



Hauptsache, es schmeckt, am besten bereits zum Frühstück, dazu noch eine fette Wurst...

Was sind Nitrate und Nitrite?

Im Wesentlichen sind **Nitrate chemische Verbindungen, entweder natürlich oder künstlich, die sowohl Stickstoff- als auch Sauerstoffatome enthalten.** Nitrate, die als Teil des natürlichen Stickstoffkreislaufs gebildet werden, sind wichtige Pflanzennährstoffe. Nitrite, die auch Teil des Stickstoffkreislaufs sind, werden durch die Oxidation von Ammoniak und Nitrobacter-Bakterien gebildet.

Nitrate und Nitrite in Lebensmitteln: gesund oder nicht?

Sind Nitrate und Nitrite also schlecht für Sie? Um das zu beantworten, müssen wir berücksichtigen, aus welcher Quelle sie stammen und die Auswirkungen von Nitraten und Nitriten auf den menschlichen Körper wissen.

Natürlich kommen Nitrate und Nitrite auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor und scheinen wirklich gut für uns zu sein. Während die gleichen Verbindungen - wenn sie zur Konservierung und Intensivierung des Geschmacks von Fleisch, geräuchertem Fisch, einigen Milchprodukten usw. verwendet werden, ja sogar in Bier - erhöhen sie das Risiko für bestimmte Krebsarten und fördern Entzündungen. Verarbeitetes Fleisch erhöht auch das Risiko für andere chronische Erkrankungen, wie

Herzkrankheiten und Typ-2/3-Diabetes.

Obst und Gemüse wandeln Nitrate und Nitrite in Stickstoffmonoxid (NO) um, das unserem Herz-Kreislauf-System hilft, mit Höchstleistung zu arbeiten. Aber wenn sie mit tierischen Produkten kombiniert oder synthetisch hergestellt werden, enden sie als Nitrosamine, die zu bösartigen Erkrankungen in unserem Verdauungstrakt führen können.

Synthetische hergestellte Produkte sind nie gut

Synthetische Nitrate und Nitrite werden oft mit Mineralien wie Natrium kombiniert. Wenn Sie Natriumnitrat oder Natriumnitrit auf einem Lebensmitteletikett sehen, kaufen Sie es nicht.

Natriumnitrate und -nitrite reagieren mit anderen Molekülen. Also ein Problem. Einige dieser Moleküle enthalten abgebauten Teile von Aminosäuren, die entstehen, wenn Proteine in unserem Körper auf natürliche Weise abgebaut werden. Zu den Verbindungen, die entstehen, wenn Nitrate und Nitrite mit abgebauten Aminosäuren kombiniert werden, gehören N-Nitroso-Verbindungen (abgekürzt NOCs) und Nitrosamine.

Nitrate und Nitrite sind in verarbeitetem Fleisch direkt mit den Lebensmitteln verpackt, die sie konservieren. Fleisch und andere tierische Produkte enthalten von Natur aus Proteine, die aus Aminosäuren bestehen, und die hohe Hitze, die während des Konservierungsprozesses verwendet wird, produziert die NOCs und Nitrosaminverbindungen, noch bevor wir mit der Verdauung des Fleisches oder der Milchprodukte beginnen.

Das Kochen von konserviertem Fleisch bei hoher Hitze erhöht die Umwandlung von Natriumnitrat und -nitriten in gefährlichere Verbindungen.

Nitrate, Nitrite und Krebs

Nitrosaminen sind starke Karzinogene, die Krebs in verschiedenen Organen und Geweben hervorrufen können, wie z.B. Lunge, Gehirn, Leber, Nieren, Blase, Magen, Darm, Speiseröhre und Nebenhöhlen.

Gesundes Gemüse

Bestimmte pflanzliche Lebensmittel, insbesondere grünes Blattgemüse und Wurzelgemüse sind mit Nitraten belastet. Tatsächlich **liefern Pflanzen etwa 80 % der Nitrate in unserer Ernährung**. Die Pflanzen erhalten sie direkt aus dem Boden, als Teil des Stickstoffkreislaufs.

Die pflanzlichen **Bio**-Lebensmittel müssen gut gekaut werden. Bakterien in unserem Speichel wandeln zusammen mit dem physischen Kauen von Nahrung die Nitrate in Nitrite um. Wir schlucken diesen Speichel, der unseren Darm hohen Nitritwerten aussetzt, die sich dann in Stickoxid umwandeln.

Nitrate aus pflanzlichen Lebensmitteln sind aus mehreren Gründen nicht schädlich.

Warum?

- Pflanzliche Lebensmittel enthalten weniger Proteine.
- Pflanzliche Lebensmittel enthalten keine Hämproteine.
- Pflanzliche Lebensmittel enthalten Antioxidantien.

Anmerkung: Ungepökelttes Fleisch mit pflanzlichen Nitraten ist immer noch schädlich.

Lebensmittel mit hohem Gehalt an nützlichen Nitraten, die auch eine reiche Quelle von Antioxidantien sind:

- Blattgemüse
- Kräuter wie Basilikum und Koriander
- Rüben
- Rhabarber
- Sellerie
- Radieschen
- Grüne Bohnen
- Brokkoli
- Pilze
- Erdbeeren

Die gesundheitlichen Vorteile

- Gesunde Arterien profitieren von NO, das Arteriosklerose, Bluthochdruck und erektiler Dysfunktion bei Männern vorbeugt.
- Pflanzliche Nitrate können bei Alterung und Gedächtnis helfen.

Nitrate im Trinkwasser

Nitrate im Trinkwasser wurden mit der Entwicklung von Methämoglobinämie in Verbindung gebracht. In diesem manchmal tödlichen Zustand ist das Hämoglobin im Blut nicht in der Lage, Sauerstoff durch den Körper zu transportieren.

Im Allgemeinen ist der Nitratgehalt zu unserer Ernährung aus dem Trinkwasser gering. Aber **an Orten, an denen synthetische Düngemittel weit verbreitet sind, kann Wasser eine bedeutende Quelle für die Nitratbelastung des Menschen sein.**

Leider entfernen herkömmliche Trinkwasseraufbereitungsverfahren (wie sie von örtlichen Kläranlagen verwendet werden) Nitrate nicht aus dem Wasser.

Anmerkung

Es gibt leider Therapeuten, Institute, Bücher und Internetseiten, die Gepökelttes, Trockenfleisch, Geräuchertes, Würste uvm. als gesund verkaufen. Das erstaunt mich immer wieder, wenn Klienten es nicht einmal merken, dass es ihnen damit immer schlechter geht.

Quellen:

https://journals.lww.com/nutritiontodayonline/fulltext/2020/09000/dietary_nitrate_and_nitrite_concentrations_in_food.6.aspx

[WHO report says eating processed meat is carcinogenic: Understanding the findings](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3483430/>

<https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/nitrosamine>

<https://www.bbc.com/future/article/20190311-what-are-nitrates-in-food-side-effects>

https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/the-uncured-bacon-illusion-its-actually-cured-and-its-not-better-for-you/2019/04/19/0c89630c-608c-11e9-9ff2-abc984dc9eec_story.html