

Cadmium

Schwermetall, das als Nebenprodukt bei der Zinkverhüttung entsteht und zur Herstellung von Nickel-Cadmium-Batterien und Farbpigmenten verwendet wird. In die Atmosphäre und von dort in den Boden gelangt es bei der Verbrennung von Kohle, Erdöl und Müll; mit Phosphatdüngern, Klärschlämmen und Bioabfallkomposten wird es direkt in den Boden eingebracht. Der industrielle Cadmiumverbrauch und die Emissionen sowie der Eintrag über Düngemittel sind in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen. Als Folge verringerten sich auch die Cadmiumgehalte verschiedener pflanzlicher und tierischer Lebensmittel.

Pflanzen nehmen das Schwermetall hauptsächlich über die Wurzeln aus dem Boden auf, so dass auch gründliches Waschen den Cadmiumgehalt der Lebensmittel nicht senken kann. Größere Mengen können bestimmte Wildpilze (Anisegerling, Schafegerling, Riesenchampignon), Erdnüsse und Leinsamen enthalten. **Die Aufnahme von Cadmium in den Körper ist um so größer, je stärker der Leinsamen zerkleinert ist und damit bei geschrotetem Leinsamen am höchsten.**

Bei den tierischen Lebensmitteln weisen Leber und Nieren von Rindern und Schweinen relativ hohe Cadmiumkonzentrationen auf. Seefisch ist gering belastet, dagegen enthalten Krebstiere und Muscheln mehr Cadmium. Tintenfisch ist nur dann stark mit

Cadmium verunreinigt, wenn er nicht gründlich ausgenommen wurde, also noch Reste von Eingeweiden enthält.

Besonders hohe Cadmiumexposition ist auch durch Zigarettenrauch möglich.

Die ersten Symptome einer akuten Cadmiumvergiftung können Erbrechen, Übelkeit und Kopfschmerzen sein. Eine chronische Cadmiumvergiftung kann zu Nierenschäden, Bluthochdruck, Leberschäden und Osteoporose führen.

Es kann zudem nicht ausgeschlossen werden, dass Cadmium beim Menschen Krebs erregend wirkt. Die EG-Kontaminantenverordnung (466/2001) legt für Fleisch, Fisch, Getreide, Gemüse und Obst Cadmium-Höchstgehalte fest. Laut Trinkwasser-Verordnung sind maximal 0,005 mg Cadmium pro Liter Trinkwasser zulässig.

Tipps

- Bei regelmäßigem Verzehr ganzen oder feinaufgebrochenen Leinsamen bevorzugen.
- Bei Wildpilzen die cadmiumreichen Lamellen entfernen. Nicht mehr als 200 bis 250 Gramm pro Woche essen.