

## Aluminium im Körper? BfR-Studie bestätigt bekannte Warnung

*Menschen, die möglichst wenig Aluminium in den Körper aufnehmen wollen, müssen vor allem aufpassen, was sie zu sich nehmen. Zusätzlich hilft, sehr saure oder salzige Lebensmittel eher nicht in blanken Aluminiumbehältern zu lagern oder zu verarbeiten; diese langbekannten Hinweise hat eine BfR-Studie nun bestätigt.*

Aluminium ist das dritthäufigste Element der Erde, findet sich entsprechend in vielen Lebensmitteln. Gesunde Menschen scheiden 99% davon einfach wieder aus. Wer dennoch effektiv **aluminiumarm leben** will, sollte wissen:

- Bis zu 60% der aufgenommenen Aluminiumionen gelangen über unbehandelte, unverarbeitete Lebensmittel in den Körper; weitere bis zu 40% über Lebensmittelzusatzstoffe.
- Wer Aluminiumionen, vor allem bei geschädigter Nierenfunktion, nicht gut ausscheiden kann, isst besser mehr verarbeitete als rohe Lebensmittel.
- Am meisten Aluminium, bis zu 100 Milligramm pro Kilogramm (mg/kg) im Durchschnitt, kann in Teeblättern, Kräutern, Kakao und Kakaoprodukten sowie Gewürzen stecken.
- Untergeordnete Bedeutung haben Trinkwasser (1-2%) und Bedarfsgegenstände aus dem Metall Aluminium, wie Menüschen oder Haushaltsfolie (1-4%).

Die Zusatzrisiken verringert, wer Aluminiumbehälter für saure oder salzhaltige Lebensmittel nicht blank nutzt, sondern beschichtet.

Seit vielen Jahren tragen zum Beispiel unbeschichtete Alu-Haushaltsfolien und Menüschen Kennzeichen wie „nicht für sehr saure oder sehr salzhaltige Lebensmittel verwenden“. Genau diese Warnung missachtete das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) extra für seine Untersuchung.

Die BfR-Forscher packten Sauerkrautsaft, verdünntes Apfelmus und passierte Tomaten in unbeschichtete Aluminiummenüschen, bereiteten sie darin nach den bei Käntinen, Heimen und Caterern oft genutzten Regeln des „Cook & Chill“ zu und hielten sie dann noch lange darin warm. Am Ende waren die vom Europarat als Grenzwert festgelegten 5 mg je kg Lebensmittel teilweise erheblich überschritten.

### Im Zweifelsfall auf Nummer Sicher

Zwar stiegen bei der Untersuchung die Aluminiumwerte erst während der abschließenden Warmhaltephase enorm an. Dennoch empfiehlt der Gesamtverband der Aluminiumindustrie allen Caterern und Herstellern von Fertiggerichten: Gehen Sie im Zweifelsfall mit unbeschichtetem Aluminium auf Nummer Sicher.

Wer sehr Salziges oder Saures mit Aluminium verbindet, greift quasi das Metall an. Dabei können Aluminiumverbindungen sich lösen und in das Füllgut eingehen. Dagegen sind Verpackungen aus oder mit Aluminium, ob Dosen, Tuben, Kartons, Beutel oder Blister, überwiegend beschichtet oder lackiert. Dies verhindert Korrosion und gewährleistet, dass das Metall unbedenklich funktioniert: Als Verpackungswerkstoff bietet Aluminium den dichtesten Schutz, ist besonders schnell zu erwärmen oder zu kühlen – und nach der Nutzung immer wieder recycelbar.

---

**Ansprechpartner:**

**Georg Grumm**

Information und Kommunikation

Gesamtverband der Aluminiumindustrie e.V.

Phone: + 49 211 47 96 160

E-mail: [georg.grumm@aluinfo.de](mailto:georg.grumm@aluinfo.de)

**Mehr Informationen:**

**GDA aktuell – Sonderausgabe Aluminium und Gesundheit**

<http://www.aluinfo.de/download.html?did=134>

**Pressemitteilung des BfR**

[http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2017/21/bfr\\_forschung\\_nachweis\\_des\\_uebergangs\\_von\\_aluminium\\_aus\\_menueschalen\\_in\\_lebensmittel-200871.html](http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2017/21/bfr_forschung_nachweis_des_uebergangs_von_aluminium_aus_menueschalen_in_lebensmittel-200871.html)

**GDA-Fachkommentar zur BfR-Studie**

[http://www.aluinfo.de/download\\_Presse/20170531\\_GDA\\_Positionspapier\\_zur\\_BfR\\_Studie.zip](http://www.aluinfo.de/download_Presse/20170531_GDA_Positionspapier_zur_BfR_Studie.zip)