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

Was geschieht, wenn man Fertiggerichte in der Plastikverpackung erhitzt?

Mon, 03/09/2026 - 09:55

Fertiggerichte sind im Trend. Der weltweite Marktwert könnte laut einer Prognose des Consulting-Unternehmens Towards FnB von 190 Milliarden US-Dollar im Jahr 2025 auf 350 Milliarden im Jahr 2034 ansteigen. Für die Gesundheit sind viele Fertiggerichte jedoch alles andere als das Gelbe vom Ei. Viele Produkte sind als hochverarbeitete Lebensmittel einzustufen, da sie industriell verarbeitet sind und ein ellenlanges Zutatenverzeichnis mit unnatürlich anmutenden Zutaten, künstlichen Aromen und mehreren Lebensmittelzusatzstoffen sowie einen ungünstigen Nährwert aufweisen.

Die Umweltschutzorganisation Greenpeace International macht nun auf eine weitere Gefahr im Zusammenhang mit Fertiggerichten aufmerksam. Grundlage dafür ist eine Auswertung und Zusammenfassung von vierundzwanzig Studien, die in wissenschaftlichen Fachzeitschriften erschienen sind und sich mit Fertiggerichten in Plastikverpackungen befassen. Demnach können Kunststoffbehälter, wie sie üblicherweise für Fertiggerichte, Speisen zum Mitnehmen oder für das Aufbewahren von Lebensmittelvorräten verwendet werden, Mikro- und Nanoplastikteilchen sowie gefährliche Chemikalien an die Nahrungsmittel abgeben, umso mehr, wenn man Lebensmittel mitsamt der Kunststoffverpackung im Backrohr oder in der Mikrowelle erhitzt. Behälter aus Polypropylen gaben nach fünf Minuten in der Mikrowelle zwischen 326.000 und 534.000 Mikro- und Nanoplastikpartikel an die Testflüssigkeit ab – vier bis sieben Mal mehr als bei der Erhitzung im Backofen. Behälter aus Polypropylen und Polystyrol gaben, nachdem sie zuerst im Kühl- oder Gefrierschrank gelagert und anschließend in der Mikrowelle erhitzt wurden, 100.000 bis 260.000 Mikroplastikteilchen an Wasser ab. In saure, salzige oder fetthaltige Nahrungsmittel migrieren noch mehr Kunststoffteilchen. Sogar Behälter, die als „mikrowellengeeignet" oder „backofentauglich" gekennzeichnet sind, geben Greenpeace zufolge Mikro- und Nanoplastik frei.

Doch damit nicht genug. Viele weitere Chemikalien können über den Kontakt mit der Verpackung in Nahrungsmittel gelangen. Greenpeace weist darauf hin, dass über 16.000 Chemikalien als Zusatz- oder Begleitstoffe, u.a. als Weichmacher, in Kunststoffen verwendet oder gefunden würden. Mindestens 4.200 davon seien gefährlich für die Gesundheit von Mensch und Umwelt, da sie hormonähnlich

wirken oder im Verdacht stehen, Krebs-, Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu fördern. Beinahe 1.400 Chemikalien aus Kunststoffen seien im menschlichen Körper bereits nachgewiesen worden. Hohe Temperaturen, lange Garzeiten, Fett als Zutat und die Verwendung abgenutzter Behälter erhöhen den Übergang von Chemikalien in Lebensmittel. In der Europäischen Union gelten für Lebensmittelkontaktmaterialien aus Kunststoff zwar Migrationsgrenzwerte für einige gesundheitlich bedenkliche Substanzen. Für Mikro- und Nanoplastikpartikel existiert bislang aber kein Grenzwert.

„Die Basis einer gesunden Ernährung sind frische, natürliche Lebensmittel und selbst zubereitete ausgewogene Mahlzeiten“, rät Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wer trotzdem hin und wieder eine Fertigmahlzeit im Backrohr oder in der Mikrowelle erhitzt, tut gut daran, diese zuvor in einen Teller oder eine hitzebeständige Schüssel aus Porzellan oder Glas umzufüllen.“ Auf der politischen Ebene ruft Greenpeace die Regierungen zum Abschluss eines starken und wirksamen globalen Kunststoffabkommens auf.