



## Hoher Cumaringehalt: Cassia-Zimt nur in Maßen

Hoher Cumaringehalt: Cassia-Zimt nur in Maßen  
Verbraucher sollten Cassia-Zimt nur wenig verwenden, da er hohe Mengen des Schadstoffs Cumarin enthalten kann. So lautet weiterhin die Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). In einer aktuellen Studie hatten die Wissenschaftler gezeigt, dass Cumarin aus Zimt vom Körper ähnlich gut aufgenommen wird wie die isolierte Substanz in Tablettenform. Zimt ist eines der ältesten Gewürze und wird nicht nur im Weihnachtsgebäck, sondern auch im Kuchen, Milchreis und anderen Süßspeisen verwendet. Im Handel finden Verbraucher den in Sri Lanka heimischen, fein-aromatischen Ceylon-Zimt und den herberen Cassia-Zimt aus China. Letzterer enthält höhere Mengen des Aromastoffs Cumarin, der bereits in geringer Dosis bei empfindlichen Menschen Leberschäden auslösen kann. Wissenschaftler des BfR haben Untersuchungen zur relativen Bioverfügbarkeit von Cumarin durchgeführt. 24 Probanden erhielten zu verschiedenen Zeiten sowohl Cumarin als isolierte Substanz als auch Cumarin als Zimtpulver in Kapseln oder im Milchreis. In den folgenden Stunden wurde der Cumaringehalt im Blut und im Urin bestimmt. Die Auswertung der Daten zeigte, dass Cumarin aus Cassia-Zimt fast genauso gut vom Körper aufgenommen wird wie der isolierte Aromastoff. Daher ist die tägliche tolerierbare Dosis (TDI), die aus Daten mit isoliertem Cumarin abgeleitet wurde, auch für Cumarin in zimthaltigen Lebensmitteln gültig: Täglich können 0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht ohne gesundheitliche Beeinträchtigung ein Leben lang aufgenommen werden. Seit Januar 2011 gelten neue europäische Höchstgehalte für Cumarin in bestimmten zimthaltigen Lebensmitteln. So ist für Zimtsterne ein Grenzwert von 50 Milligramm pro Kilogramm festgelegt worden. Eine Überschreitung des TDI-Werts ist jedoch auch bei Ausschöpfung der Höchstmengen nur möglich, wenn jeden Tag sehr große Mengen zimthaltiger Lebensmittel verzehrt werden. Zwar wäre zum Beispiel bei Kleinkindern mit einem Körpergewicht von 15 Kilogramm der TDI-Wert bei 30 Gramm Zimtsternen (etwa sechs kleine Zimtsterne) oder 100 Gramm Lebkuchen täglich bereits ausgeschöpft. Aber wenn der TDI-Wert für einen kurzen Zeitraum von ein bis zwei Wochen etwas überschritten wird, bestehen keine gesundheitlichen Bedenken. Verbraucher, die das Gewürz häufig und in größeren Mengen nutzen, sollten cumarinarmer Ceylon-Zimt verwenden.  
Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de) Weitere Informationen: <http://www.was-wir-essen.de/verbraucher/zimt.php> <http://www.bfr.bund.de/cm/343/neue-erkenntnisse-zu-cumarin-in-zimt.pdf>

## Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

## Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.