

Giftrückstände in Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl und Reis

Leserfrage

Laura K. aus Appenzell

Im K-Tipp Nr. 13 vom 25. August 2021 wurde von Giftrückständen berichtet und zwar handelt es sich um Ethylenoxid-Rückstände, die vom Zusatzstoff Johannisbrotkernmehl stammen (das Verdickungsmittel E410). Auch im Zusatzstoff Guarkernmehl (E412) wurden solche Rückstände entdeckt. Dieser dient ebenfalls als Verdickungsmittel. Zwar wurde vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit die Entscheidung getroffen, solche Produkte in der Schweiz nicht zurückzurufen, da es «keine Überschreitung des gesetzlich definierten Höchstwertes» gebe, aber mir ist aufgefallen, dass in vielen glutenfreien Produkten diese beiden Zusatzstoffe enthalten sind. Wäre es sinnvoll, diese Produkte zu vermeiden oder sind diese Zusatzstoffe unbedenklich?



Da die Mengen gering sind, schätze ich das Risiko nicht als hoch ein.



Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl wird auch beim glutenfreien Backen zuhause verwendet. Auf solche Bindemittel kann man beim glutenfreien Brot kaum verzichten. Ob Alternativen wie Xanthan oder Flohsamenschalen weniger belastet sind, ist unbekannt. Als einzige Alternative bieten sich glutenfreie Rezepte mit wenigen Zutaten und/oder mit Sauerteig an, da diese am natürlichsten sind. Sie brauchen aber mehr Zeit und Erfahrung bei der Herstellung. Übrigens stehen auch Reisprodukte immer wieder in der Kritik, da

sie gewisse Mengen des Schwermetalls Arsen enthalten. Ob Vollkornreis generell mehr Arsen enthält als weisser Reis, kann man nicht sagen. Es kommt auf verschiedene Faktoren an (z.B. das Waschen, den Anbau, die Verpackung). Generell ist Vollkornreis gesünder als geschälter Reis. Um das Arsen-Risiko zu vermindern, kann man beispielsweise zwischen den Reissorten abwechseln und diesen vor dem Kochen gut spülen. Eventuell auch Bio-Reis oder einheimischen Reis bevorzugen, da hier die Schadstoffe oft geringer sind. Gerade Kleinkindern sollte man nicht zu häufig Reiswaffeln und Reis geben. Stattdessen auch mit Maiswaffeln oder anderen glutenfreien Crackern abwechseln. **Vor allem aber sollte man möglichst abwechslungsreich essen, also neben Produkten auf Reisbasis auch Kartoffeln, Quinoa, Amaranth, Hirse und glutenfreien Hafer, wer diesen verträgt.**

Beatrice Schilling
Ernährungsberaterin SVDE
beatrice-schilling.ch
beatrice.schilling@diets-hin.ch