

Nahrungsergänzungsmittel mit Piperin

Piperin ist ein Inhaltsstoff verschiedener Pfeffersorten. Es wird einigen Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt und soll unter anderem die Inhaltsstoffe besser verfügbar machen. Wer solche Mittel nutzt, nimmt Piperin – anders als über die normale Ernährung – isoliert auf einmal (als „Bolus“) und ohne die gleichzeitige Zufuhr weiterer Pfefferinhaltsstoffe auf. Das BfR hat gesundheitliche Risiken von Bolus-Gaben mit isoliertem Piperin bewertet – und empfiehlt: Erwachsene sollten nicht mehr als 2 Milligramm isoliertes Piperin pro Tag über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen. Schwangeren rät das BfR von der Verwendung solcher Mittel ab. Denn: In Tierstudien wurden nach hohen Bolus-Gaben über mehrere Tage schädigende Wirkungen bei Embryos beobachtet, nach mehreren Wochen war die Fortpflanzungsfähigkeit der Versuchstiere beeinträchtigt. In Humanstudien traten bei niedrigeren Bolus-Gaben Wechselwirkungen mit Arzneimitteln auf, die ein Risiko für übermäßige, nachteilige Wirkverstärkungen von Arzneistoffen bergen können.



© Tim UR/shutterstock.com

© MayerKleinostheim/Stockphoto



Opiumalkaloide in Speisemohn

Mohnsamen haben einen typischen Geschmack und sind reich an Fett und Protein. Deshalb werden sie gerne für die Herstellung von Brötchen, Kuchen oder Speiseöl verwendet. Wie Untersuchungen von Überwachungsbehörden gezeigt haben, kann Speisemohn größere Mengen des Opiumalkaloids Thebain enthalten. Das gesundheitliche Risiko durch den Verzehr von Mohnsamen kann das BfR noch nicht abschließend beurteilen. Unter anderem fehlen belastbare Daten zur toxikologischen Wirkung von Thebain. Das BfR empfiehlt, das Gefährdungspotenzial von Thebain und weiterer Opiate, die neben Morphin und Codein in Mohnsamen vorkommen, zu untersuchen. Grundsätzlich sollten die Gehalte an pharmakologisch aktiven Opiumalkaloiden in Mohnsamen soweit wie technisch erreichbar gesenkt werden. Die reifen Samen des Mohns, die als Lebensmittel verwendet werden, enthalten natürlicherweise keine Opiumalkaloide, können jedoch bei der maschinellen Ernte mit alkaloidhaltigem Milchsaft, z. B. aus den Kapseln, in Kontakt kommen.

Mehr erfahren:
Stellungnahme Nr. 039/2018 des BfR vom 7. Dezember 2018



© pong-photo/Stockphoto

Robuste Insekten

Die wachsende Weltbevölkerung mit hochwertigem Eiweiß zu versorgen, stellt eine große Herausforderung dar. Essbare Insekten könnten eine Antwort sein. Doch wie sicher sind Käfer, Heuschrecken & Co.? Das BfR hat in einem gemeinsamen Projekt mit der Hochschule Bremerhaven herausgefunden, dass Larven von Mehlkäfern Schimmelpilzgifte („Mykotoxine“) aus ihrem Futter nicht anreichern und diese gesundheitsschädlichen Stoffe sogar ausscheiden können. In der Studie wurden die Sechsheiner und ihre Larven mit getreidehaltigem Futter ernährt, das das Mykotoxin Zearalenon enthält. Zearalenon ist eines von mehreren Mykotoxinen, die in Getreide von Bedeutung sind. Mykotoxine fast vollständig auszuscheiden, wäre ein Vorteil von Insekten gegenüber Rindern und Schweinen, bei denen Mykotoxine in Fleisch oder Milch übergehen können. Ob die Erkenntnisse auf generelle Entgiftungsprozesse hindeuten, wird in weiteren Studien untersucht werden.

Mehr erfahren:
Niermans et al. 2019. Feeding study for the mycotoxin zearalenone in yellow mealworm (*Tenebrio molitor*) larvae — investigation of biological impact and metabolic conversion. *Mycotoxin Res.* doi: 10.1007/s12550-019-00346-y (Open Access)