



I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 3 0 . 0 1 . 2 0 1 4

Das Risiko auf dem Teller

Wer unter Gicht leidet, sollte Hülsenfrüchte meiden. Bei Menschen mit Bluthochdruck kommt das feine Zusammenspiel der Hochdruckmedikamente durch Grapefruitsaft aus dem Gleichgewicht. Nierenkranke können sich mit dem Verzehr einer einzigen Sternfrucht im Extremfall tödlich vergiften.

Auch andere Lebensmittel wie Brot oder Milch, Nüsse oder Sellerie, Äpfel oder Fleisch führen bei vielen Leuten zu beträchtlichen gesundheitlichen Problemen.

Tödliche Sternfrucht?

In Sao Paulo, Brasilien, wollten Wissenschaftler ein Rätsel knacken. Weltweit ist eine Vielzahl von Nierenpatienten nach dem Genuss der Sternfrucht gestorben. Während Gesunde dieses Obst problemlos genießen können, führt sie bei Menschen mit geschwächten Nieren zu Vergiftungserscheinungen bis hin zum Tod. Doch wodurch? Die Frucht muss eine Substanz enthalten, die in bestimmten Fällen ein lebensgefährliches Nervengift darstellt. Die Wissenschaftler um Norberto Garcia-Cairasco und Norberto P. Lopes ahmten dazu die Sternfrucht-Vergiftung im Tiermodell nach. Sie experimentierten so lange, bis sich eine einzelne Substanz als Auslöser für die Vergiftung isolieren ließ.

Nun ist das Rätsel ist gelöst! Es handelt sich um eine spezielle Aminosäure. Gesunde Menschen nehmen sie mit der Sternfrucht auf und können sie problemlos über die Nieren wieder ausscheiden. Bei Nierenschwäche funktioniert das nicht. Das Nervengift bleibt im Körper und vergiftet ihn. Die Symptome sind unterschiedlich und reichen von Schluckauf, Erbrechen, Bewusstseinsstörungen, Muskelschwäche, Taubheitsgefühl der Extremitäten, Paresen

und Krampfanfällen bis hin zum Tod. Patienten, die sofort dialysiert werden, erholen sich ohne Folgen. Patienten, die nicht dialysiert werden, sterben häufig.

Gefährliche Grapefruit?

Ein Wissenschaftler aus Kanada fand 1989 eher zufällig heraus, dass Grapefruitsaft bei Menschen, die Blutdrucksenker einnehmen, fatale Nebenwirkungen haben kann. Diese reichen von Herzrhythmusstörungen bis hin zum plötzlichen Herztod. Schon 200 Milliliter Saft, etwa der Gehalt einer einzigen Frucht, genügt, um die Effekte auszulösen. Und dabei nützt es nichts, die Einnahme der Tabletten und das Trinken des Safts zeitlich zu trennen. Inzwischen haben Forscher auch eine Erklärung für das unheilvolle Zusammenspiel. Ein Stoff aus der Grapefruit verhindert, dass die Blutdrucksenker in Leber und Dünndarm abgebaut werden. So kommt es zu einer Überdosis dieser Medikamente im Körper, die im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen kann. Ärzte raten, wer Blutdrucksenker einnimmt, sollte sicherheitshalber auf Grapefruits verzichten.

Krank durch Fleisch?

Das Wurstbrot, ein Schnitzel zum Mittag und unterwegs noch eine Currywurst – die Deutschen lieben Fleisch und Fleischprodukte. Jeder Deutsche verzehrt im Jahr durchschnittlich 60 Kilogramm davon. Männer essen mit 1.092 Gramm pro Woche doppelt so viel wie Frauen und somit auch doppelt

so viel, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Durch die Massentierhaltung kommen zunehmend häufiger Antibiotika zum Einsatz, welche die Verbraucher nicht zu Unrecht fürchten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt, der breite Einsatz dieser Wirkstoffe begünstigt, dass sich Keime vermehren, die gegen Antibiotika unempfindlich sind (resistente Keime). Während der Schlachtung können diese gefährlichen Bakterien auf das Fleisch

und somit zum Kunden gelangen. Schutz bietet nur eine richtige Küchenhygiene beim Umgang mit rohen Fleischwaren und ausreichendes Durchgaren. Die Keime sterben, wenn sie zwei Minuten über 70 Grad erhitzt werden. Infiziert sich doch ein Mensch mit diesen Keimen, helfen unsere Antibiotika nicht mehr. Generell weniger Fleisch und Wurst zu essen, ist aus einer Vielzahl von Gründen gesünder.

So viel Fleisch isst ein Deutscher in seinem Leben

4 Rinder

4 Schafe

12 Gänse

37 Enten

46 Puten

46 Schweine

945 Hühner

Quelle: Fleischatlas 2014

Pestizide in Obst und Gemüse?

Pflanzenschutzmittel – in der Fachsprache Pestizide genannt – sollen Pflanzen vor Pilzen, Unkraut und Insekten bewahren. Viele fürchten sich, dass Rückstände dieser Chemikalien in den reifen Erzeugnissen vorhanden sind und damit auf dem Teller landen. Genau genommen, dürfen sie das auch, jedoch nur bis zu den gesetzlich zugelassenen Grenzwerten. Stichproben von Kontrollbehörden zeigen, dass dies nur bei wenigen Produkten tatsächlich der Fall ist. Zumeist kommen sie aus dem Ausland. Spanische Paprika, türkische Tafeltrauben oder italienischer Rucola geraten immer wieder in die Schlagzeilen. Aber auch Erdbeeren, Johannisbeeren, Salatgurken, frischer Grünkohl oder Gewürze wie Paprikapulver wiesen in der Vergangenheit gefährlich erhöhte Werte auf.

Wie lässt sich die Aufnahme von Pestiziden gering halten?

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen rät:

- Abwechslungsreich essen, Sorten wechseln
- Saisonales und regionales Obst und Gemüse bevorzugen
- Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau bevorzugen

- Auf Ware mit dem QS-Prüfzeichen achten (unterliegen häufigeren Kontrollen)
- Auf gründliches Waschen von Früchten und Gemüse achten
- Garen kann Rückstände reduzieren
- Nach dem Schälen von Bananen und Zitrusfrüchten Hände waschen
- Bananen nicht mit der Schale in Stücke schneiden (Rückstände aus der Schale gelangen auf die Frucht)
- Als „unbehandelt“ ausgewiesene Zitrusfrüchte werden lediglich nach der Ernte nicht mit Schalenbehandlungsmitteln besprüht. Wer die Schale reiben möchte, sollte Bioware benutzen
- Kartoffeln, welche die Kennzeichnung „nach der Ernte behandelt“ tragen, vor dem Verzehr schälen
- Beim Salat die äußeren Blätter entfernen, die inneren sind rückstandsärmer

Problemfall Plastikverpackungen

Um Kunststoffe elastisch und biegsam zu halten, werden sogenannte Weichmacher beigefügt. Das gilt auch für Verpackungen von Lebensmitteln. Sie stellen einen bedeutenden Übertragungsweg des Weichmachers DEHP in den menschlichen Körper dar.

DEHP ist die Abkürzung für Diphthalat. Die Substanz gehört zu den am häufigsten verwendeten Weichmachern. Der Stoff schädigt die Fortpflanzungsorgane und kann die Entwicklung des Kindes im Mutterleib beeinträchtigen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat im Auftrag des Umweltbundesamtes in einer Studie untersucht, wie hoch das Gesundheitsrisiko durch Weichmacher für die Bevölkerung ist.

Das Institut kommt zu dem Ergebnis, dass für die Mehrheit der Menschen keine Gefahr bestehe, da die Aufnahmemengen der Substanz gering seien. Kleinkinder könnten jedoch stärker belastet sein, da sie Weichmacher nicht nur über die Nahrung, sondern auch über den Hausstaub auf dem Boden und über Gegenstände, die sie in den Mund stecken, aufnehmen. Für einen geringen Teil der Bevölkerung kann laut BfR jedoch nicht ausgeschlossen werden,

dass die gesundheitlich tolerierbaren Aufnahmemengen überschritten werden.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für DEHP eine tägliche Menge von maximal 50 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Über Lebensmittel nehmen Jugendliche und Erwachsene in Deutschland im Durchschnitt etwa 13 bis 21 Mikrogramm DEHP je Kilogramm Körpergewicht auf. Werden über längere Zeit viele Lebensmittel mit übermäßig hohen DEHP-Gehalten gegessen, wird dieser Wert auch überschritten. Das Bundesinstitut schätzt, bei etwa einem Prozent der deutschen Verbraucher sei dies der Fall. Die Aufnahme von DEHP lässt sich vermeiden, indem man weitestgehend auf Fertigprodukte verzichtet und Speisen frisch zubereitet und nicht immer die gleichen Produkte kauft, sondern öfter wechselt, da Gehalte an DHEP in den Verpackungen unterschiedlich hoch sind.

Wo versteckt sich der Weichmacher DEHP?

Lebensmittel können DEHP und andere Weichmacher insbesondere während der Verarbeitung oder aus ihrer Verpackung aufnehmen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung weist darauf hin, dass alle Grundnahrungsmittel wie Fleisch, Fett, Getreide, Obst, Gemüse und Milch oder Milchprodukte mit der Chemikalie belastet sein können, sofern sie in Kunststoffverpackungen abgepackt sind.

Krank durch das tägliche Brot

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut. Sie wird ausgelöst durch eine Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, ein in vielen Getreidesorten vorkommendes Klebereiweiß. Durch die Dauerentzündung können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden und bleiben unverdaut im Darm. Das löst bei jedem Betroffenen unterschiedliche Beschwerden aus.

Die meisten leiden unter Gewichtsverlust, starkem Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit bis hin zu Depressionen. Es gibt aber auch atypische Formen mit anderen Symptomen. Ob die Krankheit tatsächlich vorliegt, können nur ein Bluttest und eine Gewebeprobe aus dem Dünndarm nachweisen. Schätzungen besagen, dass etwa ein Prozent der Deutschen an dieser seltenen Erkrankung leidet. Warum Zöliakie

entsteht, ist nicht vollständig geklärt. Man weiß, dass Vererbung eine gewisse Rolle spielt. Eine Behandlung besteht in einer glutenfreien Ernährung. Durch sie kann sich die Darmschleimhaut wieder erholen und Langzeitfolgen vermieden werden.

Zöliakie oder Weizensensitivität?

Unter Medizinern und Wissenschaftlern wird derzeit diskutiert, ob es neben der Zöliakie noch eine andere Form der Unverträglichkeit von Gluten gibt. Man spricht dann von „Glutensensitivität“ oder „Weizensensitivität“. Auch dort ist die Entstehungsursache ungeklärt. Vermutlich wird das angeborene Immunsystem durch Bestandteile aus dem Weizen aktiviert. Es kommt zu leichten Entzündungsreaktionen im Darm, die zu Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit führen können. Die Diagnose ist eine Ausschlussdiagnose und wird anhand der

Symptomatik und Fehlen der Marker für Zöliakie und Weizenallergie gestellt. Wissenschaftliche Belege und eindeutige Studien fehlen derzeit allerdings. Neben Zöliakie und Glutensensitivität gibt es noch eine Weizenallergie. Betroffen ist etwa eine von 1.000 Personen in Deutschland. Patienten reagieren allergisch auf harmlose Bestandteile des Weizens wie Albumin, Globulin oder auch Gluten. Nachzuweisen ist sie durch Pricktest und IgE-Antikörper.

Essen ohne Gluten

Wer Getreidesorten mit hohem Glutenanteil meiden möchte, muss auf Weizen, Gerste, Roggen und auch deren botanisch verwandte Ur-Sorten Dinkel und Grünkern verzichten. Als Alternative dazu gelten Hirse, Mais, Reis, Amarant, Tapioka, Buchweizen, Quinoa, Sojabohnen, Kastanie und Kochbanane. Doch Zöliakie-Patienten müssen nicht nur bei Getreideprodukten wählerisch sein. Die Industrie verwendet Gluten gerne als Emulgator oder Stabilisator in ihren Produkten. Der Blick ins Kleingedruckte von Le-

bensmittelverpackungen ist also erforderlich.

Der Markt an Produkten die ausdrücklich als „glutenfrei“ ausgewiesen sind, boomt. Die Verbraucherzentrale Sachsen warnt jedoch, in Europa kommt es zu einem regelrechten „glutenfrei-Trend“, der zum Teil seltsame Blüten treibt. So wird etwa in Spanien ein Mineralwasser mit Geschmack „sin gluten“, also ohne Gluten, verkauft. Hierzulande werden beispielsweise auch Hartkäse und ungefüllte Schokolade als glutenfrei angeboten. Mineralwasser und Hartkäse enthalten aber von Natur aus kein Gluten. Bei reiner Schokolade regelt dies die Kakaoverordnung. Die Verbraucherzentrale rät, wer unter Reizdarm und anderen Magen-Darm-Beschwerden leide, solle sich an seinen Arzt zur Abklärung der Ursachen und bei Bedarf an eine fachlich qualifizierte Ernährungsberatung wenden. Glutenfreie Produkte seien nur ein Plus für Betroffene, allen anderen Käufern biete die Eigenschaft „glutenfrei“ keine Vorteile.

Diagnose Zöliakie – Der Fall Nelly-Brigitte Detjen

Nelly-Brigitte Detjen leidet seit 20 Jahren unter Zöliakie. Lange wusste sie davon nichts, hatte unerklärliche Magen-Darm-Beschwerden. Ungeahnt hatte das Gluten in Brot Kuchen und anderen Speisen ihren Dünndarm angegriffen und eine Dauerentzündung ausgelöst. Seitdem die Nordhäuserin die Diagnose bekam, geht es ihr endlich besser. Es gibt zwar bis heute keine Therapie gegen die Autoimmunerkrankung. Aber eine strikte Diät, bei der im Essen kein Gluten enthalten sein darf, vermeidet die Entzündung und die Beschwerden verschwinden. Durch die Angst vor Gluten ist Frau Detjen über die Jahre zum regelrechten Nahrungsmitteldektektiv geworden. Um anderen Betroffenen mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen zu helfen, hat sie in ihrer Heimatstadt Nordhausen eine Selbsthilfegruppe gegründet. Jeden Donnerstag können Ratsuchende von 15 bis 21 Uhr in einer Telefonsprechstunde unter Telefon 0 36 31 / 97 44 54 Kontakt aufnehmen.

Der Gesundheitskoch empfiehlt: Buchweizenbrötchen

Buchweizen – was ist das eigentlich? Der Name entstand vermutlich, weil die Früchte der Pflanze den Bucheckern ähneln und wie Weizen gemahlen als Mehl verwendet werden. Aber ein Getreide ist die Pflanze nicht. Da Buchweizen kein Gluten enthält, ist das Mehl auch für Zöliakie-Kranke geeignet. Zudem ist es reich an den Eiweißbausteinen Lysin und Lezithin, wichtige Gehirn- und Nervennahrung.

Rezept für acht Stück

300 g Buchweizenmehl
4 g Trockenhefe
1 TL Honig
1,5 TL Salz
250 ml Wasser, lauwarm
50 g Buchweizenkörner
50 g Walnüsse, angeröstet

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe mit dem Honig und dem Wasser mischen, dabei auflösen. Die Flüssigkeit zum Mehl gießen. Salz dazugeben und mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Schüssel zu-

decken und eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Buchweizenkörner in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und quellen lassen. Nüsse grob hacken.

Die Flüssigkeit der Buchweizenkörner abgießen und etwas abtropfen lassen, aber nicht abspülen. Das bringt Feuchtigkeit in den Teig. Buchweizenkörner und die gehackten

Nüsse zum Teig geben und ebenfalls mit einem Holzlöffel kurz unter den Brotteig rühren. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Hände anfeuchten. Teig in acht Teile teilen, zu Kugeln formen und nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. Bei 220 Grad Ober- und Unterhitze in der Ofenmitte etwa 25 Minuten backen.

Gäste im Studio

Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Prof. Dr. Andreas Stallmach, Universitätsklinikum Jena

Andreas Goßler, Gesundheitskoch (Leipzig)

Buchtipps

Wertvolle Tipps, wie Sie dank einfacher Hausmittel Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können, finden Sie auch im neuen Hauptsache Gesund-Buch **„Meine besten Hausmittel“**.

ISBN: 978-3-89883-272-4; 19,95 Euro

Erhältlich im Buchhandel und im MDR-Shop.

Anschrift/ Thema der nächsten Sendung

MDR FERNSEHEN,

Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache gesund“

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Thema der Sendung vom 06.02.2014: „Krankheiten an der Zunge erkennen“