

Was sind Pyrrolizidinalkaloide?

Mo, 15.04.2019 - 11:13

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Pyrrolizidinalkaloide zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Etliche Pflanzenarten, vor allem der Korbblütler und der Hülsenfrüchtler, bilden diese Alkaloide in ihrem Stoffwechsel, um Fraßfeinde abzuwehren. „Bestimmte Pyrrolizidinalkaloide haben sich in Tierversuchen als leberschädigend, krebserregend und erbgutverändernd herausgestellt“, berichtet Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Vor allem Kräutertee, schwarzer und grüner Tee, Honig sowie Nahrungsergänzungsmittel können damit belastet sein.“ Die Pyrrolizidinalkaloide können über Wildkräuter oder – wie beim Honig – über den Pollen von Wildkräutern in diese Lebensmittel gelangen. Auch Futtermittel für Tiere können verunreinigt sein, denn Pflanzen wie das Jakobskreuzkraut, welches Pyrrolizidinalkaloide enthält, sind auch auf unseren Wiesen auf dem Vormarsch. Die giftigen Alkaloide können sowohl die Gesundheit der Tiere beeinträchtigen als auch in die Nahrungskette gelangen.

In den Mengen, wie sie derzeit in Kräutertee, schwarzem und grünem Tee sowie in Honig vorkommen, sind die Pyrrolizidinalkaloide für den Menschen nicht akut gesundheitsschädlich. Ein längerer, chronischer Konsum wird jedoch als gesundheitlich bedenklich eingestuft.

Ein gesetzlicher Grenzwert für Pyrrolizidinalkaloide in Lebens- und Futtermitteln existiert noch nicht. Die Aufnahme über Lebens- und Futtermittel sollte jedoch vermieden bzw. so gering wie möglich gehalten werden. Dafür ist es notwendig, dass die Produzenten von Pflanzen für die (Kräuter-)Teherstellung beim Anbau und bei der Ernte sehr sorgfältig vorgehen und dass vor allem importierter Honig regelmäßig kontrolliert wird.