

Mit Sicherheit:

Toast



*Lieber vergolden
statt verkohlen.*

Was ist Acrylamid?

Acrylamid entsteht beim Backen, Rösten, Grillen, Frittieren und Braten von kohlenhydratreichen Lebensmitteln, die zudem einen hohen Gehalt der Aminosäure Asparagin aufweisen, durch die Erhitzung bei der Bräunungsreaktion.

Welche Lebensmittel enthalten viel Acrylamid?

Den höchsten Gehalt an Acrylamid haben Kartoffelprodukte wie Chips, Kartoffelpuffer und Pommes frites sowie Getreideprodukte wie zum Beispiel Knäckebrot, Kräcker und Kekse.

Gibt es einen „tolerablen Grenzwert“ für die Aufnahme von Acrylamid?

Aus Tierstudien ist bekannt, dass Acrylamid das Erbgut verändern und Krebs erzeugen kann. Ein „Grenzwert“, bei dessen Unterschreitung ein gesundheitliches Risiko ausgeschlossen werden kann, lässt sich nach derzeitigen Kenntnissen nicht festlegen. Die Aufnahme sollte deshalb so gering wie vernünftigerweise erreichbar gehalten werden.

Was können Verbraucher tun, um die Aufnahme von Acrylamid zu reduzieren?

Je dunkler das Produkt, desto mehr Acrylamid enthält es. Daher gilt die Faustregel „vergolden statt verkohlen“: Bei Temperaturen unterhalb von 180° entstehen deutlich geringere Mengen an Acrylamid als bei höheren Temperaturen.

Mit Sicherheit:

Ei



*Augen auf beim
Eierverbrauch.*

Wie erkenne ich ein frisches Ei?

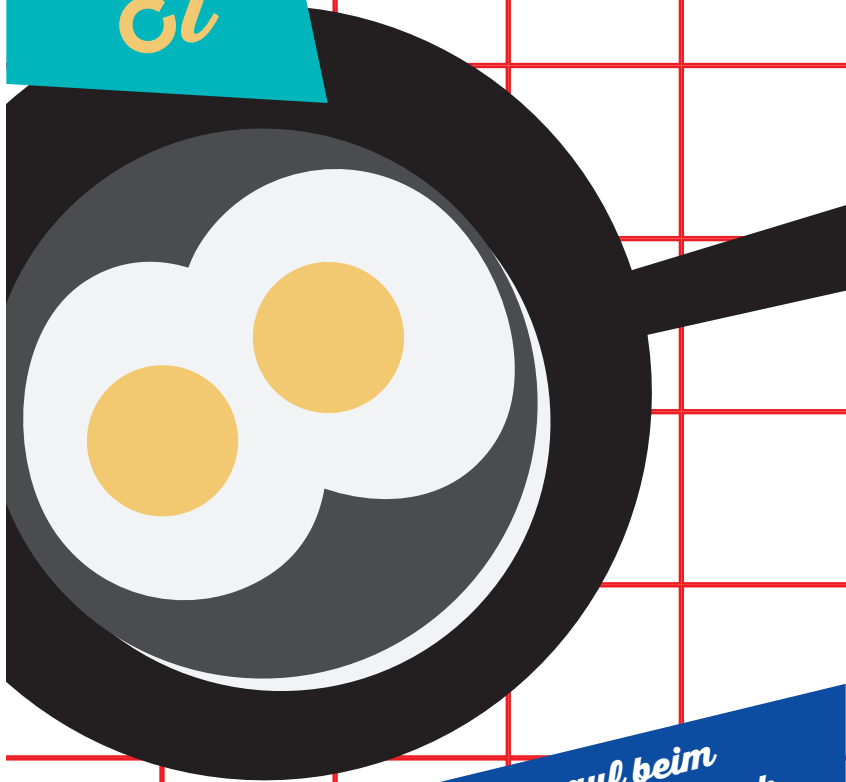
Auf der Eierverpackung muss das „Mindesthaltbarkeitsdatum“ (MHD) angegeben werden. Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller die Haltbarkeit, vorausgesetzt, die Eier werden richtig gelagert. Doch auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums können Eier in der Regel noch verzehrt werden, wenn sie gut durcherhitzt werden. Das MHD darf die Frist von 28 Tagen vom Tag des Legens an nicht überschreiten, kann aber auch kürzer sein.

Tipp:

Rohe Eier, kurz nach dem Legen, lassen sich auch daran erkennen, dass sie in einem Glas mit kaltem Wasser am Boden liegen bleiben. Ältere Eier schwimmen hingegen oben. Grund dafür ist die Luftkammer im Ei, die umso größer wird, je älter das Ei ist.

Mit Sicherheit:

Ei



*Augen auf beim
Eierverbrauch.*

Wie sollte man Eier lagern und verwenden?

Rohe Eier sollten bei maximal 7 Grad gekühlt und danach möglichst schnell verarbeitet werden. Grundsätzlich sollten weder das rohe Ei noch die Eierschalen mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

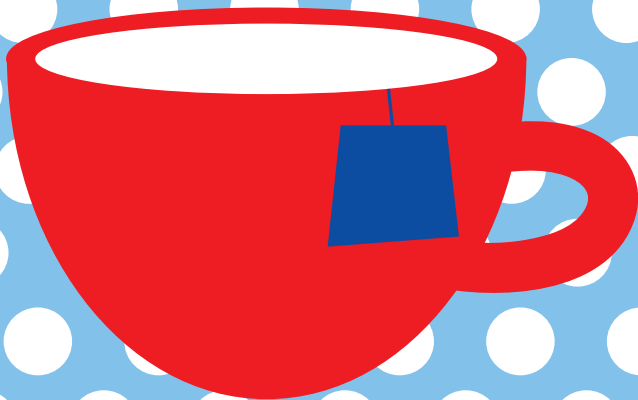
Verspritztes Eigelb und Eiweiß sollten sofort mit Küchenpapier entfernt und die Arbeitsfläche gründlich gereinigt werden. Nach getaner Arbeit sollten die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden.

Krankheitserreger wie Salmonellen können durch das Aufschlagen von Hühnereiern von der Eischale in verzehrfertige Lebensmittel gelangen. Deshalb kann der Verzehr von Speisen mit rohen Bestandteilen von Hühnereiern (z.B. Eischäume, Cremes, Konditoreiwaren, Mayonnaisen und Speiseeis) zu Erkrankungen führen.

Kinder in den ersten Lebensjahren sowie Personen, deren Immunabwehr beispielsweise aufgrund ihres hohen Alters oder durch Vorerkrankungen geschwächt ist, sollten auf den Verzehr von Speisen mit Bestandteilen von rohen Eiern verzichten. Werden Eier beim Kochen, Backen oder Braten ausreichend erhitzt, werden eventuell vorhandene Keime abgetötet. Dies ist der Fall, wenn Eiweiß und Eigelb vollständig gestockt sind.

Mit Sicherheit:

Tee



*Die Zubereitung
macht's.*

Was ist eigentlich Tee?

Streng genommen ist Tee ausschließlich ein wässriger Aufguss der Teepflanze *Camellia sinensis*. Dieser Aufguss kann schwarzer oder grüner Tee sein. Davon zu unterscheiden sind teeähnliche Erzeugnisse, sogenannte Kräuter- und Früchtetees.

Wie sollte Tee zubereitet werden?

Halten Sie in jedem Fall die Zubereitungsangaben auf der Verpackung ein. Für Kräutertees – ob lose oder als Teebeutel – gilt, dass diese unbedingt mit sprudelndem, kochendem Wasser übergossen und die angegebene Ziehdauer eingehalten werden sollte.

Mit Sicherheit:

Tee



Die Vielfalt bringt's.

Was passiert, wenn man Tee falsch zubereitet?

In Kräuterteemischungen können in seltenen Fällen Keime, wie zum Beispiel Salmonellen, enthalten sein. Diese werden durch Erhitzen abgetötet. Bei falscher Zubereitung können diese zu einem Gesundheitsrisiko werden, insbesondere für Kinder.

Kräutertee sollte daher auf keinen Fall nur mit warmem Wasser zubereitet werden, etwa um ihn schneller auf eine trinkbare Temperatur zu bringen. Gerade für Säuglinge, kleine Kinder und Kranke können daraus große Gesundheitsrisiken entstehen, wenn im Kräutertee Keime enthalten sind. Man kann den Tee nach der korrekten Zubereitung mit etwas kaltem Wasser auf Trinktemperatur heruntermischen.

Was sollte man noch beachten?

Tees können mit pyrrolizidinalkaloidhaltigen (PA) Pflanzen kontaminiert sein. Diese Pflanzen bilden PAs als Schutz gegen Fraßfeinde. Wenn Bestandteile solcher Pflanzen als Beikräuter mit in die Teeernte gelangen, kann auch Tee mit PAs belastet werden.

Eine akute gesundheitliche Gefährdung durch das Trinken von Tee ist unwahrscheinlich, jedoch rät das BfR vorsichtshalber zu einem abwechslungsreichen Genuss. Wechseln Sie immer mal die Teesorten und trinken Sie zwischendurch auch Wasser.

Mit Sicherheit:

Honig

Die Abwechslung bringt's.



Was sollte man beim Verzehr von Honig beachten?

Honig kann mit Pyrrolizidinalkaloiden (PA) kontaminiert sein. PAs werden von bestimmten Blühpflanzen als Schutz gegen Fraßfeinde gebildet. Sammeln Bienen auf oder von solchen Pflanzen Pollen oder Nektar, können PAs auch in den Honig gelangen. Eine akute gesundheitliche Gefährdung durch den Verzehr von Honig ist unwahrscheinlich, jedoch rät das BfR vorsichtshalber zu einem abwechslungsreichen Genuss. Wechseln Sie immer mal die Honigsorte.

Was sollten Eltern für ihre Kinder beachten?

Der Verzehr von Honig kann bei Kindern im ersten Lebensjahr – besonders während der ersten sechs Lebensmonate – zum Auftreten von Säuglingsbotulismus führen. In diesem Alter können bestimmte Bakterien (*Clostridium botulinum*) den Darm besiedeln und Gift bilden. Das Gift kann schließlich zu einer Lähmung der Atemmuskulatur und damit zum Tod führen. Fälle von Säuglingsbotulismus sind in Deutschland sehr selten. Aus Gründen des vorsorgenden Verbraucherschutzes empfiehlt das BfR, Kinder unter einem Jahr und insbesondere Säuglinge nicht mit Honig zu füttern oder diesen zum Süßen von Getränken zu verwenden. Honig sollte auch nicht zum Bestreichen von Schnullern oder Brustwarzen verwendet werden, um Saughemmungen zu überwinden. Diese Empfehlung gilt nicht für Honig als Bestandteil von Säuglingsfertignahrung. Hier müssen die Hersteller dafür Sorge tragen, dass Verfahren angewendet werden, die für die Abtötung von *Clostridium botulinum* ausreichen.

Mit Sicherheit:

Rohwurst



Mit Vorsicht zu genießen.

Was ist eine Rohwurst?

Wie der Name schon sagt, sind Rohwürste aus rohem Fleisch hergestellt, wie z.B. Salami, Mettwurst, Teewurst und andere. Das in Rohwürsten enthaltene Fleisch und Fettgewebe wird nicht erhitzt. Die Rohwürste werden nur durch Pökeln, Salzen und/oder Räuchern, Trocknen und ggf. durch die Zugabe von sogenannten Starterkulturen haltbar gemacht (Reifung).

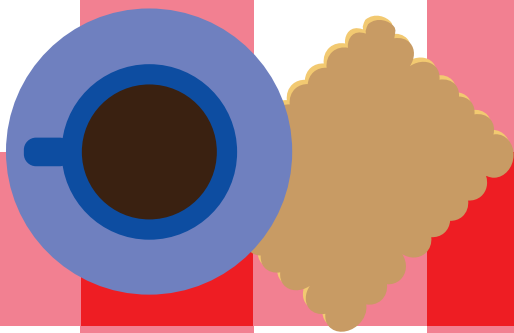
Was sollte beim Verzehr von Rohwürsten beachtet werden?

Da die Herstellung von Rohwürsten keinen Erhitzungsschritt enthält, ist es möglich, dass bestimmte beim Tier vorkommende Krankheitserreger mit dem Fleisch in die Rohwürste gelangen und den Reifungsvorgang überleben. Durch Rohverzehr können deshalb Bakterien (z.B. Salmonellen oder krankheitserregende *E. coli*), Parasiten oder Viren auf den Menschen übertragen werden.

Menschen, deren Abwehrkräfte durch hohes Alter, Vorerkrankung oder Medikamenteneinnahme geschwächt sind, sowie Kleinkindern und Schwangeren wird empfohlen, Rohwürste nur nach Durcherhitzung zu verzehren oder auf deren Verzehr vorsichtshalber zu verzichten, da diese Personengruppen für Lebensmittelinfektionen besonders empfänglich sind.

Mit Sicherheit:

Kaffee



Auf die Menge kommt es an.

Was ist Koffein?

Koffein ist ein natürliches Alkaloid. Natürlicherweise kommt es u. a. in Kaffeebohnen, Teeblättern und Kakaobohnen vor.

Welche Wirkungen hat Koffein?

Koffein stimuliert das Herzkreislauf- und das zentrale Nervensystem.

Welche unerwünschten Wirkungen hat Koffein?

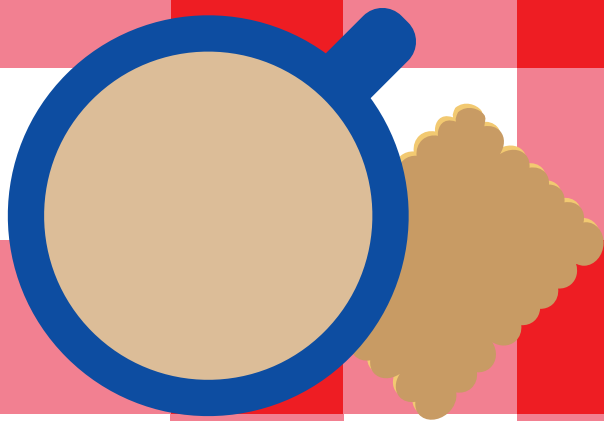
Bei hohen Aufnahmemengen von Koffein können unerwünschte Wirkungen auftreten, wie z.B. erhöhte Nervosität und Erregbarkeit, Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche und Herzrasen. Das Auftreten der unerwünschten Wirkungen hängt allerdings stark von der individuellen Empfindlichkeit gegenüber Koffein und der eingenommenen Dosis ab.

Wieviel Koffein ist gesundheitlich unbedenklich?

Laut der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (ESFA) stellen 200 mg als Einzeldosis für Erwachsene kein gesundheitliches Risiko dar. Über den Tag verteilt gilt für gesunde Erwachsene eine Aufnahme von bis zu 400 mg Koffein als gesundheitlich unbedenklich. Bei Schwangeren und Stillenden ist eine über den Tag verteilte Aufnahmemenge von bis zu 200 mg Koffein für den Fötus und das gestillte Kind gesundheitlich unbedenklich.

Mit Sicherheit:

Kaffee



Auf die Menge kommt es an.

Wie viel Koffein steckt ungefähr drin?

Getränk	Menge	Koffeingehalt
1 Tasse Filterkaffee	200 ml	90 mg
1 Dose Energy Drink	250 ml	80 mg
1 Tasse Espresso	60 ml	80 mg
1 Tasse Schwarzer Tee	200 ml	45 mg
1 Dose Cola-Getränk	330 ml	35 mg
1 Tasse Kakao-Getränk	200 ml	8-35 mg
1 Tasse Grüner Tee	200 ml	30 mg
½ Tafel Zartbitter- schokolade	50 g	25 mg
½ Tafel Vollmilch- schokolade	50 g	10 mg