Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wie lassen sich PFAS in der Küche vermeiden?

Mon, 03/31/2025 - 10:37

Was haben beschichtete Bratpfannen und Verpackungen von Tiefkühlprodukten gemeinsam? Beide enthalten häufig PFAS (Aussprache: Pefas, Per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen), früher als PFC bezeichnet. In den 1940er Jahren im Chemielabor entwickelt, punkten diese „Ewigkeitschemikalien" mit ihren wasser-, fett- und schmutzabweisenden Eigenschaften sowie ihrer immensen chemischen Stabilität. Über 10.000 Substanzen dürfte die Stoffgruppe der PFAS umfassen, und diese finden sich in Küchengeräten mit Antihaftbeschichtung (Pfannen, Raclette-Grills, Waffeleisen), Fast-Food-Verpackungen, Lippenstift, Wimperntusche, Zahnseide, Teppichen, Outdoor-Kleidung, Imprägnier-Spray, Wachsen, Schmiermitteln, Pflanzenschutzmitteln, Feuerlöschschäumen und vielen weiteren Alltagsgegenständen.

PFAS reichern sich aufgrund ihrer Langlebigkeit in der Umwelt, der Nahrungskette wie auch im menschlichen Körper an und haben nachweislich gesundheitsschädliche Wirkungen. So können sie die Leber und andere Organe schädigen, Krebs verursachen, die Fruchtbarkeit mindern und das Immunsystem beeinflussen.

Menschen nehmen PFAS in erster Linie über Lebensmittel und das Trinkwasser auf. Über PFAS-haltige Gebrauchsgegenstände gelangen bei richtigem Gebrauch vermutlich keine relevanten Mengen in den menschlichen Körper. Problematisch ist vielmehr die Tatsache, dass PFAS bei der industriellen Herstellung sowie der Reinigung und Entsorgung der Gegenstände mit dem Abwasser in Gewässer und Böden gelangen.

Lebensmittel können über verunreinigtes Wasser, verunreinigten Klärschlamm, PFAS-haltige Pestizide, Lebensmittelverpackungen und beschichtetes Kochgeschirr mit PFAS belastet sein. Die höchsten Gehalte von PFAS sind in Raubfischen, Raubtieren sowie in Innereien von Wildtieren und Fischen zu finden. Die häufigsten Nahrungsquellen sind **Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch und Eier**. „Vor diesem Hintergrund erscheint es ratsam, Fleisch, Fisch und Eier nur in moderaten Mengen sowie Raubfische und Innereien selten zu essen und Lebensmittel in Bio-Qualität zu bevorzugen", so Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Lebensmittelverpackungen aus **Papier**, beispielsweise für **Tiefkühllebensmittel**, und **Behälter für Fast Food** enthalten oft PFAS, damit sie fett- und wasserabweisend sind. Wo möglich, sind (Mehrweg-)Behälter aus Glas, Keramik oder Edelstahl die bessere Wahl. Backpapier wird heute mehrheitlich mit Silikon beschichtet und sollte in Hinblick auf PFAS kein Risiko darstellen.

Pfannen mit **Antihaftbeschichtung enthalten PTFE („Teflon“)** aus der Gruppe der PFAS. Werden solche Pfannen leer, zu lange oder bei zu hohen Temperaturen (über 200°C) erhitzt, bilden sich giftige Abbauprodukte, spitze und metallische Gegenstände beschädigen die Beschichtung. Im Unterschied dazu enthalten unbeschichtete Pfannen aus Edelstahl, Schmiede- oder Gusseisen, emaillierte Pfannen sowie die meisten Pfannen mit Keramik-Beschichtung keine PFAS. Letztere verlieren ihre Antihafteigenschaften teilweise aber schon nach kurzer Zeit.

Von den mehr als 10.000 verschiedenen PFAS sind in der EU bislang erst einige wenige (PFOS, PFOA, PFHxS sowie verwandte Verbindungen und teilweise PFHxA) verboten bzw. streng beschränkt. Für Eier, Fisch, Muscheln, Krebstiere und Fleischerzeugnisse gelten seit 2023 Höchstgehalte. Umwelt- und Verbraucherschutzorganisationen fordern schnellstmöglich ein europaweites Verbot aller PFAS. Die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) prüft derzeit eine Beschränkung fast aller PFAS.