



### Zimt: Risiko für die Gesundheit?

Zimt wurde bereits im Altertum als Gewürz verwendet. In Stangen oder pulverisiert erfreut er sich heutzutage bei der Weihnachtsbäckerei, in Glühwein, Süßspeisen oder Kompott großer Beliebtheit. Auch Kaugummi, Cola-Getränke oder Zahnpasta können mit Zimt aromatisiert sein. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt nun davor, größere Mengen an zimthaltigen Lebensmitteln zu verzehren. Im Handel wurde bei Kontrollen mit Zimt aromatisierter Fertigprodukte die Substanz „Cumarin“ in unzulässigen Mengen gefunden. Das Amt sieht dadurch die Gesundheit der Verbraucher gefährdet.

#### ► **Cumarin leberschädigend**

Zimt enthält den Aroma- und Duftstoff „Cumarin“ als natürlichen Bestandteil. Bei besonders empfindlichen Personen kann „Cumarin“ einen Leberschaden auslösen, der allerdings reversibel ist. Kleine Mengen werden, auch bei täglichem Genuss, toleriert. Kinder vertragen jedoch weniger als Erwachsene. Das Risiko steigt mit der aufgenommenen Dosis. Für den Cumarin-Gehalt von Lebensmitteln ist deshalb eine Obergrenze festgelegt, die nicht überschritten werden darf.

#### ► **Verschiedene Zimtsorten**

Zimt ist die von der Außenrinde befreite, getrocknete Innenrinde von Bäumen aus der Familie der Lorbeergewächse. Je nach Herkunft und Art unterscheidet sich Zimt aber zum Teil erheblich in seinen Inhaltsstoffen sowie auch in deren Gehalt. Der sogenannte echte oder Ceylon-Zimt enthält lediglich unbedenkliche Spuren von „Cumarin“. Dagegen weist der billigere chinesische, auch Cassia-Zimt genannte, davon ein Vielfaches auf.

#### ► **Unterscheidung schwierig**

Die Herkunft des Zimts ist auf der Verpackung oft nicht deklariert oder, falls doch, gelegentlich sogar falsch angegeben. Im Handel befindlicher Ceylon-Zimt ist zudem auch häufig mit der China-Variante verfälscht, besonders der in pulverisierter Form. Eine Unterscheidung mit dem bloßen Auge ist kaum möglich.

#### ► **Die Dosis macht's**

Da der Cumarin-Gehalt bei fertigen Produkten bislang leider nicht ersichtlich ist, sollten zimthaltige Lebensmittel sicherheits halber nicht in größeren Mengen verzehrt werden. Für Kleinkinder kann die tolerierbare tägliche Menge zum Beispiel schon durch

drei Zimtsterne ausgeschöpft sein. Mit rund 15 Zimtsternen könnte das für Erwachsene der Fall sein. Bei der Tageshöchstmenge ist der Zimtgehalt anderer Fertigprodukte, wie Milchreis mit Zimt, mit zu berücksichtigen.

#### ► **Geprüfte Apothekenqualität**

Apotheken bzw. deren Rohstofflieferanten analysieren sorgfältigst den Cumarin-Gehalt für jede Charge des importierten Ceylon-Zimts mittels aufwendiger Verfahren. Über ein entsprechendes Prüfzertifikat verfügen hauptsächlich Schnitt- und Stangen-Ware.

#### ► **Selbstzubereitetes sicher**

Verwenden Sie für Ihre Speisen nur geprüften Ceylon-Zimt aus der Apotheke. Stücke oder Stangen pulverisieren Sie am besten erst kurz vor dem Gebrauch in einem Mörser. Dadurch erzielen Sie auch ein besseres Aroma. Denn wer möchte Weihnachten schon die Plätzchen zählen. Gehen Sie auf Nummer sicher mit der Apotheke, da weiß man, was man hat.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker **Rudolf Strunk**

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:  
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr  
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:  
Fax:  
E-Mail:  
Internet:

02361 - 23777  
02361 - 21490  
alte-apotheke-re@t-online.de  
www.alte-apotheke-re.de