

17.04.2024



..., dass Eltern bei Reiswaffeln vorsichtig sein sollten?

Reis enthält von Natur aus anorganisches Arsen, das in großen Mengen Krebs auslösen kann. Vollständig vermeiden können wir Arsen nicht, da es natürlich im Boden vorkommt und von den Pflanzen aufgenommen wird. In der Europäischen Union gelten deshalb Höchstmengen für anorganisches Arsen in Reis, Reiskeksen, Reiswaffeln, Reis-Crackern sowie Reiskuchen und seit 2023 auch für Reismehl und -drinks. Doch gerade Säuglinge und Kleinkinder können durch ihr geringes Körpergewicht übermäßig belastet werden, wenn sie regelmäßig Reiswaffeln snacken und dazu noch Reisbrei oder Reisdinks auf dem Speiseplan stehen. Reis und Reisprodukte sollten sie deshalb nur in Maßen und im Wechsel mit anderen Getreidearten essen.

Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt: Wer Reis zu Hause zubereitet, wäscht ihn am besten vorher sorgfältig in reichlich Wasser und setzt auf die Wassergarmethode. Das überschüssige Wasser, in das die Arsenverbindungen zum Teil übergehen, wird im Anschluss weggekippt.

Mehr zu Arsen im Essen unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/12119

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.
Verbraucherarbeit im Kreis Kleve
mobil & digital
Tel. (0211) 54 2222 11
service@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

wussten sie schon ... wussten sie schon ...