

PRESSESTELLE DGVS
Anna Julia Voormann
Irina Lorenz-Meyer
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel.: 0711/8931-642
Fax: 0711/ 8931-167
lorenz-meyer@medizinkommunikation.org

Arsen belastet häufig Reis und Reisprodukte

DGVS: Speiseplan bei Zöliakie variieren

Berlin, Juli 2015 – Patienten, die etwa aufgrund einer Zöliakie oder einer anderen Erkrankung auf Weizen, Roggen und Gerste verzichten, sollten ihren Speiseplan nicht allein auf der Basis von Reis gestalten. Dies empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) angesichts hoher Arsenwerte in Reis. Das hochgradig giftige Halbmetall Arsen gilt als krebserregend und kann bereits in geringen Mengen zu anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Schädigungen führen. Die DGVS rät zu abwechslungsreichen Beilagen – dazu gehören neben Reis zum Beispiel Mais, Hirse, Buchweizen, Kartoffel, Quinoa oder Amaranth.

Kürzlich berichtete das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) über die Belastung von Reis mit Arsenverbindungen. Demnach könne Reis ernährungsabhängig „erheblich zur Gesamtaufnahme anorganischer Arsenverbindungen beitragen“. „Es ist wahrscheinlich, dass Menschen, die Arsenbelasteten Reis regelmäßig als Grundnahrungsmittel essen, ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, wie etwa Lungenkrebs, haben“, sagt DGVS-Sprecher Professor Dr. med. Christian Trautwein von der Uniklinik RWTH Aachen.

In Deutschland betreffe dies möglicherweise Patienten, die aufgrund einer Zöliakie, einer Weizenallergie oder Weizensensitivität die üblichen Getreidesorten wie Weizen, Gerste oder Roggen nicht essen dürfen. Statt die glutenfreie Diät vornehmlich auf Reis auszurichten, empfiehlt die DGVS den Speiseplan zu variieren. Glücklicherweise gebe es jede Menge Alternativen wie etwa Kartoffeln, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth oder auch Kichererbsen, so Trautwein. Reis könne – in

Maßen konsumiert – Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung bleiben, sollte jedoch nicht die alleinige Basis einer Diät sein.

Wer gerne Reis isst, sollte sich – soweit möglich – mit Testberichten auf dem Laufenden halten und auf wenig belastete Produkte zurückgreifen. Denn der Arsengehalt ist sowohl von der Reissorte als auch vom Anbaugebiet abhängig und schwankt stark zwischen den einzelnen Produkten. Zudem sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder Reisprodukte wie Reiswaffeln, -flocken oder -milch nur in Maßen zu sich nehmen. „Ausgerechnet in diesen Produkten kommen besonders hohe Konzentrationen von anorganischen Arsenverbindungen vor“, so Trautwein. Aufgrund ihres geringen Körpergewichts ist die Belastung für Kinder schon bei der Aufnahme kleinerer Mengen vergleichsweise hoch. Außerdem empfehlen die Experten den Reis so zuzubereiten, dass das Kochwasser anschließend weggegossen wird. „Die Arsenverbindungen gehen auch in die Flüssigkeit über, in der der Reis gekocht wird“, erklärt Trautwein. „Bei Milchreis oder Risottogerichten bleiben diese im Topf“.

Literatur:

DGVS-Leitlinie zur Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität:

<http://www.dgvs.de/leitlinien/zoeliakie/>

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) wurde 1913 als wissenschaftliche Fachgesellschaft zur Erforschung der Verdauungsorgane gegründet. Heute vereint sie mehr als 5.000 Ärzte und Wissenschaftler aus der Gastroenterologie unter einem Dach. Die DGVS fördert sehr erfolgreich wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und Fortbildungen und unterstützt aktiv den wissenschaftlichen Nachwuchs. Ein besonderes Anliegen ist der DGVS die Entwicklung von Standards und Behandlungsleitlinien für die Diagnostik und Therapie von Erkrankungen der Verdauungsorgane – zum Wohle des Patienten.