

Büro des Rektors
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

thomas.edlinger@medunigraz.at

Tel. +43 / 316 / 385-72055

Fax +43 / 316 / 385-72030

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Grillen im Sommer:
So genießt man das Grillgut gesund**

Graz, 5 August 2022: Sommerzeit ist Grillzeit. Wenn die Temperaturen steigen, wächst die Lust darauf, den Griller anzuwerfen. Doch beim Grillen lauern auch ein paar gesundheitliche Gefahren – vor allem wenn Fleisch nicht korrekt gehandhabt wird. Sandra Holasek, Ernährungswissenschaftlerin an der Med Uni Graz, klärt über die Gefahren des Grillens auf und wie man sie umgeht.

Grillen als Kulturgut

„Das Grillen ist eine sehr ursprüngliche Zubereitungsform und kultur- und sozialwissenschaftlich relevant. Diese bis in die Steinzeit zurückreichende Tradition des meist gemeinsamen Kochens und Essens gibt uns die Möglichkeit des gemütlichen Zusammenkommens. Das Grillen bietet uns die Möglichkeit, mit verschiedenen Salaten, gegrilltem Gemüse, Kartoffeln abwechslungsreiche und pflanzenbetonte Mahlzeiten zu kreieren und mit anderen Zubereitungsmethoden zu experimentieren. Besonders beim tierischen Anteil, also Fisch und Fleisch, bedarf es größerer Sorgfalt zur richtigen Zubereitung, um die Entstehung gefährlicher Stoffe zu verhindern“, fasst Sandra Holasek die Faszination Grillen zusammen.

Die Gefahren lauern im Feuer

Eine der bekanntesten Gefahrenquellen beim Grillen ist das Entstehen von krebserregenden Stoffen. Zwei Stoffe fallen dabei ins Gewicht: heterozyklische aromatische Amine (HAA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). HAA entstehen, wenn Fleisch zu lange und/oder zu heiß gegrillt wird. PAK hingegen entwickeln sich beim direkten Kontakt mit der offenen Flamme oder Rauchgasen. Wenn Fett, Marinade oder Fleischsäfte auf die Kohle tropfen, entsteht Rauch, der sich auf dem Grillgut niederschlägt und dann mitgegessen wird. Auch das Ablöschen z. B. mit Bier sollte vermieden werden, da dabei ebenfalls PAK entstehen können. Sowohl HAA als auch PAK können infolge von Vorgängen im Körper Veränderungen im Erbgut hervorrufen. Diese Mutationen können zu sogenannten Adenomen, Vorstufen von Darmkrebs, führen.

Die größten Gefahrenquellen

Zwei Fleischgruppen sind in diesem Zusammenhang besonders kritisch: rotes Fleisch (Rind, Schwein, Kalb, Schaf, Lamm und Ziege) und gepökelttes Fleisch (Wurst, Schinken, Speck etc.). Dieses Pökelfleisch enthält meist Nitritpökelsalz, das bei Hitze in Nitrosamine umgewandelt wird, die Magen- und Speiseröhrenkrebs auslösen können. Mageres Fleisch (z. B. Geflügel) ist diesbezüglich um einiges weniger gefährlich. Sollte beim Grillen trotz

größter Vorsicht doch etwas anbrennen, sollten diese Teile nicht gegessen, sondern weggeschnitten werden.

Vorsicht bei Aluminium

Grilltassen können das Abtropfen von Marinaden in die Glut verhindern, bei Kontakt mit Salz oder Säuren (z. B. Saft von Zitronen oder saure Marinade) kann allerdings Aluminium gelöst werden und ins Grillgut übergehen. Ähnliches gilt für den bekannten „Grill-Hack“ mit dem Hühnchen, das auf einer Bierdose gegrillt wird. Lacke von der Dose und das Aluminium selbst können durch die hohen Temperaturen gelöst werden und sich auf und in dem Fleisch ablagern.

Tipps für gesundes Grillen

Durch Beachtung dieser Hinweise kann der Entstehung von krebserregenden Stoffen Einhalt geboten werden:

- Das Fleisch sollte die Flamme nicht direkt berühren. Gut durchgeglühte Holzkohle ist dem offenen Feuer vorzuziehen.
- Papier oder andere Stoffe sollten beim Heizen nicht verwendet werden, da auch hier PAK entstehen können.
- Verwenden Sie eine Grillschale und grillen Sie mageres Fleisch oder Stücke mit geringem Fettgehalt, um zu verhindern, dass Fett auf die Kohle tropft.
- Gepökelttes Fleisch sollte auf dem Grill generell vermieden werden.
- Alternativ können viele Gerichte gedünstet werden
- Mageres Geflügelfleisch oder Fische eignen sich besonders gut als „gesunder“ Ersatz. Auch Sojaprodukte und gegrilltes Gemüse sind gute Alternativen.

Mit diesen Tipps können Sie die Belastung durch HAA und PAK verringern bzw. eliminieren, ohne dass der Spaß und das Geschmackserlebnis beim Grillen zu kurz kommen.

Die richtige Pflege des Grillers

Zusätzlich zum vorsichtigen Umgang mit dem Grillgut sollte natürlich auch mit dem Grill selbst sorgsam umgegangen werden. Wichtig hierbei ist die regelmäßige Entfernung von Fett- und Nahrungsresten, die am Rost kleben bleiben. Diese können verkohlen und unerwünschte Stoffe auf das Grillgut übertragen. Wenn Sie auch das beachten, steht dem sorgenfreien Grillen nichts mehr im Weg.

Weitere Informationen und Kontakt

Assoz.-Prof.ⁱⁿ PDⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Holasek
Medizinische Universität Graz
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie
Tel.: +43 316 385 71153
E-Mail: sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief Sandra Holasek:

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit „Nutrition and Metabolism“ am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus ihrer wissenschaftlichen Arbeit stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metaboliten (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität



Medizinische Universität Graz

und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.