

Hamburg, 2015

Wie gefährlich ist Alufolie bei Lebensmitteln?

An dieser Stelle möchten wir auf eine besorgniserregende Entwicklung aufmerksam machen. Zahlreiche Lebensmittelbetriebe verpacken Lebensmittel in Alufolie und auch in Privathaushalten wird dies vielfach so gehandhabt.

Aluminiumfolie besteht aus Aluminium. Das Leichtmetall steht in der Kritik, da es an Erkrankungen wie Alzheimer oder Brustkrebs beteiligt sein soll. Wissenschaftlich erwiesen ist dieser Zusammenhang bislang nicht. Dennoch empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), die Menge an Aluminium, die man täglich aufnimmt, möglichst gering zu halten. Vom BfR heißt es nämlich: "Aluminium kann aus Aluminiumfolie in säure- und salzhaltige Lebensmittel übergehen. Das BfR empfiehlt deswegen, säurehaltige oder salzige Speisen nicht in Aluminiumfolie aufzubewahren."

Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) geht davon aus, dass bei einem Grenzwert für die über Nahrung aufgenommene Menge Aluminium von 1 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Woche keine gesundheitliche Gefahr besteht. Was ein Mensch tatsächlich aufnimmt, schwankt allerdings stark - und hängt unter anderem von seinen Ernährungsgewohnheiten ab.

Salziges und Saures sollte wohl besser nicht eingewickelt werden.

Um die eigene Aluminiumaufnahme möglichst gering zu halten, empfiehlt es sich Lebensmittel mit Tellern oder Kochtopfdeckeln statt mit Alufolie abdecken. Beim Grillen können Aluschalen einfach Edelstahl-Grillschalen oder Pfannen benutzen. Die haben neben dem Verzicht auf Aluminium den Vorteil, dass sie mehrfach verwendbar sind. Für süßes Grillgut eignen sich übrigens auch Bananenblätter. Grillbananen kann man auch ohne extra Verpackung auf den Grill legen. Die Schale wird dabei zwar schwarz, aber diese isst man ja sowieso nicht mit.

Die klassische und aus unserer Sicht naheliegendste Alternative ist vielfach immer noch Backpapier.