

# Ernährung im Rampenlicht

PRESSE



## EFSA: Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin K

Die EFSA überprüft die wissenschaftlichen Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr und hat in diesem Zusammenhang die Referenzwerte für die Aufnahme von Vitamin K festgelegt. Die vom Wissenschaftlichen Ausschuss für Lebensmittel im Jahr 1993 festgelegten Werte wurden vom Gremium für diätetische Produkte, Ernährung und Allergien (NDA) beibehalten. Folgende Werte werden als angemessene tägliche Aufnahme (Adequate Intakes – AI) bestimmt: 10 µg für Kleinkinder im Alter von 7 bis 11 Monaten; 12 µg für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren; 20 µg für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren; 30 µg für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren; 45 µg für Kinder im Alter von 11 bis 14 Jahren; 65 µg für Jugendliche im Alter von 15 bis 17 Jahren; 70 µg für Erwachsene, einschließlich schwangere und stillende Frauen.

<http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/170522-1>

## Im Vergleich: Bio-Eier aromatischer, aber auch mehr Keime

Gibt es einen Unterschied in Konsistenz, Aroma und Keimbelastung zwischen Bio-Eiern und solchen aus Bodenhaltung? Mit dieser Frage hat sich ein deutscher Geflügelwissenschaftler beschäftigt. Sein Fazit: Bio-Eier sind etwas gesünder und haben besseres Aroma, dafür aber auch mehr Keime und weniger Dotter! Das bessere Aroma der Bio-Eier führt der Wissenschaftler auf die Pflanzen mit ätherischen Ölen zurück, die von den frei laufenden Bio-Hühnern gepickt werden. Durch die etwas ungünstigere Nährstoffversorgung in der Freilandhaltung kommt allerdings der geringere Dotteranteil zustande. Das Eiklar von Bio-Eiern weist hingegen oft eine festere, gallertartige Konsistenz auf – dies könnte auf das stärker ausgebildete Immunsystem der Bio-Legehennen zurückzuführen sein. Dem Wissenschaftler zufolge ist aber auch die Keimbelastung bei Bio-Eiern etwas höher – eine Tatsache, die auf den schwerer sauber zu haltenden

Auslaufflächen beruht.

<http://www.bzfe.de/inhalt/bio-eier-besseres-aroma-aber-mehr-keime-30266.html>

## EFSA: Sucralose ist sicher

Die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde sieht von Sucralose keine Gefahren für die menschliche Gesundheit ausgehen. Damit wurde eine Studie des Ramazzini Instituts in Italien widerlegt. In jener Publikation war von krebserregenden Eigenschaften die Rede, die man bei Mäusen ermittelt hatte. Die vorhandenen Daten unterstützen die These der Studie von Morando Soffritti nicht, so die EFSA. Auch habe das italienische Forscherteam keinen Mechanismus für die Tumorbildung beschreiben können.

<http://www.foodnavigator.com/Science/EFSA-Sucralose-is-safe-and-does-not-cause-cancer>

## Fertigmenüs: zu viel Aluminium freigesetzt

Gerichte aus unbeschichteten Aluminiummenüschalen können unter Umständen hohe Gehalte an Aluminium aufweisen – das ist das Ergebnis eines neuen Forschungsprojekts des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Dabei wurde der Übergang von Aluminiumverbindungen aus vier unbeschichteten Aluminiumschalen in Sauerkrautsaft, Apfelsmus und passierten Paradeisern analysiert, die unter den Bedingungen des Cook&Chill-Verfahrens zubereitet und danach für zwei Stunden warmgehalten wurden. Das Fazit: Der Freisetzungsgrenzwert des Europarates für Aluminium von 5 mg Aluminium/kg Lebensmittel wurde bei allen Proben nach der Warmhaltephase erheblich überschritten! Obwohl nur eine begrenzte Anzahl an Proben untersucht wurden, konnten die Messergebnisse trotzdem zeigen, dass die Freisetzung von Aluminiumionen aus den unbeschichteten Menüschalen materialspezifisch ist und die Ergebnisse deswegen verallgemeinert werden können. Nun sind Untersuchungen mit salzigen Lebensmitteln geplant.

<http://www.bfr.bund.de/cm/343/unbeschichtete-aluminium-menueschalen-erste-forschungsergebnisse-zeigen-hohe-freisetzung-von-aluminiumionen.pdf>

## BfR rät Schwangeren von verpackten Salaten ab

Blatt- und Grasprodukte können unterschiedliche Krankheitserreger enthalten, die bei Menschen Krankheiten verursachen können – das geht aus einer Stellungnahme des Bundesinstituts für Risikobewertung hervor. Dazu gehören frische Blattgemüse inklusive Kräuter und Blattsalate, getrocknete Teeblätter und Kräuter sowie grüne Smoothies und getrocknete Gras- und Blattprodukte wie Nahrungsergänzungsmittel. In diesen Lebensmitteln können laut BfR bakteriellen Krankheitserregern wie Salmonellen, Yersinien, Campylobacter, Listerien und EHEC enthalten sein. Das BfR rät zu folgenden Schutzmaßnahmen: Frische Blattprodukte sollten vor dem Rohverzehr gründlich gereinigt, bei max. 7 °C gelagert und auch rasch verbraucht werden. Außerdem sollten Schwangere und Personen deren Abwehrkräfte geschwächt sind, auf den Konsum von vorgeschnittenen und verpackten Salaten besser vorsichtshalber verzichten.

[http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2017/28/lebensmittel\\_aus\\_blaettern\\_und\\_graesern\\_koennen\\_krankheit\\_201250.html](http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2017/28/lebensmittel_aus_blaettern_und_graesern_koennen_krankheit_201250.html)

## **EFSA: Neue Bewertung von Glutaminsäure und Glutamate**

Die EFSA hat die Sicherheit von Glutaminsäure und Glutamaten neu bewertet. Dabei wurde ein Gruppen-ADI-Wert (Acceptable Daily Intake – zulässige tägliche Aufnahmemenge) von 30 mg/kg Körpergewicht pro Tag für alle sechs dieser Zusatzstoffe ermittelt. Die EFSA kam zu dem Schluss, dass die geschätzte ernährungsbedingte Exposition für einige Bevölkerungsgruppen auch Dosen überschreiten kann, die zu unerwünschten Wirkungen beim Menschen führen können. Die Sachverständigen der EFSA empfehlen davon ausgehend die zulässigen Höchstmengen für diese Lebensmittelzusatzstoffe zu überprüfen. In der EU liegt bis dato keine in Zahlen festgehaltene unbedenkliche Aufnahmemenge (ADI) für Glutaminsäure und Glutamate vor, die Lebensmittel hinzugefügt werden. Der Zusatz ist in der EU generell bis zu einem Höchstgehalt von 10 g/kg Lebensmittel zugelassen. Für Salzersatzstoffe und Würzmittel gibt es keine in Zahlen ausgedrückte zulässige Höchstmenge - ihr Einsatz muss entsprechend einer guten Herstellungspraxis erfolgen.

<http://www.efsa.europa.eu/de/press/news/170712>