

Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



Untersuchung des BfR zu Ergosterin in Obst als Hinweis auf Schimmelpilze

Ergosterin kann neben seiner natürlichen Form als Zellbestandteil von Pilzen auch durch unerwünschten Schimmelpilzbefall in Lebensmitteln vorkommen. Daher untersuchte das Bundesinstitut für Risikobewertung, ob Ergosterin in Lebensmitteln als Hinweis für eine Belastung von Lebensmitteln mit Schimmelpilzgiften dient und ob die Aufnahme ergosterinhaltiger Lebensmittel zu gesundheitsschädlichen Wirkungen führen kann. Aufgrund der derzeit unzureichend vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für eine gesundheitsschädliche Wirkung ableiten. Für eine Festlegung gesetzlicher Höchstgehalte von Ergosterin liegen ebenfalls keine ausreichenden Daten vor. Auch die Frage, ob der Ergosteringehalt einen geeigneten Indikator für die Kontamination mit Mycotoxinen darstellt, kann nicht geklärt werden.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/ergosterin-in-obst-ein-hinweis-auf-schimmelpilzgifte.pdf>

Großbritannien: Fonds für gesündere Snackalternativen für Kinder

Ein Fonds mit über 1,8 Millionen Pfund soll Lebensmittelunternehmen in Großbritannien dabei unterstützen, gesündere Snackoptionen für Kinder zu einem günstigen Preis auf den Markt zu bringen. Ziel ist es, die Adipositasraten bei Kindern zu verringern. Durch die bessere Verfügbarkeit gesunder Lebensmittel sollen auch Familien mit niedrigem Einkommen angesprochen werden. Am derzeitigen Markt werden verstärkt ungesunde Produkte günstig angeboten, während gesunde Lebensmittel mit einem höheren Preis einhergehen. Firmen, die

sich für das Programm bewerben, erhalten zusätzlich zur finanziellen Unterstützung auch Unternehmensberatung. Vor allem nach der Coronakrise soll der Fonds dazu dienen, Betriebe zu stärken.

<https://www.foodnavigator.com/Article/2020/03/31/Childhood-obesity-is-an-issue-of-inequality-New-fund-wants-to-make-healthy-snacking-convenient-tasty-and-affordable>

Stellungnahme des BfR zu Krankheitserregern in aufbereitetem Wasser

Aufgrund des Klimawandels wird erwartet, dass zukünftig auch in Europa Pflanzen zum Rohverzehr mit aufbereitetem Wasser bewässert werden. Aus diesem Grund bewertete das BfR gemeinsam mit dem Julius Kühn-Institut und Max Rubner-Institut aktuelle Forschungsergebnisse zu bakteriellen Krankheitserregern in aufbereiteten Wässern sowie in Obst und Gemüse. Zu den gängigsten Erregern in Abwässern, die über Obst und Gemüse aufgenommen werden können, zählen Salmonellen, EHEC/STEC und *Listeria monocytogenes*. Laut BfR besteht selbst für Risikogruppen ein niedriges Risiko für eine Erkrankung durch den Verzehr von rohem Obst und Gemüse. Zur Vermeidung von Infektionen wird empfohlen, frisches Obst und Gemüse vor Verzehr gründlich zu waschen. Mögliche Krankheitserreger können dadurch allerdings nicht vollständig entfernt werden. Zur weiteren Senkung des Infektionsrisikos kann bodennah wachsendes Gemüse geschält und blanchiert werden. Schwangeren und geschwächten Personen wird empfohlen, auf fertig abgepackte Salate zu verzichten.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/aufbereitete-abwaesser-bakterielle-krankheitserreger-auf-frischem-obst-und-gemuese-vermeiden.pdf>

Wie Zucker das Immunsystem beeinflusst

Influenza- und Coronaviren können zu einer lebensbedrohlichen Immunreaktion führen, dem sogenannten „Zytokinsturm“. Dabei wird ungebremst der Botenstoff Zytokin ausgeschüttet, der zu Entzündungen, Gewebeschäden oder sogar zum Tod führen kann. Forscher vermuten, dass die Immunreaktion mit dem Zuckerstoffwechsel zusammenhängt. In einer aktuellen Studie wurde das Blut von chinesischen Influenzapatienten untersucht, die zwischen 2017 und 2019 wegen der Erkrankung im Krankenhaus waren. Dabei wurden Stoffwechselprodukte als Hinweis auf einen erhöhten Zuckerverbrauch der Immunzellen gefunden, besonders bei Patienten mit einem hohen Blutzuckerspiegel. Nach den Forschern könnten die Viren für eine Ankurbelung des Zuckerstoffwechsels sorgen und somit einen Zytokinsturm auslösen. Auch bei Mäusen wurde die Reaktion beobachtet. Für Menschen könnte dies bedeuten, dass der Blutzuckerspiegel maßgebend für den Krankheitsverlauf ist. Dazu passt die Einstufung von Diabetikern als CoVID19-Risikogruppe.

<https://science.orf.at/stories/3200572/>

Test: Haferdrinks schneiden gut ab

Der Verein für Konsumenteninformation testete die beliebten Milchalternativen aus Hafer und kam zu einem guten Ergebnis: Acht der elf Produkte schnitten mit einem „gut“ ab, nur drei Drinks erhielten die Note „durchschnittlich“. Überprüft wurden die Zusammensetzung und Deklaration der Inhaltsstoffe, der Geschmack, die Keimbelastung sowie Schadstoffbelastungen durch Pestizide und Schwermetalle. Als Testsieger erwies sich die Barista Edition der Marke Oatly, gefolgt von „Oat Hafer Calcium“ der Marke Provamel, das aufgrund seiner Kalziumanreicherung punktete. Der „Alnatura Hafer Drink ungesüßt“ belegte in der Kategorie „ohne Kalziumanreicherung“ den ersten Platz. Hafermilch punktet zusätzlich zum „vertrauten Geschmack“ auch bei der Nachhaltigkeit, da bei der Herstellung im Vergleich zu Kuhmilch 70 % weniger Klima-Gase anfallen. Auch zu Hause kann Hafermilch leicht hergestellt werden, indem ein Teil Haferflocken mit zehn Teilen Wasser gemixt und anschließend abgeseiht wird. Im Vergleich zu industriell hergestellter Hafermilch schmeckt die selbstgemachte Variante allerdings weniger süß. Grund dafür sind bei der industriellen Herstellung zugesetzten Enzyme, die Stärke zu Zucker abbauen.

<https://help.orf.at/stories/3002009/>

Benzol in Kirschsafft – liegt es am Aroma?

In einer 2013 durchgeführten Untersuchung der Stiftung Warentest wurde Benzol in Kirschgetränken gefunden. Die Experten der Stiftung vermuteten den Geruchstoff Benzaldehyd als Ursache für das Auftreten von Benzol. Eine Studie der TU München ermittelte nun, wie die Substanz in die Getränke gelangte und bestätigte die Annahme von Stiftung Warentest: Je länger der Geruchsstoff im Saft Licht ausgesetzt ist, desto mehr Benzol aus Benzaldehyd entsteht. Ebenfalls entscheidend ist die Lichtstärke. Allerdings entstand im Kirschsafft, der im Rahmen der Studie unter Laborbedingungen hergestellt wurde, kein Benzol. Die Forscher vermuten, dass das Benzol in kommerziellen Kirschsafftgetränken auf zugesetztes Kirscharoma zurückzuführen ist. Empfohlen wird, benzaldehydhaltige Aromen durchgehend vor Licht zu schützen, zum Beispiel in getönten Gläsern.

<https://www.food-monitor.de/2020/03/benzol-in-kirschsafft-wie-kommt-es-dazu-und-wie-kann-man-es-vermeiden/>

Antworten der europäischen Kommission zu Covid-19 und Lebensmittelsicherheit

Die europäische Kommission beantwortet in einem 13 Seiten umfassenden Dokument häufige Fragen zum neuartigen Coronavirus in Zusammenhang mit Lebensmittelsicherheit. Dazu zählen Fragen zu Risiken einer Virusübertragung durch Lebensmittel und deren Verpackungen sowie zu Hygienekontrollen in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen. Weitere Themen sind mögliche Verknappungen von Lebensmitteln und der Schutz der Mitarbeiter vor einer Infektion. Auch auf Schutzmaßnahmen im Lebensmitteleinzelhandel wird eingegangen. Zuletzt findet sich auch ein Kapitel zum Thema „Lebensmittel zu Hause“. Darin werden Fragen aufgeworfen wie „Kann ich mich durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel infizieren?“ oder „Kann ich zu Hause etwas

tun, um das potenzielle Risiko einer Übertragung des COVID-19-Virus über Lebensmittel zu minimieren?“.

<https://www.lebensmittelinspektion.com/app/download/11857828798/Covid+19+und+Lebensmittelsicherheit.pdf?t=158>