

Auch wenn viele Menschen Bedenken haben: Die Zubereitung von Speisen im Mikrowellengerät schadet den Lebensmitteln nicht

SONNENS HILFE
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

Mikrowelle: Gesünder als Backen, Frittieren und Grillen

(ots)Mikrowellengeräte sind weit verbreitet – doch vielen Menschen sind diese nützlichen Heißmacher unheimlich. Besteht wirklich Grund zur Sorge? „Nein. Die Mikrowelle ist nicht schädlicher als Kochen“, erklärt Professor Sascha Rohn, Lebensmittelchemiker an der Uni Hamburg, im Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“.



Nur ein Prozent der Grenzwertdosis tritt nach außen

Wirken elektromagnetische Strahlen auf Lebensmittel, bringen sie vor allem Wassermoleküle in Rotation. Dabei entsteht durch Reibung Wärme. „Mikrowellen verwenden Wellen etwa derselben Frequenz wie Smartphones, nur dass sie in einem verschlossenen Gehäuse bleiben“, sagt Dr. Sarah Drießen von der Uniklinik

Aachen, die am Forschungszentrum für Elektro-Magnetische Umweltverträglichkeit die wissenschaftlichen Studien aus diesem Bereich sammelt. Nur eine Dosis von etwa ein Prozent des Grenzwerts tritt nach außen, hat das Bundesamt für Strahlenschutz (www.bfs.de) gemessen.

Erwärmen per Mikrowelle kann Vitamine schützen

Das Zubereiten von Speisen in der Mikrowelle ist aus Sicht von Experten unbedenklich. „Beim Backen, Frittieren oder Grillen entstehen wesentlich mehr Schadstoffe“, betont Lebensmittelchemiker Rohn. Dass durch Strahlung die Vitamine in den Lebensmitteln kaputt gehen, ist ebenfalls ein Trugschluss. „Manche Vitamine werden durch das Erwärmen erst freigesetzt – und wenn man Gemüse kocht, wandern viele Vitamine ins Kochwasser“, sagt Sascha Rohn. „Da kann es gut sein, dass mit wenig zugesetztem Wasser und Erwärmen in der Mikrowelle sogar mehr Vitamine erhalten bleiben.“ Fazit: Bei korrekter Anwendung, wie zum Beispiel der Wahl geeigneter Behältnisse, gibt es keinen wissenschaftlichen Grund, auf die Erwärmung oder Zubereitung von Lebensmitteln in der Mikrowelle zu verzichten.

Das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ 8/2020 B liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de>. // Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen

