

Nitrit

Kann bei Säuglingen den Sauerstofftransport im Blut behindern und damit zur so genannten Blausucht führen. Außerdem können aus Nitrit Nitrosamine gebildet werden. Nitrit entsteht im Lebensmittel oder im menschlichen Organismus durch Einwirkung von Bakterien aus Nitrat. In der Nahrung wird dieser Vorgang durch langsames Abkühlen von Speisen, Stehenlassen bei Zimmertemperatur und durch erneutes Aufwärmen begünstigt.

Nitrit wird zum Beispiel mit gepökelten Fleischwaren aufgenommen, da es Bestandteil des Pökelsalzes ist. Ein großer Teil des zugesetzten Nitrits wird jedoch durch chemische Reaktionen mit Fleischbestandteilen noch vor dem Verzehr verbraucht.

Tipps

- Auf Küchenhygiene achten, um die Bakterienbelastung niedrig zu halten.
- Zubereitetes Gemüse kühl und nicht zu lange lagern.
- Produkte aus biologischem Landbau verwenden.
- Nitratreiches Gemüse nicht warm halten. Reste schnell abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren. Nur dann erneut aufwärmen.
- Säuglingen und Kleinkindern spezielle Gläschenkost geben. Sie ist nitratarm und wenig mit Keimen belastet.