
Wie schädlich ist es, schimmelige Lebensmittel zu essen?

Mo, 27.11.2023 - 10:21

Schimmelige Lebensmittel stellen ein Gesundheitsrisiko dar und sollen nicht gegessen werden. Genauer gesagt, ist nicht der Schimmel an sich gefährlich, sondern vielmehr die giftigen Stoffwechselprodukte bestimmter Schimmelpilze. Am problematischsten sind die Aflatoxine. Sie kommen vor allem in Nüssen und Trockenfrüchten vor. Langfristig schädigen sie Leber, Nieren und Nervensystem und wirken krebserregend. Was aber, wenn man versehentlich von einem schimmeligem Lebensmittel gegessen und den Schimmelbefall erst danach bemerkt hat?

„Kleinere Mengen angeschimmelter Lebensmittel werden ebenso wie unbefallene Lebensmittel verdaut. In den allermeisten Fällen treten keine oder lediglich harmlose Symptome auf, spezielle Maßnahmen sind nicht notwendig“, beruhigt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wer gesund ist und über ein funktionierendes Immunsystem verfügt, braucht sich also keine Sorgen zu machen.“ Der Verzehr größerer Mengen eines schimmeligem Lebensmittels kann jedoch eine Magenverstimmung, Erbrechen, Durchfall oder allgemeines Unwohlsein auslösen. In solchen Fällen ist die Einnahme von Kohletabletten (Aktivkohle, Pflanzenkohle) hilfreich, um die Ausscheidung der Giftstoffe zu unterstützen. Kohletabletten sind in Apotheken und Paraapotheken erhältlich. Sie binden im Verdauungstrakt vorhandene Giftstoffe und Keime, jedoch auch Medikamente und Nährstoffe. Vor der Einnahme von Kohletabletten sollte man daher den Beipackzettel genau durchlesen. Wichtig ist auch, viel zu trinken, um die Flüssigkeitsverluste durch Erbrechen und Durchfall auszugleichen. Auch wenn noch keine Symptome spürbar sind, können Kohletabletten nach dem Verzehr größerer Mengen von Schimmel vorsorglich eingenommen werden. Haben Kinder, schwangere Frauen oder Menschen mit einem geschwächten Immunsystem etwas Schimmeliges gegessen, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um mögliche Folgeschäden abzuwenden. Möglicherweise ist ein Einlauf notwendig, um die Giftstoffe rasch aus dem Darm zu entfernen.

Problematischer als die akuten Symptome ist aber der regelmäßige Verzehr verschimmelter Lebensmittel über einen längeren Zeitraum, wegen der möglichen Schädigung von Leber, Nieren und Nervensystem.

Sind Lebensmittel von Schimmel befallen, müssen sie – bis auf wenige Ausnahmen – im Ganzen entsorgt werden. Denn sehr wahrscheinlich hat der Schimmelpilz bereits das gesamte Lebensmittel befallen und mit unsichtbaren Pilzfäden durchzogen. Brot, Frisch-, Schnitt-, Scheiben- und geriebener Käse, Quark, Jogurt, Salami, Rohschinken, frische Früchte, Fruchtsaft, Marmeladen, Fruchtaufstriche, Trockenfrüchte, Nüsse sowie Speisereste sind dann leider ein Fall für die Tonne. Nur die betroffenen Stellen zu entfernen, reicht nicht aus. Einzig bei sehr lange gereiften und/oder harten Lebensmitteln wie Parmesan, Pecorino, harter Salami, hartem Speck, Karotten u.ä. kann die befallene Stelle großzügig abgeschnitten und der Rest noch gegessen werden.

Edelschimmelkäse wie Gorgonzola, Camembert oder Brie sind, sofern noch frisch und nicht verdorben, selbstverständlich nicht giftig. Bei diesen speziellen Schimmelkulturen handelt es sich um genießbare Edelpilze.