

## Froh mit roh? – Zum Internationalen Tag der Früchte 2023

**Wie beim Verzehr roher Früchte unerwünschte gesundheitliche Folgen vermieden werden können, gehört zu den Themen des aktuellen „BfR2GO“-Wissenschaftsmagazins.**

Zum Internationalen Tag der Früchte am 1. Juli hat das Wissenschaftsmagazin des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) frische Wissenshappen beizutragen: Im jüngst erschienenen BfR2GO 1/2023 geht es um die richtige Aufbewahrung und Zubereitung roher Früchte. Der Artikel „Froh mit roh?“ erklärt, was rund um Transport und Verzehr von rohen Lebensmitteln zu beachten ist. Werden leicht verderbliche Lebensmittel wie zerkleinertes rohes Obst und Gemüse ungekühlt gelagert, können sich vorhandene Krankheitserreger wie Salmonellen, Listerien und EHEC-Bakterien unter Umständen schnell vermehren und die Gesundheit gefährden. „In Deutschland werden jährlich mehr als 100.000 klinische Erkrankungen gemeldet, die durch Bakterien, Viren oder Parasiten in Lebensmitteln verursacht worden sein können – die Dunkelziffer liegt weitaus höher“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Lebensmittelinfektionen sind ein allgemein unterschätztes Risiko. Für Kleinkinder, Personen mit Vorerkrankungen, ältere Menschen sowie für Ungeborene im Mutterleib können sie im Extremfall lebensbedrohlich sein.“

Link zum Magazin PDF-Datei (8.5 MB)

Obst und Gemüse enthalten in der Regel viele wertvolle Inhaltsstoffe. Beim Anbau oder auf dem Weg vom Acker auf den Teller ist es jedoch möglich, dass sie mit Krankheitserregern verunreinigt werden. Das neue BfR2GO zeigt, welche Lebensmittelinfektionen die Folge sein können, wenn rohe Lebensmittel nicht ausreichend erhitzt, gewaschen oder gekühlt werden, oder wenn Krankheitserreger bei der Zubereitung auf andere verzehrfertige Produkte übergehen.

Die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken werden häufig unterschätzt. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des BfR. 33 % der Befragten zum Beispiel essen mehrmals im Monat Tiefkühlbeeren. 4 von 5 der Befragten (79 %), eine deutliche Mehrheit, sehen bei Tiefkühlbeeren nur ein (sehr) niedriges gesundheitliches Risiko. Dabei können Tiefkühlbeeren unter anderem mit Viren verunreinigt sein, welche zu Magen-Darm-Erkrankungen und Leberentzündungen führen können. Frucht-Fans sollten sie daher lieber stark erhitzen, am besten auf eine Kerntemperatur von mindestens 90 °C, bevor sie sie genießen.

Bei Melonen können Keime, die an der Schale haften, während der Zubereitung auf das Fruchtfleisch gelangen. „Salmonellen, Listerien und EHEC können sich bei warmen Außentemperaturen auf dem säurearmen Fruchtfleisch gut vermehren“, erklärt Dr. Heidi Wichmann-Schauer, Fachtierärztin für Lebensmittelsicherheit am BfR. Daher sollte geschnittene Melone rasch aufgegessen oder bis zum Verzehr gekühlt werden.

Übrigens ist die Zitrone die Frucht des Jahres 2023. Sie wird gerne als Supermittel zur Abwehr etwa von Erkältungen gesehen. Dass sie im Vergleich zu anderen alltäglichen Lebensmitteln aber gar nicht an der Spitze liegt, wenn es um eine hohe Vitamin-C-Zufuhr geht, zeigt das Vitamin-C-Portrait ebenfalls im neuen BfR2GO.

Mit weiteren Themen rund um mögliche Gesundheitsrisiken durch Insekten in Lebensmitteln, die Nutzung von Nikotinbeutelchen oder Menstruationswäsche liefert das aktuelle BfR2GO wie immer kompakt und bis zum Rand gefüllt mit Wissen aktuelle und fundierte Informationen über die

Forschung und deren Bewertung im gesundheitlichen Verbraucherschutz und zum Schutz von Versuchstieren. Ob hormonell aktive Substanzen für eine vermeintliche Spermienkrise verantwortlich sein könnten, wird im Magazin ebenso beleuchtet wie mögliche Wege zu weniger Versuchstieren. Jede Ausgabe stellt ein Thema aus einem aktuellen Arbeitsbereich des BfR in einem Schwerpunkt vor. Daneben gibt es Berichte, Interviews und Meldungen aus sämtlichen Arbeitsgebieten des BfR.

Die aktuelle Ausgabe erscheint im neuen Look sowie mit erneuerten Kapiteln und wie immer wahlweise in deutscher oder englischer Sprache. Das Magazin ist auf der BfR-Webseite veröffentlicht und kann von dort kostenlos heruntergeladen oder zum darin Blättern direkt bestellt werden. Wer BfR2GO dauerhaft beziehen möchte, kann sich für ein unentgeltliches Abonnement anmelden.

[www.bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin\\_bfr2go.html](http://www.bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin_bfr2go.html)

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.