

## Weniger Plastik im Alltag: Messbare Veränderungen bereits nach sieben Tagen

**Datum:** 06.07.2026

**Original Titel:**

Low-plastic diet and urinary levels of plastic-associated phthalates and bisphenols: the randomized controlled PERTH Trial

**Kurz & fundiert**

- Plastik im Körper: Hilft eine kurzfristige Ernährungs- und Produktumstellung?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 60 Studienteilnehmern: Plastikarme Ernährung, plastikarme Körperpflegeprodukte und Kontrollen
- Analyse der Konzentration plastikassoziierter Chemikalien im Urin
- Niedrigere Konzentrationen von Mono-n-butylphthalat (MnBP), Monobenzylphthalat (MBzP) und Bisphenol A (BPA) im Urin nach 7 Tagen plastikarmer Ernährung
- Geringere MnBP-Konzentration im Urin mit plastikarmen Körperpflegeprodukten für 7 Tage

**MedWiss - Die Reduktion der Plastikexposition bei Lebensmitteln und Körperpflege führte innerhalb von sieben Tagen zu niedrigeren Konzentrationen plastikassoziierter Chemikalien im Urin. Die Ergebnisse der kleinen randomisierten, kontrollierten Studie veröffentlichten die Wissenschaftler im Fachmagazin Nature Medicine.**

---

Im Alltag kommen wir ständig mit Kunststoffen in Kontakt. Selbst Körperpflegeprodukte und Lebensmittel enthalten häufig plastikassoziierte Chemikalien, die im Verdacht stehen, gesundheitsschädlich zu sein. Eine Reduktion der Plastikexposition erscheint daher sinnvoll. Doch lässt sich eine kurzfristige Umstellung auf eine plastikarme Ernährung oder die Verwendung plastikärmerer Körperpflegeprodukte bereits im Urin nachweisen? Dieser Frage gingen Wissenschaftler aus Australien mit Unterstützung aus Finnland und Schweden nach.

### **Reduktion von Plastik bei Lebensmitteln und Körperpflege - kurzfristig effektiv?**

In der kleinen randomisierten kontrollierten Studie wurden Personen nach dem Zufallsprinzip einer von fünf Gruppen zugeordnet: vier Interventionsgruppen und einer Kontrollgruppe. Teilnehmer der Interventionsgruppe erhielten entweder plastikfreie Küchenutensilien, Körperpflegeprodukte mit reduziertem Plastikanteil oder Lebensmittel von Herstellern, die alle Berührungspunkte mit Plastik entlang der gesamten Lebensmittelkette minimierten, bzw. eine Kombination der Maßnahmen. Die Kontrollgruppe behielt ihre Gewohnheiten bei und wurde lediglich beobachtet. Die Wissenschaftler untersuchten Konzentrationen ausgewählter plastikassoziierter Chemikalien im Urin der Studienteilnehmer in Zusammenhang mit der Aufnahme von Plastik im Alltag, gemessen anhand des Total Dietary Plastics Scores.

## Randomisiert-kontrollierte Studie mit 60 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 60 Personen im Alter von durchschnittlich 47,6 Jahren teil. 60 % waren Frauen. Die Analyse der Daten zeigte bei gleichbleibender täglicher Energiezufuhr eine geringere ernährungsbedingte Plastikexposition bei Teilnehmern der Interventionsgruppe. Bei den Teilnehmern der Interventionsgruppe reduzierten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe nach einer siebentägigen plastikarmen Ernährung folgende plastikassoziierten Chemikalien im Urin:

- Mono-n-butylphthalat (MnBP): -37,5 %; 95 % Konfidenzintervall, KI: -55,6 - -12,0; p = 0,007
- Monobenzylphthalat (MBzP): -53,5 %; 95 % KI: -72,7 - -20,6; p = 0,005
- Bisphenol A (BPA): -59,7 %; 95 % KI: -82,5 - -6,87; p = 0,033

Verglichen mit der Kontrollgruppe hatte die Verwendung von Lebensmitteln, die möglichst wenig oder gar keinen Kontakt mit Kunststoff hatten, den stärksten Effekt auf die Ausscheidung von plastikassoziierten Chemikalien. Doch auch ein alleiniger Wechsel auf kunststoffärmere Körperpflegeprodukte führte bereits zu einer Verringerung der MnBP-Konzentration im Urin (-35,3 %; 95 % KI: -55,6 - -12,0; p = 0,013).

## Weniger plastikassoziierten Chemikalien im Urin nach 7 Tagen

Trotz weiterhin bestehender Kunststoffexposition im Alltag kann bereits eine Reduzierung des Kunststoffkontakts von Lebensmitteln die Ausscheidung bestimmter kunststoffassoziierten Chemikalien innerhalb von sieben Tagen signifikant senken. Ob und in welchem Ausmaß sich diese Verringerung auf die Gesundheit auswirkt, muss in weiteren Studien untersucht werden.

### Referenzen:

Harray AJ, Lucas AD, Herrmann SE, Vlaskovsky PS, Elagali A, Seewoo BJ, Chan DC, Chiarugi D, Kulkarni R, Trevenen M, Wang X, Mueller J, Thomas KV, Papendorf H, Miller C, Gaudieri S, Smith T, Salman S, Murray K, Symeonides C, Dunlop SA, Watts GF; PERTH Trial Consortium; Lucas M. Low-plastic diet and urinary levels of plastic-associated phthalates and bisphenols: the randomized controlled PERTH Trial. *Nat Med.* 2026 May;32(5):1871-1883. doi: 10.1038/s41591-026-04324-7. Epub 2026 Apr 21. PMID: 42014506; PMCID: PMC13190251.