



**Landmetzgerei  
KAUFMANN**

Vogelsberger Spezialitäten, herzlich gesunder Genuss!

Eckegasse 2  
63654 Büdingen - Rinderbügen  
Tel.: (06049) 555  
Fax: (06049) 7942

### **Es ist nichts mit dem Krebsrisiko ...**

Warum wir pökeln? Unbehandelte Fleischwaren würden durch Oxidation ihres Farbstoffs schnell verblassen und durch unerwünschte oder gesundheitlich bedenkliche Mikroorganismen verderben.

Pökeln verzögert diesen Vorgang. Das gepökelte Fleisch wird fester und leichter. Ferner wirkt das Salz auf spezielle Bakterien und verhindert deren Ausbreitung. Das Nitrit sorgt letztlich auch für die optisch ansprechende Rotfärbung und, als Appetitanreger, für das typische Pökelaroma.

Man kann Fleisch auf verschiedene Arten pökeln, zumal es zahlreiche traditionelle und regionale Varianten gibt. Es gibt beispielsweise Verfahren, wo neben dem Pökelsalz noch Gewürze oder andere Hilfsstoffe, z.B. Ascorbinsäure, zugesetzt werden.

Bis heute gibt es kein Mittel, das die Wirkung von Nitritpökelsalz auf Fleisch und Wurstwaren ersetzen könnte. Und es gibt ebenfalls bis heute keine stichhaltigen Erkenntnisse, dass Nitritpökelsalz zu einem erhöhten Krebsrisiko beim Menschen führt.

Übrigens, und dafür stehe ich mit meinem guten Namen als Ihr Metzgermeister: Zum Pökeln unserer Fleisch- und Wurstwaren werden dem Speisesalz nicht mehr als 0,4 bis 0,5 Prozent Natriumnitrit zugefügt.

Sie sollten allerdings bei der Zubereitung von Pökelfleischwaren auf jeden Fall darauf achten, gepökelte Fleischwaren nicht über Temperaturen von 150°C zu erhitzen, weil dadurch höhere Nitrosaminwerte entstehen können. Also: Gepökelte Fleischwaren wie Kasseler oder Wiener-Würstchen gehören nicht auf den Grill.

### **Jodsatz nach wie vor unbedenklich ...**

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement und unentbehrlich für eine normale Schilddrüsenfunktion. Denn Schilddrüsenhormone regulieren letztendlich wichtige Körperfunktion.

Um dem Mangel an lebensnotwendigem Jod vorzubeugen, versuchte man in der Vergangenheit, durch die Verwendung von Jodsatz bei der Speisenzubereitung und Lebensmittelherstellung, die Jodarmut des Nahrungsangebots auszugleichen (Prophylaxe-Konzepte Vereinte Nationen, UNICEF, WHO etc).

In Deutschland ist eine Hoch- oder Überdosis von Jod durch Jodsatz und durch Lebensmittel mit Kochsalz nicht möglich, weil sich ernährungsphysiologisch notwendigen Jodmengen im Mikrogramm-Bereich bewegen.

Beschwerden wie Akne und Allergien auf Nahrungsjod zurückzuführen, ist falsch. Der Begriff ‚Jod-Allergie‘ steht vielmehr für eine Unverträglichkeit jodhaltiger Medikamenten. Dem Jodsatz als Auslöser weiterer Krankheiten zugeschriebene Merkmale an dieser Stelle weiterzubehandeln, würde jedoch zu weit führen. Eine umfassende Information zu diesem Thema vermittelt Ihnen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE.

Fazit ist, dass für eine gesund erhaltende und vollwertige Ernährung auf Jod nicht verzichtet werden kann. Es gibt, in Abwägung aller Gesichtspunkte keine medizinische Indikation für eine jodarme Ernährung. An der Sicherheit der Jodmangelprophylaxe mit Jodsatz bestehen keine Zweifel.

So können Sie als Verbraucher erfolgreich gegen Jodmangel vorgehen:

Ernährung ausgewogen, ein- bis zweimal Seefisch pro Woche, Milch- und Milchprodukte täglich.

Verwendung von Jod-Salz im Privathaushalt.

Bevorzugte Verwendung von mit Jodsatz hergestellten Lebensmitteln wie Brot, Wurst, Käse etc.

Bei höherem Bedarf nach Rücksprache mit dem Arzt gezielte Einnahme von Jod-Tabletten

Viele Grüße

Metzgermeister Rainer Kaufmann