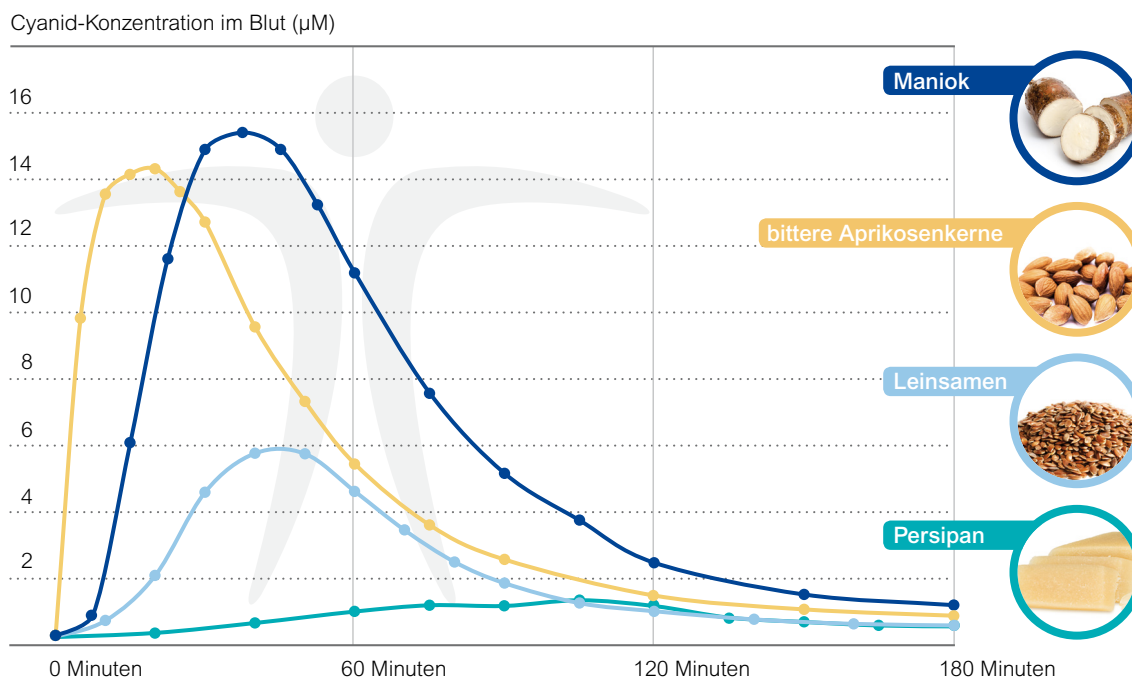


Blausäure-Blutspiegel nach dem Verzehr cyanidhaltiger Lebensmittel



Zeitlicher Verlauf der Cyanid-Blutspiegel nach Verzehr verschiedener Lebensmittel mit gleichem Gehalt an gebundenem Cyanid (Mittelwerte von 12 Probanden)

Für die Risikobewertung der genannten Lebensmittel bedeuten die Studienergebnisse konkret: Bittere Aprikosenkerne sollten entsprechend der bisherigen BfR-Empfehlung nicht oder nur bis zu einer Menge von maximal zwei Kernen pro Tag verzehrt werden. Größere Mengen Maniok sind vor dem Verzehr mithilfe traditioneller Methoden wie Wässern, Mahlen oder Trocknen zu verarbeiten, um die Blausäurebelastung zu verringern. Der Verzehr von Leinsamen ist selbst bei hohen Blausäure-Gehalten gesundheitlich unbedenklich, wenn die gängigen Verzehrsempfehlungen von maximal 15 g pro Einzeldosis beachtet werden. Marzipan oder Persipan, deren maximaler Blausäure-Gehalt per EU-Verordnung auf 50 mg pro kg Lebensmittel beschränkt ist, sind auch in sehr hohen Verzehrsmengen in Bezug auf Blausäure gesundheitlich unbedenklich.

Toxische Wirkung von Blausäure

Erste klinische Symptome einer Blausäurevergiftung sind Erbrechen und Bewusstseinsbeeinträchtigung. Ab welchem Konzentrationsbereich kritische Wirkungen zu erwarten sind, ist durch die Auswertung von Vergiftungsfällen mit Blausäure bekannt. Die toxische Wirkung ist dabei vor allem von der maximal erreichten Blutkonzentration abhängig und weniger von der aufgenommenen Gesamtmenge.

i Die Studienergebnisse wurden 2015 in der Fachzeitschrift *Archives of Toxicology* veröffentlicht.
Onlineartikel: DOI 10.1007/s00204-015-1479-8, open access