich akzeptablen Menge über Essen und Trinken zu sich nehmen. Kommen weitere Beiträge aus Verpackungen, Geschirr oder Kosmetika hinzu, kann der gesundheitliche Richtwert überschritten werden.

Achtsamkeit bei Aluminiumprodukten

Aluminium löst sich in Säuren, Basen oder salzhaltigen Lösungen. Um zu verhindern, dass Aluminium insbesondere in saure oder salzige Lebensmittel übergeht, werden beispielsweise Getränkedosen oder Deckel von Joghurtbechern auf der Innenseite beschichtet. Ist dies nicht der Fall, wie bei einigen Alutöpfen, Kochlöffeln, Schalen für den Grill oder für Take-Away-Essen, kann Aluminium leicht in Speisen wie Tomatensoße, Zwiebeln, Obst, Salzheringe oder Marinaden übergehen. Auch bestimmte Kosmetika wie Zahnpasten mit „Whitening-Effekt“ oder Antitranspirantien können Aluminiumsalze enthalten und so zur Gesamtaufnahme beitragen.

Tipps zur Minimierung

Auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, ist nicht sinnvoll, da Aluminium in vielen Lebensmitteln in ähnlicher Menge enthalten ist. Hier gilt die generelle Empfehlung zu Abwechslung und Vielfalt. Wer seine Aluminiumaufnahme reduzieren möchte, sollte beschichtete Aluschalen, beim Grillen wiederverwendbare Schalen aus zum Beispiel Edelstahl, keine Alu-Backbleche sowie keine Alufolie bei säure- oder salzhaltigen Lebensmitteln nutzen. Auch die sparsame Verwendung bzw. der Verzicht auf Whitening-Zahnpasten kann die Aluminiumaufnahme deutlich senken, wie die BfR-Studie zeigte. Espressokannen aus Aluminium sind kein Problem, da sich beim Zubereiten des Kaffees eine Schutzschicht bildet. Auf eine Reinigung solcher Espressokannen im Geschirrspüler sollte allerdings verzichtet werden, weil dadurch die schützende Schicht zerstört wird.



© George Rudy/shutterstock.com

Gesundheitliche Risiken durch den täglichen Gebrauch von Antitranspirantien mit Aluminiumchlorohydrat sind nach derzeitigem Wissensstand unwahrscheinlich.

Aluminiumhaltige Antitranspirantien: Gesundheitsrisiken sind unwahrscheinlich

Wie ist es aber, wenn Aluminium über die Haut aufgenommen wird? Auf der Grundlage neuer Daten hat das BfR die Aufnahme von Aluminium aus Antitranspirantien über die Haut neu bewertet. Diese ist demnach wesentlich niedriger als auf der Grundlage der bisherigen Studien eingeschätzt. Gesundheitliche Beeinträchtigungen für Verbraucherinnen und Verbraucher sind auch bei täglichem Gebrauch von Antitranspirantien mit Aluminiumchlorohydrat nach derzeitigem wissenschaftlichem Kenntnisstand unwahrscheinlich. Deren Beitrag zur Gesamtaufnahme von Aluminium ist nach Auswertung neuer Daten deutlich geringer als bisher berechnet. ■

Mehr erfahren:
www.bfr.bund.de > A-Z-Index: Aluminium