



Auch Gesundes kann gefährlich sein

Wer hat nicht schon fertig geschnittene Salate oder Rohkost im Supermarkt gekauft. Eingeschweißt in Folie, schon vorgewaschen und gut gemischt – auf den ersten Blick doch sehr bequem. Wenn die Mischung dann noch knackig frisch aussieht, gehören Salate oder Rohkostmischungen zu den beliebten Lebensmitteln, die gesund sind und das übliche Essen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bereichern. Die grünen oder roten Salatblätter versorgen den Organismus mit Beta-Carotin, Vitamin B1, B2 und B6 sowie Vitamin C. Daneben auch mit Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor und Magnesium sowie mit dem "blutbildenden" Spurenelement Eisen.

„Soweit, so gut“, stellt Prof. Gerd Glaeske fest, wenn es nicht aktuelle Studienergebnisse geben würde. Diese weisen darauf hin, dass fertige Salatmischungen mit Keimen belastet sein können. „Und das kann für die Gesundheit problematisch sein“, warnt der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, vor möglichen Folgen mit Blick auf die Untersuchungen von Kornelia Smalla. Die Professorin vom Julius-Kühn-Institut in Braunschweig hat herausgefunden, dass in Salaten Keime sein können, die gegen Antibiotika resistent sind und deshalb zu schwer behandelbaren Infektionen führen können. „Derartige Keime kommen beispielsweise in Gülle, im Klärschlamm, in Böden und Gewässern vor“. Und wenn dann diese Gülle auf den Feldern mit Gemüseanbau verteilt wird, können Salatpflanzen die mögliche „Quelle“ der resistenten Keime sein, so Prof. Glaeske.

Zunächst hätten die Wissenschaftler in Mix-Salaten, in Rucola und in der Gewürzpflanze Koriander nur auf die meist harmlosen Darmbakterien vom Typ *Escherichia coli* geachtet. „Unter diesen

Bakterien gibt es aber bereits solche, die gegen Antibiotika vom Typ Tetrazyklin, die bei vielen verschiedenen Infektionen eingesetzt werden, Resistenzen entwickelt haben“, sieht Prof. Glaeske darin eine Gefahr: „Wenn zum Beispiel bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem bestimmte Infektionen durch solche Bakterien nach der Aufnahme von Salaten oder Gemüse auftreten, könnte die Behandlung mit Antibiotika vom Tetrazyklin-Typ nicht mehr die erwartete und notwendige Wirkung haben.“

Was ist aber nun die Empfehlung aufgrund der Ergebnisse? Das Wichtigste ist, grundsätzlich Blattsalate und frische Kräuter vor dem Verzehr gründlich und sorgfältig mit Trinkwasser zu waschen, um das Risiko der Keimaufnahme zu verringern. Ganz sicher ist man aber erst, wenn Rohkost und Kräuter noch mindestens zwei Minuten auf 70 Grad erhitzt werden. Schwangere und Personen, die wegen bestimmter Erkrankungen oder wegen ihres hohen Alters ein geschwächtes Immunsystem und dadurch verminderte Abwehrkräfte haben, sollten möglichst ganz auf Fertigmischungen verzichten. Damit Gesundes nicht zur Gefahr wird, empfiehlt Prof. Glaeske Salate und Rohkost frisch und lose einzukaufen und selbst zuzubereiten. Außerdem im Sinne der BKK24-Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu verzehren.

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.bkk24.de/lbl-institut