

Arsen und ... Vollkornreis

Mo, 10.04.2017 - 10:20

Aktuelle Untersuchungen des deutschen Magazins Öko-Test zeigen, dass Vollkornreis im Vergleich zu geschältem Reis stärker mit Arsen belastet ist. Anorganisches Arsen gilt als krebserregend für den Menschen. Was Verbraucher und Verbraucherinnen in diesem Zusammenhang wissen sollten.

Dass gerade Reis und Reisprodukte mit Arsen belastet sind, ist nicht neu. Das deutsche Magazin Öko-Test weist in der Februar-Ausgabe („Voll Korn, voll Arsen“) nach, dass der Arsengehalt in Vollkornreisproben zum Teil sogar stark erhöht ist.

Arsen: die Fakten

Arsen kommt natürlicherweise in der Erdkruste vor. Durch natürliche, aber auch menschengemachte Prozesse gelangt es in die Böden sowie in das Grund- und Oberflächenwasser. In bestimmten Regionen, beispielsweise in Bangladesch, ist das Wasser stark mit Arsen belastet. Anorganische Arsenverbindungen gelten als krebserregend für den Menschen. Zudem können sie Haut, Gefäße und Nerven schädigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

Die Reispflanze nimmt Arsen in stärkerem Ausmaß als andere Pflanzen über die Wurzeln aus der Erde und dem Wasser auf, und dieses lagert sich dann unter anderem in den Randschichten der Reiskörner ab. Auf diesem Grund schneiden die untersuchten Vollkornreisproben im Test deutlich schlechter ab als die Proben von weißem Langkorn- und Basmatireis. Laut Öko-Test enthalten sechs von sieben untersuchten Vollkornreisproben Arsen „in stark erhöhter Menge“. Bei den untersuchten Proben handelt es sich nicht nur um Reis aus asiatischen, sondern auch aus europäischen Ländern wie Italien, Spanien und Frankreich.

Vollkornreis enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als weißer Reis, da diese gesundheitsfördernden Stoffe hauptsächlich in den Randschichten der Körner stecken. Leider lagern sich auch Giftstoffe wie Arsen in eben diesen Randschichten an.

Wie können Verbraucher und Verbraucherinnen die Arsenaufnahme minimieren?

Die Verbraucherzentrale Südtirol empfiehlt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung. Da vor allem Reis höhere Arsen-Gehalte aufweist, ist es sinnvoll, auch andere Getreideprodukte auf der Basis von Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Gerste, Hirse, Mais, Buchweizen, Quinoa, Amaranth oder aber Kartoffeln zu essen. Produkte wie Reiswaffeln und Reisgetränke können gelegentlich verzehrt werden, sollten aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, schon gar nicht für Kleinkinder.

Im Rahmen einer glutenfreien Ernährung, bei einer Laktoseintoleranz oder Milchallergie und bei einer veganen Ernährung sollte nicht ausschließlich auf Produkte auf Reisbasis (z.B. Reismilch) gesetzt werden.

Darüber hinaus kann der Arsengehalt von Reis durch die Zubereitungsart verringert werden.

Empfohlen wird, den (Vollkorn-)Reis vor dem Kochen gründlich unter fließendem Wasser zu spülen und ihn in der sechsfachen Menge an Wasser zu garen. Das überschüssige Wasser – und das darin gelöste Arsen – wird am Ende der Garzeit abgegossen. Auf diese Weise kann der Arsengehalt offenbar um bis zu 60 Prozent verringert werden.

Seit 1. Jänner 2016 gelten in der EU Höchstgehalte für anorganisches Arsen in Reis und Reisprodukten. Je nach Produkt liegen diese zwischen 0,10 und 0,30 mg Arsen pro kg Lebensmittel. Lebensmittel, die im Rahmen der amtlichen Lebensmittelüberwachung höhere Arsengehalte aufweisen, werden beanstandet und aus dem Handel genommen. Laut EU-Kommission soll das Vorkommen von Arsen in Lebensmitteln in den Jahren 2016 bis 2018 stärker als bisher überwacht werden.