

Schimmelpilzgifte in Lebensmitteln werden beim Kochen oder Backen nicht zerstört

Schimmelpilzgifte (Mykotoxine) in Lebensmitteln werden durch Hitze beim Backen oder Kochen nicht unschädlich gemacht und behalten damit gegebenenfalls auch ihre gesundheitsgefährdenden Eigenschaften bei. Dieser Tatsache sind sich viele Verbraucherinnen und Verbraucher nicht bewusst, wie eine aktuelle Umfrage des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigt. „Da Schimmelpilze in der Natur allgegenwärtig sind, lassen sich Kontaminationen von Lebensmitteln nicht immer vollständig vermeiden“, erläutert BfR-Präsident Prof. Andreas Hensel. „Umso wichtiger ist es zu wissen, wie man die gesundheitlichen Risiken im eigenen Haushalt so weit wie möglich senken kann. Dazu gehört auch, Lebensmittel sauber und trocken zu lagern, verschimmelte Lebensmittel vollständig zu entsorgen und Gewürze rasch zu verbrauchen.“ Um gesundheitliche Risiken durch Mykotoxine und andere unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln zu reduzieren, empfiehlt das BfR generell, sich möglichst vielseitig und abwechslungsreich zu ernähren. Für die repräsentative Bevölkerungsumfrage hat das BfR 1.000 Menschen ab 16 Jahren online zum Wissen über und zum Umgang mit Schimmel im Haushalt befragt.

Schimmelpilze kommen quasi überall in der Natur vor und gelangen deshalb auch auf Pflanzen, die wir direkt verzehren oder weiterverarbeiten. Unter geeigneten Bedingungen können sie Toxine bilden, u.a. zur Abwehr von natürlichen Feinden. Insgesamt sind der Wissenschaft derzeit etwa 650 verschiedene Mykotoxine bekannt, die von etwa 400 Arten von Schimmelpilzen gebildet werden. In Abhängigkeit von der Häufigkeit und Menge der Aufnahme können diese beim Menschen akute Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme verursachen, aber auch Leberschäden hervorrufen oder das Krebsrisiko erhöhen.

Wissenschaftsbericht: <https://www.bfr.bund.de/wissenschaftsbericht/wahrnehmung-von-mykotoxinen-schimme...>

Die Befragung, die im April dieses Jahres erfolgte, zeigt, dass nur ein kleiner Teil der Bevölkerung (29 Prozent) besorgt wegen möglicher Gesundheitsrisiken durch Schimmelpilze ist, die Mehrheit (51 Prozent) denkt darüber gar nicht nach. Mikroplastik oder Rückstände von Schwermetallen in Lebensmitteln sind der Umfrage zufolge eher Themen, die die Verbraucherinnen und Verbraucher mit Blick auf mögliche Gesundheitsrisiken beunruhigen.

Trotz dieser vergleichsweise geringen Risikowahrnehmung verhalten sich fast alle Befragten mit Blick auf die Vermeidung von Mykotoxinen so, wie es auch das BfR empfiehlt: Rund 96 % der Befragten gaben an, Lebensmittel sauber, trocken und kühl zu lagern; 95 %, erklärten, verschimmelte Lebensmittel sofort zu entsorgen und nicht offen liegenzulassen. Spezifischere Schutzmaßnahmen wie z.B. gelagertes Mehl und Getreide regelmäßig durchzuschütteln, sind hingegen weniger bekannt – nur 17 % gaben an, sich entsprechend zu verhalten.

Verbesserungsbedarf gibt es im Umgang mit bereits verschimmelten Lebensmitteln. Hier gibt knapp ein Drittel der Befragten an, bei verschimmeltem frischem Obst oder Gemüse nur die betroffenen Stellen zu entfernen und den Rest zu verzehren. Das BfR empfiehlt hingegen, verschimmelte Lebensmittel vollständig zu entsorgen, da der Schimmel von außen unsichtbar bereits tief in das betroffene Lebensmittel eingedrungen sein kann. Das gilt insbesondere bei wassereichen

Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, aber auch etwa bei Brot.

Viele Menschen wissen zudem nicht, dass Mykotoxine auch in Lebensmitteln vorkommen können, die nicht sichtbar verschimmelt sind. Dies betrifft insbesondere verarbeitete Lebensmittel, wie etwa Pflanzendrinks oder getrocknete Gewürze. Um Verbraucherinnen und Verbraucher so gut wie möglich vor den gesundheitlichen Risiken durch diese „unsichtbaren“ Kontaminationen zu schützen, gelten für viele Mykotoxine EU-weit festgelegte Höchstgehalte in Lebensmitteln, deren Einhaltung regelmäßig behördlich überprüft wird.

Weitere Informationen auf der BfR-Website zu Mykotoxinen

Themenseite Gesundheitliche Bewertung von Mykotoxinen und Pflanzentoxinen in Lebensmitteln
<https://www.bfr.bund.de/lebensmittelsicherheit/bewertung-der-stofflichen-risiken...>

FAQ: Schimmelpilze in Lebensmitteln: Gesundheitliche Risiken und wie sie sich vermeiden lassen
<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/schimmelpilze-in-lebensmittel...>

Stellungnahme: Mykotoxine in Soja-, Mandel- oder Haferdrinks: BfR aktualisiert die Bewertung gesundheitlicher Risiken von Pflanzendrinks anhand neu erhobener Daten
<https://www.bfr.bund.de/stellungnahme/mykotoxine-in-soja-mandel-oder-haferdrinks...>