



Bittermandeln und bittere Aprikosenkerne – Umgang und Anforderungen an die Kennzeichnung

Bittermandeln und bittere Aprikosenkerne werden im Detailhandel und über das Internet als Lebensmittel verkauft. Hierbei gilt es zu beachten, dass der Verzehr dieser Kerne - allen Heilansprüchen zum Trotz - die Gesundheit ernsthaft gefährden kann.

Gesundheitsgefährdung

Durch den Verzehr von Bittermandeln und bitteren Aprikosenkernen kann es zu schweren Vergiftungen kommen. Die toxische Wirkung ist auf den Inhaltsstoff Amygdalin zurückzuführen, aus dem während der Verdauung die giftige Blausäure (Cyanid) freigesetzt wird. Bereits bei kleineren Verzehrsmengen kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen. Für eine schwere Vergiftung reicht es aus, wenn von Erwachsenen ca. 50 und von Kindern 10 Bittermandelkerne verzehrt werden. Bei Aprikosenkernen kann der Verzehr von 30 Kernen durch einen Erwachsenen und ca. 5 Kernen durch ein Kind eine schwere Vergiftung verursachen.

Verzehrmengen

Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät erwachsenen Verbrauchern, nicht mehr als zwei bittere Aprikosenkerne pro Tag zu verzehren oder völlig auf den Verzehr zu verzichten. Kinder sollten diese Kerne gar nicht zu sich nehmen. Auch Bittermandeln sollten nur in vergleichbar geringen Mengen konsumiert werden.

Vergiftung – Was tun?



Symptome einer Blausäurevergiftung entwickeln sich innerhalb von wenigen Minuten (15-60 Minuten nach dem Verzehr) und sind starke Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen, rosige Hautfarbe, Erstickungsgefühle sowie Bittermandelgeruch der Ausatemluft. In schweren Fällen verliert der Kranke das Bewusstsein und erleidet im schlimmsten Fall den Tod durch „inneres Erstickern“. Im Falle von Vergiftungssymptomen im Zusammenhang mit

dem Konsum von Bittermandeln oder bitteren Aprikosenkernen sollte umgehend ein Arzt oder Tox Info Suisse kontaktiert werden. Tox Info Suisse gibt unter der Telefonnummer 145 rund um die Uhr unentgeltlich ärztliche Auskunft bei Vergiftungen oder Verdacht auf Vergiftung.

Kennzeichnung

Grundsätzlich dürfen nur sichere Lebensmittel in Verkehr gebracht werden. (Art. 7 Lebensmittelgesetz). Um dies sicherzustellen sind vorverpackte Bittermandeln sowie bittere Aprikosenkerne (zum direkten Verzehr) mit entsprechenden Warnhinweisen und einer sicheren Verzehrsmenge zu kennzeichnen.



Beispiel (gilt analog für bittere Aprikosenkerne):

Bittermandeln enthalten erhöhte Mengen cyanogener Glycoside. Diese setzen beim Verdauungsprozess Blausäure frei. Der Verzehr einer grösseren Anzahl Kerne kann zur einer Blausäurevergiftung führen.

Maximale Verzehrsmenge (Erwachsene): 1-2 Kerne pro Tag.

Von Kindern fernhalten.

Um zu verhindern dass grössere Mengen von Bittermandeln oder bitteren Aprikosenkernen in Kinderhände gelangen, sollten diese nur in kleinen Packungen angeboten werden.

Gesundheitsbezogene Angaben und Heilanpreisungen

Der Inhaltsstoff Amygdalin ist auch unter dem Phantasienamen „Vitamin B17“ bekannt. Eine häufige Angabe in der Kennzeichnung lautet „Aprikosenkerne sind reich an Vitamin B17“. Diese Angabe ist irreführend. Zum einen wird suggeriert, dass der Konsum gesundheitsfördernd (und nicht schädlich) ist, zum anderen besitzt Amygdalin keine Vitaminwirkung. Gesundheitsbezogene Angaben sind zudem nur dann erlaubt, wenn diese nach eingehender Prüfung bewilligt und im Anhang 14 der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) aufgeführt sind. Dies ist für den Inhaltsstoff Amygdalin nicht der Fall.

Bittere Aprikosenkerne werden vor allem zur alternativen Krebsbehandlung angepriesen. Wissenschaftlich bewiesene Heilwirkungen liegen jedoch nicht vor. Zu beachten ist, dass Lebensmittel grundsätzlich nicht als Heilmittel angepriesen werden dürfen (Art. 4 und 18 des Lebensmittelgesetzes). Bei Zuwiderhandlung kann dies strafrechtliche Konsequenzen haben.

Mandeln, Bittermandelaroma, süsse Aprikosenkerne

Normale Mandeln und Bittermandelaroma, wie es z. B. zum Backen verwendet wird, sind bezüglich Blausäure unbedenklich. Süsse Aprikosenkerne enthalten im Vergleich zu bitteren Aprikosenkernen einen deutlich geringeren Gehalt an Amygdalin und sind daher unproblematisch. Auch Marzipan und Persipan, welches Bittermandeln resp. bittere Aprikosenkerne enthalten kann, ist aufgrund der Herstellungsbedingungen unbedenklich. Hingegen können Bittermandelöl und natürliches Bittermandelaroma noch Spuren von Blausäure enthalten und sollten entsprechend zurückhaltend dosiert werden. Beim Erhitzen von damit hergestellten Produkten, wie z. B. beim Backen, verflüchtigt sich die Blausäure.

Quellen und weiterführende Informationen

- Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (Laves); 2006. Vorsicht beim Verzehr von bitteren Mandeln und bitteren Aprikosenkernen - Gefahr durch Blausäure. URL: <http://www.laves.niedersachsen.de>
- Aktualisierte Stellungnahme Nr. 009/2015 des Bundesamtes für Risikobewertung (BfR) vom 7. April 2015. Zwei bittere Aprikosenkerne pro Tag sind für Erwachsene das Limit. Kinder sollten darauf verzichten. URL: <http://www.bfr.bund.de>
- Gefahr durch bittere Aprikosenkerne: die Menge macht's? Toxinfo Suisse, <http://toxinfo.ch>