



Nichts anbrennen lassen: Gesundheitstipps zum Thema Grillen

Informationen zusammengestellt von Eltern eines von
Fanconi-Anämie-Betroffenen, im September 2019

Die Deutschen lieben Barbecue: Kaum erscheint die Sonne im Frühjahr etwas länger am Himmel, wird „angegrillt“. Und die Saison geht weit über den Sommer hinaus: Weihnachtsgrillen hat für Hartgesottene nichts Exotisches, und wer „Wintergrillen“ bei Google eingibt, erhält über 200.000 Treffer.

So groß die Fangemeinde ist und so lecker sich das Grillgut auf dem Rost präsentiert: Es gibt einige Punkte, die aus gesundheitlichen Gründen – insbesondere im Kontext der Fanconi-Anämie – zu beachten sind.

Rauchentwicklung

Jeder kennt es, der schon einmal Grillmeister am Holzkohlegrill war: Der Rauch hat sich mit dem Wind verbündet und folgt dir, egal wohin du dich oder den Grill bewegst – „Murphy's law“ lässt grüßen. Hier gibt es eine einfache Lösung: Fanconi-Betroffene reichen die Grillzange anderen weiter, da sie sich sowieso von jeder Rauchentwicklung fernhalten sollten. Noch besser: Nutzt Gas- oder Elektrogrills statt Holzkohlegrills.

Welcher Grill ist geeignet?

Einige Puristen schwören auf **Holzkohlegrills**. Problematisch bei dieser Grillart ist nicht nur der entstehende Rauch, den man während des Vorglüehens und des Grillvorgangs einatmet. Der Rauch setzt sich auch mit schädlichen Stoffen an der Oberfläche des Grillguts fest. Erschwerend kommt hinzu, dass Fleischsaft, Fett und Marinaden, die auf die glühende Kohle tropfen, zusätzlichen Rauch entwickeln oder auch das Grillgut von unten flambieren und somit verbrennen. Auch dadurch entstehen schädliche bzw. krebserregende Stoffe, die wiederum potenziell eingeatmet und beim Verzehr aufgenommen werden. Wer nicht umhin kommt, mit Holzkohle zu grillen, für den gibt es folgende Tipps:

- Kohle ausreichend vorglühen: Das Grillgut erst auflegen, wenn die Kohle nicht mehr schwarz ist. Das schränkt die Flammengefahr durch tropfendes Fett ein. Anzündkamine (Grillzubehör) helfen, den Prozess zu beschleunigen und die Kohle gleichmäßig durchziehen zu lassen.

Vorstand:

Birgit Schmitt, 63863 Eschau; Cornelia Sowa-Dietrich, 59427 Unna; Gabriele Windham, 63863 Eschau; Dr. Reiner Sartorius, 74357 Bönningheim; Derya Öztürk, 47807 Krefeld; Flavio Canonica, 6948 Porza/CH; Axel Hack, 24946 Sörup

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Traute Schröder-Kurth, Eibelstadt; Prof. Dr. Holger Hoehn, Würzburg; Prof. Dr. Karl Sperling, Berlin; Prof. Dr. Heidemarie Neitzel, Berlin; Prof. Dr. Markus Grompe, Portland/Oregon; Prof. Dr. Hans Joenje, Amsterdam; Prof. Dr. Ruud Brakenhoff, Amsterdam; Pd Dr. Holger Tönnies, Berlin; Prof. Dr. Martin Digweed, Berlin; Prof. Dr. Helmut Hanenberg, Essen; Prof. Dr. Alfred Böcking, Aachen; Prof. Dr. Stefan Biesterfeld, Mainz; Prof. Dr. Torsten Remmerbach, Leipzig; Prof. Dr. Detlev Schindler, Würzburg; Dr. Eunike Velleuer, Mönchengladbach; Prof. Dr. Christian Kratz, Hannover; Dr. rer. nat. Reinhard Kalb, Uni Würzburg

Eingetragen:

AG Aschaffenburg
VR 200022

Gemeinnützigkeit:

Aktueller Bescheid durch
Finanzamt Aschaffenburg
St. Nr. 204/107/60291

Spendenkonto:

Postbank Stuttgart
IBAN DE 79600100700151616700
BIC PBNKDEFF

Mitglied bei:

- Ausreichend Abstand zwischen Rost und Glut einhalten: Auch dadurch sinkt die Verbrennungsgefahr.
- Indirekt grillen: Gerade bei hohem Fettanteil sollte das Grillgut nicht direkt über der Glut platziert werden. Die glühende Kohle besser zur Seite schieben.
- Grillschalen verwenden (Edelstahl, Emaille oder Keramik eignen sich besser als Aluminium, mehr dazu: s.u.)

In diesen Punkten haben **Elektrogrills** und **Gasgrills** die Nase vorn: Das aufwändige Vorglühen entfällt, die Rauch- und Schadstoffentwicklung ist bei sachgemäßer Anwendung deutlich niedriger, allein schon deshalb, weil keine Kohle verbrennt. Außerdem ist die Temperatur (meist) stufenlos einstellbar, bei großen Gasgrills können verschiedene Zonen mit unterschiedlichen Temperaturen genutzt und oft auch indirekt gegrillt werden. Ansonsten gilt auch hier die Grundregel: Nichts anbrennen lassen! Die Aufflammgefahr von unten ist zwar geringer, aber dennoch vorhanden, auch wenn Gasgrills in der Regel eine Abdeckung als Tropfschutz über den Heizelementen haben.

Darf ich alles auf den Grill legen?

Was auf den Grill gelegt wird, ist in der Regel eine Frage des Geschmacks – aber nicht nur: Einige Wurst- und Fleischwaren enthalten **Nitritpökelsalz** (gekennzeichnet mit E 249 oder E250), um eine lange Haltbarkeit, die beliebte Rosafärbung und ein besonderes Aroma zu erzielen. Ohne Nitritpökelsalz hätten Fleischkäse, Bockwürste, Wiener Würstchen und Co. eine deutlich blässere Farbe, was bei den Kunden allerdings nicht ankommt und somit nicht marktfähig ist. Aufgrund der großen Hitzeentwicklung beim Grillen können bei gepökelten Fleischerzeugnissen krebserregende Nitrosamine entstehen.

Einige Grillfreunde schwören auf **Grillschalen**, denn sie erleichtern die Reinigung und vermindern die Gefahr des Anbrennens. Beides ist richtig, allerdings sollten diese Schalen besser nicht aus Aluminium sein: Die Gefahr besteht, dass Aluminiumbestandteile in das Grillgut – und beim Verzehr in den menschlichen Körper – übergehen. Verstärkt wird dieser Effekt, wenn das Grillgut direkt in der Schale mit Salz oder Säure (z.B. Zitronensaft) in Kontakt kommt. Die bessere Wahl sind Grillschalen aus Edelstahl, Emaille oder Keramik.

Hygiene: Keime vorbeugen

Beim Grillen geht es manchmal hektisch zu und oft ist die Fläche am Grill begrenzt, was schnell zu Nachlässigkeit führen kann, da die organisierte Umgebung einer Küche unter freiem Himmel meist fehlt. Daher gibt es auch hier Grundregeln:

- Rohes Grillgut nicht lange offen bzw. ungekühlt liegen lassen: Keime vermehren sich exponentiell!

Vorstand:

Birgit Schmitt, 63863 Eschau; Cornelia Sowa-Dietrich, 59427 Unna; Gabriele Windham, 63863 Eschau; Dr. Reiner Sartorius, 74357 Bönnigheim; Derya Öztürk, 47807 Krefeld; Flavio Canonica, 6948 Porza/CH; Axel Hack, 24946 Sörup

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Traute Schröder-Kurth, Eibelstadt; Prof. Dr. Holger Hoehn, Würzburg; Prof. Dr. Karl Sperling, Berlin; Prof. Dr. Heidemarie Neitzel, Berlin; Prof. Dr. Markus Grompe, Portland/Oregon; Prof. Dr. Hans Joenje, Amsterdam; Prof. Dr. Ruud Brakenhoff, Amsterdam; Pd Dr. Holger Tönnies, Berlin; Prof. Dr. Martin Digweed, Berlin; Prof. Dr. Helmut Hanenberg, Essen; Prof. Dr. Alfred Böcking, Aachen; Prof. Dr. Stefan Biesterfeld, Mainz; Prof. Dr. Torsten Remmerbach, Leipzig; Prof. Dr. Detlev Schindler, Würzburg; Dr. Eunike Velleuer, Mönchengladbach; Prof. Dr. Christian Kratz, Hannover; Dr. rer. nat. Reinhard Kalb, Uni Würzburg

Eingetragen:

AG Aschaffenburg
VR 200022

Gemeinnützigkeit:

Aktueller Bescheid durch
Finanzamt Aschaffenburg
St. Nr. 204/107/60291

Spendenkonto:

Postbank Stuttgart
IBAN DE 79600100700151616700
BIC PBNKDEFF

Mitglied bei:

- Klare Trennung zwischen rohem Fleisch und gegrilltem Fleisch: das betrifft Teller, Schalen, Grillzangen und Co. Auch Salate und Brot sollten ausreichend Abstand von rohem Fleisch haben.
- Hände nach Kontakt mit rohem Fleisch gründlich reinigen/desinfizieren.
- Gründliche Reinigung aller Flächen, die mit rohem Fleisch/Fisch in Berührung kamen
- Vor dem Grillbeginn für ausreichende Flächen sorgen, sodass der/die „Grillmeister/in“ die beschriebene Hygienemaßnahmen auch einhalten kann.

Quellen / nützliche Link:

- FAQ zum Thema Grillen – Stiftung Warentest: <https://www.test.de/FAQ-Grillen-Antworten-auf-die-wichtigsten-Fragen-4847877-0/#question-0> | Zugriff am 08.09.2019
- FAQ zum Thema Grillen – Bundesinstitut für Risikobewertung: https://www.bfr.bund.de/cm/343/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zum-grillen.pdf_ | Zugriff am 08.09.2019
- Aluminium – Bundesinstitut für Risikobewertung: https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-aluminium-in-lebensmitteln-und-verbrauchernahen-produkten.pdf_ | Zugriff am 08.09.2019

(Diese Informationen wurden von einem Redaktionsteam zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.)

Vorstand:

Birgit Schmitt, 63863 Eschau; Cornelia Sowa-Dietrich, 59427 Unna; Gabriele Windham, 63863 Eschau; Dr. Reiner Sartorius, 74357 Bönningheim; Derya Öztürk, 47807 Krefeld; Flavio Canonica, 6948 Porza/CH; Axel Hack, 24946 Sörup

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Traute Schröder-Kurth, Eibelstadt; Prof. Dr. Holger Hoehn, Würzburg; Prof. Dr. Karl Sperling, Berlin; Prof. Dr. Heidemarie Neitzel, Berlin; Prof. Dr. Markus Grompe, Portland/Oregon; Prof. Dr. Hans Joenje, Amsterdam; Prof. Dr. Ruud Brakenhoff, Amsterdam; Pd Dr. Holger Tönnies, Berlin; Prof. Dr. Martin Digweed, Berlin; Prof. Dr. Helmut Hanenberg, Essen; Prof. Dr. Alfred Böcking, Aachen; Prof. Dr. Stefan Biesterfeld, Mainz; Prof. Dr. Torsten Remmerbach, Leipzig; Prof. Dr. Detlev Schindler, Würzburg; Dr. Eunike Velleuer, Mönchengladbach; Prof. Dr. Christian Kratz, Hannover; Dr. rer. nat. Reinhard Kalb, Uni Würzburg

Eingetragen:

AG Aschaffenburg
VR 200022

Gemeinnützigkeit:

Aktueller Bescheid durch
Finanzamt Aschaffenburg
St. Nr. 204/107/60291

Spendenkonto:

Postbank Stuttgart
IBAN DE 79600100700151616700
BIC PBNKDEFF

Mitglied bei:

