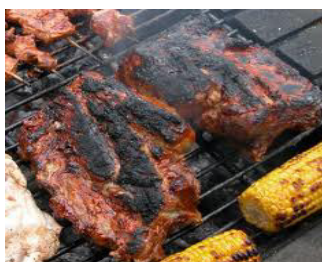


Gesundes Grillen

Die Grillsaison hat begonnen. Deutsche Männer sind Weltmeister im Grillen. Männer haben seit der Steinzeit das Monopol am offenen Feuer und der Essenszubereitung im Freien.

Durch Grillen und offenes Feuer entstehen erwünschte Röststoffe und Aromen, andererseits auch Stoffe, die krebserregend wirken können. Braune Farbe und leckerer Geschmack werden durch die Maillard-Reaktion gebildet (AGES und RAGES). Zusätzlich entsteht bei der Maillard-Reaktion Acrylamid, das ebenfalls krebserregend ist.



Fett, das in offenes Feuer tropft und verbrennt führt zu Bildung von polyzyklischen aromatischen Wasserstoffen (PAKs), insbesondere entsteht dabei Benzpyren. Aus 1 kg Fleisch können ca. 6 Mikrogramm Benzpyren entstehen. Dies entspricht dem Rauch von 600 Zigaretten. Beim Grillen von Fleisch- und Wurstwaren entstehen auch heterozyklische aromatische Amine (HAA). Diese bilden sich bei dunklem Braten oder Grillen von Fleisch und sind ebenfalls krebserregend.

Um die oben beschriebenen Reaktionen zu vermeiden und um möglichst gesund zu grillen, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- fertig gegrillte Wurst- und Fleischwaren sofort vom Grill nehmen
- fettes Fleisch unbedingt in Grillschalen braten um Abtropfen von Fett in die Glut des Grills zu verhindern
- gepökelte Fleisch- und Wurstwaren sollten nicht gegrillt werden, da dabei krebserregenden Nitrosamine entstehen
- dunkle und verkohlte Stellen am Grillgut entfernen
- Würstchen, Fleisch und Frikadellen vollständig durchbraten um Durchfallerreger wie Salmonellen oder Campylobacter sicher abzutöten
- Trennung von rohem Fleisch und verzehrfertigem Fleisch auf getrennten Tellern um die Übertragung von Krankheitskeimen zu verhindern
- Händewaschen bei Kontakt mit rohem Fleisch, Eiern oder Geflügel
- die Kühlkette von Nahrungsmitteln beim Grillen im Freien streng einhalten
- Salate wegen Keimbeseidlung nach längerem Stehen bei einer Grillfeier nicht mehr am nächsten Tag verzehren



**Wir wünschen Ihnen viel Genuss und Freude
bei zahlreichen Sommer- und Grillfesten mit gesundem Grillen.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff