

Nitrat/Nitrit/Nitrosamin

Nitrat kommt im Boden natürlicherweise vor und wird von Pflanzen zum Aufbau von Eiweiß benötigt. Um die Erträge zu steigern wird dem Boden Nitrat zusätzlich durch Düngung zugeführt. Dadurch nimmt der Mensch Nitrat vorwiegend über pflanzliche Lebensmittel und das Trinkwasser auf. Nitrat selber ist zwar nicht giftig, kann aber im Boden, im Lebensmittel und auch im Magen des Menschen zu Nitrit umgewandelt werden, welches per se giftig ist. Des Weiteren kann Nitrit mit sekundären Aminen im Körper zu krebserregenden Nitrosaminen umgewandelt werden, weshalb die Aufnahme von Nitrat bzw. Nitrit über Lebensmittel möglichst gering sein sollte. Hohe Nitratgehalte kommen zum Beispiel vor in: Endivien-, Feld- und Kopfsalat, Kresse, Mangold, Ruccola, Radieschen, Rote Rüben und Sellerie. Nitrosamine kommen in einigen Lebensmitteln, wie z.B. in Bier, Fischen, Fischprodukten, in gepökelten Fleischerzeugnissen und im Käse direkt vor, sie können aber auch erst bei der Zubereitung von Lebensmitteln entstehen.