

Seit Monaten verfolge ich wissenschaftliche Arbeiten über Arsen im Reis. In diesen Studien wurden alarmierende Arsenspiegel gefunden.

Für viele Menschen ist Reis ein einfaches, wohlschmeckendes Essen. In Asien ist Reis ein altes Symbol für Reichtum, Erfolg, Fruchtbarkeit und gute Gesundheit.

Für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung ist Reis ein Grundnahrungsmittel und macht einen Grossteil der Ernährung aus.

Brauner Reis wird oft als eine gesunde Wahl angesehen. Es ist ein ganzes Korn. Ausserdem enthält es Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe wie Magnesium, Selen und Mangan.

**Der Grossteil des heutigen Reises, ob weiss, braun, wild, organisch (bio) oder konventionell, ist mit Arsen - einem der giftigsten Gifte der Welt - verunreinigt.**

Consumer Reports hat 223 Proben von Reisprodukten untersucht und fand **in fast allen von ihnen signifikante Mengen an Arsen**, darunter weisser, brauner, parboiled, Jasmin, Basmati und andere Arten von Reis.

Sie können die vollständigen Ergebnisse der getesteten Marken und die Ergebnisse [hier sehen](#).

## **Was ist Arsen?**

Arsen ist natürlich in der Umwelt vorhanden. Dieses Mineral kommt in der Erdkruste vor und wird in Boden, Wasser, Pflanzen und Tieren gefunden.

## **Wie schlimm kann Arsen sein, wenn es natürlich ist?**

Die Zugabe von mehr Arsen in Böden wird durch Pestizide und Dünger kompliziert.

Und Arsen existiert in zwei Formen: **organisch (bio) und anorganisch**. In dieser Verwendung bezieht sich Bio nicht auf eine Art von Landwirtschaft. Es ist ein chemischer Ausdruck.

Arsen in Kombination mit Kohlenstoff ist organisch und hauptsächlich in pflanzlichen und tierischen Geweben enthalten. Auf der anderen Seite ist Arsen ohne Kohlenstoff (und kombiniert mit anderen Elementen) anorganisch und hauptsächlich in Gesteinen, Böden oder Wasser enthalten.

Wichtig zu wissen: Während die Toxizität von Arsen stark variiert - und beide könne die Gesundheit negativ beeinflussen - gilt **anorganisches Arsen im Allgemeinen als toxischer als organisches Arsen.**

Anorganisches Arsen wurde seit der Antike als menschliches Gift erkannt. **Es ist die Art, die am häufigsten in Pestiziden und Düngemitteln verwendet wird.**

Es wird auch in einer Vielzahl von Lebensmitteln gefunden. Hühner werden oft mit arsenhaltigen Medikamenten gefüttert, damit sie schneller wachsen. Aber **eine der häufigsten Nahrungsquellen für anorganisches Arsen ist... Reis.**

### **Wie schädlich ist Arsen?**

Das meiste organische und anorganische Arsen, das wir essen, wird vom Körper ausgeschieden.

**Aber einen Teil von anorganischem Arsen kann für mehrere Monate im Körper bleiben.**

Kleine Dosen von anorganischem Arsen kann gesundheitliche Probleme hervorrufen oder fördern:

- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schläfrigkeit
- Bauchschmerzen und Durchfall
- Und Verwirrung

Anorganisches Arsen in hohen Dosen kann sogar **tödlich sein**.

**Langfristige gesundheitliche Probleme können sein:**

- Hautpigmentierung und Läsionen
- Demenz
- Typ 2 Diabetes
- Hoher Blutdruck und Herzkrankheiten
- Neurologische Probleme
- Krebs, vor allem Haut-, Lungen-, Blasen-, Leber- und Nierenkrebs. An erster Stelle Lungenkrebs!

- Und andere Beschwerden
- Schwangere Frauen, die Arsen ausgesetzt sind, können das Immunsystem des ungeborenen Baby in Gefahr bringen.

## **Arsen im braunen und Wildreis**

Brauner Reis ist im Allgemeinen gesünder als weisser Reis (der von seinen äusseren Schichten, Fasern und nützlichen Nährstoffen befreit ist).

Aber laut Consumer Reports hatte **brauner Reis 80% mehr Arsen als weisser Reis**. Arsen sammelt sich zusammen mit vielen wertvollen Nährstoffen in der braunen Aussenhülle des Reises.

Wildreis kann weniger Arsen enthalten, aber es hängt vom Wasser ab, wo es wächst.

## **Arsen in Bioreis**

Biologisch angebauter Reis kann weniger Pestizide enthalten, aber Reis nimmt Arsen aus dem Boden auf.

So wird Bio-Reis insgesamt weniger Toxine haben. Es wird aber wahrscheinlich keinen niedrigeren Arsengehalt haben. Auch hier hängt es vom Wasser ab, wo er wächst.

## **Welcher Reis hat die geringsten Arsen-Mengen?**

Laut Consumer-Resport: **Basmati-Reis aus Kalifornien, Indien oder Pakistan**. Diese Arten von Reis enthalten etwa ein Drittel des anorganischen Arsens im Vergleich zu braunem Reis aus anderen Regionen.

Reis, der in Arkansas, Texas, Louisiana und den meisten anderen US-Bundesstaaten angebaut wurde, wies die höchsten anorganischen Arsengehalte auf. Daher ist es am besten, Reis aus diesen Gebieten zu minimieren oder zu vermeiden.

## **Wie kommt Arsen in den Reis?**

Wenn Arsen im Boden ist, werden alle Pflanzen etwas davon aufnehmen. Aber Reis ist anders.

Da es unter überfluteten Bedingungen wächst (wo Bewässerungswasser oft mit Arsen verunreinigt ist), **absorbiert Reis mehr Arsen als andere Nahrungspflanzen**.

Pestizide auf Arsenbasis wurden jahrzehntelang stark auf Nutzpflanzen verwendet. Und anorganisches Arsen kann **unbegrenzt im Boden verbleiben**.

Auch wenn Ackerland jahrzehntelang biologisch angebaut wird, können diese Giftstoffe, wenn sie *jemals* Arsen-kontaminierten Pestiziden ausgesetzt waren, auch heute noch im Boden verbleiben.

Anorganische Arsenverbindungen und die meisten Pestizide auf Arsenbasis sind in der Landwirtschaft in den USA inzwischen verboten. In anderen Anbauländern jedoch (noch) nicht.

## **Können Sie Arsen vom Reis entfernen?**

Bis zu einem gewissen Grad kann Arsen abgewaschen werden. Arsen ist wasserlöslich.

Veröffentlichte Studien zeigen, dass das Kochen von Reis je nach Art des Reises **40 bis 60 % des anorganischen Arsengehalts reduzieren** kann.

Und eine 2015 in PLOS ONE [veröffentlichte](#) Studie fand eine Kochmethode, **die Arsen um 85 % reduzierte**. Sie benutzten eine Filterkaffeemaschine, um das heisse Wasser durch den Reis zu geben, während es kochte.

Durch das Spülen von Reis werden jedoch einige der wertvollen Nährstoffe entfernt.

Nach Angaben der FDA kann das [Abspülen von](#) Reis den Gehalt einiger Nährstoffe, einschliesslich Folat, Eisen, Niacin und Thiamin, um 50 bis 70% reduzieren.

Auch beim Kaffeefilterexperiment gingen Nährstoffe verloren, ungefähr 50 % des Kaliums und 7 % des Phosphors. Aber die Mengen von Kalzium, Kupfer, Eisen, Mangan, Schwefel und Zink änderten sich nicht signifikant.

## **Wie man Arsen im Reis verringern kann?**

Wenn Sie sich entscheiden, Reis zu essen, können Sie folgende Schritte unternehmen:

1. Wählen Sie wenn möglich Bio-Basmati-Reis aus Kalifornien (oder Indien und Pakistan).
2. Spülen Sie den Reis gründlich oder besser noch 48 Stunden, bevor Sie ihn kochen, abgiessen und alle 8 bis 12 Stunden abspülen (wie Bohnen einweichen).
3. Kochen Sie Reis in 6 bis 10 Teilen Wasser zu einem Teil Reis.
4. Wenn der Reis fertig ist, das überschüssige Wasser nach dem Kochen abtropfen

lassen.

Wasser ist oft mit Arsen verunreinigt, daher ist die Verwendung von gefiltertem Wasser am besten.

Und denken Sie darüber nach, Ihre Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten und mehr Alternativen zu Reis zu versuchen.

## **Andere Reisprodukte**

Hohe Gehalte an anorganischem Arsen wurden auch in vielen Reisprodukten gefunden.

Beispielsweise in:

- Reismilch
- Braunreis-Sirup
- Reis-basierte Pasta
- Brot mit Reis gemacht
- Getreide mit Reis gemacht
- Cracker mit Reis gemacht
- Reiskuchen
- Müsliriegel mit Reis oder braunem Reissirup
- Glutenfreie Nahrungsmittel enthalten oft Reis

**Es ist also wichtig, die Menge aller Reisprodukte zu reduzieren.**

## **Haben andere Körner auch Arsen?**

Amaranth, Buchweizen, Hirse und Polenta (Grütze) hatten vernachlässigbare Mengen an anorganischem Arsen. Bulgur, Gerste und Farro hatten auch **sehr wenig Arsen** .

Quinoa hatte viel niedrigere Gehalte als jeder getestete Reis, aber die Menge variierte je nach Probe.

Quellen: Siehe Links im Text, foodrevolution, nutritionfacts, naturalnews