Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Kann zu scharfes Essen schaden?

Mo, 23.10.2023 - 10:14

Scharf ist nicht gleich scharf: die Wahrnehmung von Schärfe wird durch verschiedene Stoffe ausgelöst, welche die Schmerz- und Wärmerezeptoren im Mund stimulieren. Genau genommen ist ein scharfer „Geschmack" daher gar keine Geschmacksrichtung – wie süß, sauer, salzig, bitter und umami –, sondern vielmehr ein Schmerzreiz.

Zu den Scharfstoffen zählen Schwefelverbindungen wie Allicin oder Alliin in Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch und Knoblauch. Sie gelten als gesundheitsförderlich, da sie eine antimikrobielle sowie entzündungshemmende Wirkung haben. Andere Scharfstoffe sind Piperin und Piperettin in Pfeffer, Glucosinolate in Kren oder Gingerol in Ingwer.

Chilischoten (Peperoncini) verdanken ihre Schärfe dem Capsaicin, einem Alkaloid. In Pflanzen bzw. Früchten dient es dem Schutz vor Fraßfeinden. „Nehmen Menschen Capsaicin in geringen Mengen zu sich, hat es durchaus erfreuliche Wirkungen. Es regt die Durchblutung der Schleimhäute an, wodurch die Immunabwehr verbessert wird, fördert die Motorik des Magens und so die gesamte Verdauung", weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „In größeren Mengen wirkt Capsaicin jedoch giftig, und starke Schleimhautreizungen, Atemnot, Übelkeit sowie Erbrechen können die Folge sein."

Von fragwürdigen „Mutproben" und „Scharfesswettbewerben" in den Sozialen Medien ist daher „auf das Schärfste" abzuraten. Jugendliche in den USA und Europa mussten nach dem Verzehr von extrem scharfen Maischips ins Krankenhaus eingeliefert werden.

Wie scharf ein Lebensmittel ist, kann anhand der Scoville-Skala ausgedrückt werden. Diese Skala quantifiziert den Schärfegrad verschiedener Lebensmittel in der Einheit SHU (Scoville Heat Units, also Scoville Hitzeeinheiten). Als schärfste Chilischote der Welt gilt die Sorte Carolina Reaper mit 2,2 Millionen SHU. Die oben erwähnten Maischips werden laut Angaben des Herstellers mit ebendieser Chilischote gewürzt. Das Würzmittel „Tabasco" erreicht im Vergleich dazu lediglich 30.000 bis 50.000 SHU.

Das deutsche Institut für Risikobewertung (BfR) macht in einer kürzlich veröffentlichten Pressemitteilung darauf aufmerksam, dass der übermäßige Verzehr von Capsaicin unerwünschte Wirkungen wie Schleimhautreizungen, Übelkeit, Erbrechen und Bluthochdruck auslösen und schlimmstenfalls auch lebensbedrohlich sein kann. Besonders empfindlich reagieren Kinder sowie Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wahr ist jedoch auch, dass manche Menschen Schärfe besser vertragen als andere. Vermutlich liegt das am Gewöhnungseffekt, wenn jemand öfter scharf isst. Dann werden Schmerz und Hitze weniger stark wahrgenommen.

Nach einem scharf gewürzten Essen wird übrigens davon abgeraten, Wasser zu trinken. Vielmehr wirken Milch oder Jogurt sowie Brot lindernd. Am besten neutralisierend wirkt angeblich Mascarpone auf ungetoastetem Toastbrot.