

Bundesamt für Strahlenschutz: Kinder, Schwangere und stillende Mütter sollten Paranüsse meiden

Apfel, Nuss und Mandelkern gehören zu den traditionellen Nikolaus-Geschenken

Apfel, Nuss und Mandelkern gehören zu den traditionellen Nikolaus-Geschenken. Wer Kindern in der Vorweihnachtszeit etwas Gesundes zum Naschen geben möchte, sollte Paranüsse allerdings meiden. Denn Paranüsse können ungewöhnlich hohe Mengen an radioaktivem Radium enthalten – ein Sonderfall im Vergleich zu anderen, insbesondere heimischen Nussarten. Auch für Schwangere und stillende Mütter sind diese Nüsse nach Einschätzung des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) deshalb keine gute Wahl.

Radium ist ein radioaktives Element, das natürlich in Böden vorkommt. Paranussbäume können es mit ihren Wurzeln aufnehmen und bis in die Nüsse transportieren. Die Heimat dieser Urwaldriesen sind die tropischen Regenwälder Südamerikas. Dort gibt es zum Teil Böden, die große Mengen an Radium enthalten.

Wer jetzt eventuell an die Folgen des Reaktorunfalls von Tschernobyl (russisch: Tschernobyl) und an andere Nussarten denkt, kann beruhigt sein. Im Zusammenhang mit dem Unfall spielt das radioaktive Cäsium die Hauptrolle. Und das wird in Nüssen nur in geringen Mengen gemessen und unterliegt zudem einem Grenzwert.

Radium lagert sich in Zähne und Knochen ein

Für Erwachsene ist es unbedenklich, Paranüsse in Maßen zu verzehren. Die Strahlendosis, die dadurch für sie entsteht, ist gering. „Kinder, Jugendliche, werdende und stillende Mütter sollten vorsorglich auf Paranüsse verzichten“, empfiehlt BfS-Präsidentin Inge Paulini. Der Grund: Bei Kindern kann die gleiche Menge an Paranüssen zu einer deutlich höheren Strahlendosis führen als bei einer erwachsenen Person.

Das liegt nicht nur daran, dass sich der menschliche Körper und sein Stoffwechsel mit dem Lebensalter ändern. Radium lagert sich wie Kalzium in Zähne und Knochen ein – und die sind bei Kindern noch im Aufbau. Über Plazenta und Muttermilch können ungeborene Kinder und Säuglinge den radioaktiven Stoff aufnehmen.

Kinder vor unnötiger Strahlung schützen

„Wenn Kinder Paranüsse nur gelegentlich essen, geht es auch bei ihnen um vergleichsweise kleine Strahlendosen. Deswegen mag der Rat zur Vorsicht übertrieben klingen. Aber Kinder brauchen besonderen Schutz, auch vor unnötiger Strahlung“, betont Paulini. „Kinder reagieren empfindlicher auf Strahlung als Erwachsene. Anders als Erwachsene können sie sich oft auch kein eigenes Urteil über das mögliche Risiko bilden und eigenverantwortlich entscheiden.“ Von einem übermäßigen Verzehr von Paranüssen rät Paulini auch Erwachsenen vorsorglich ab.

Strahlendosis durch Ernährung

Mit der Nahrung nimmt jeder Mensch in Deutschland natürlich vorkommende radioaktive Stoffe auf.

Bei durchschnittlichen Essgewohnheiten entsteht dadurch eine vergleichsweise geringe jährliche Strahlendosis von rund 300 Mikrosievert. Bereits der regelmäßige Verzehr kleiner Mengen an Paranüssen kann diesen Wert merklich erhöhen.

Wer als erwachsener Mensch zum Beispiel ein Jahr lang im Schnitt täglich zwei Paranüsse isst, erhält eine zusätzliche Strahlendosis von rund 160 Mikrosievert. Würde ein Kind im zweiten Lebensjahr dieselbe Menge an Paranüssen zu sich nehmen, läge die zusätzliche Strahlendosis unter anderem wegen des deutlich anderen Körperbaus und des unterschiedlichen Stoffwechsels bei rund 1.000 Mikrosievert – also etwa sechsmal so hoch.

Berücksichtigt man alle natürlich vorkommenden Strahlungsquellen, ist die Bevölkerung in Deutschland einer durchschnittlichen Strahlendosis von 2.100 Mikrosievert im Jahr ausgesetzt. Je nach lokalen Gegebenheiten und Lebensstil liegen die individuellen Werte zwischen 1.000 und 10.000 Mikrosievert im Jahr.

Weitere Informationen: www.bfs.de/paranuesse

Bundesamt für Strahlenschutz

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) arbeitet für den Schutz des Menschen und der Umwelt vor Schäden durch Strahlung. Das BfS informiert die Bevölkerung und berät die Bundesregierung in allen Fragen des Strahlenschutzes. Die über 550 Beschäftigten bewerten Strahlenrisiken, überwachen die Umweltradioaktivität, unterstützen aktiv im radiologischen Notfallschutz und nehmen hoheitliche Aufgaben wahr, darunter im medizinischen und beruflichen Strahlenschutz. Ultraviolette Strahlung und strahlenrelevante Aspekte der Digitalisierung und Energiewende sind weitere Arbeitsfelder. Als wissenschaftlich-technische Bundesoberbehörde betreibt das BfS Forschung und ist mit nationalen und internationalen Fachleuten vernetzt. Weitere Informationen unter www.bfs.de.