

Die BfR-MEAL-Studie: Was im Essen steckt

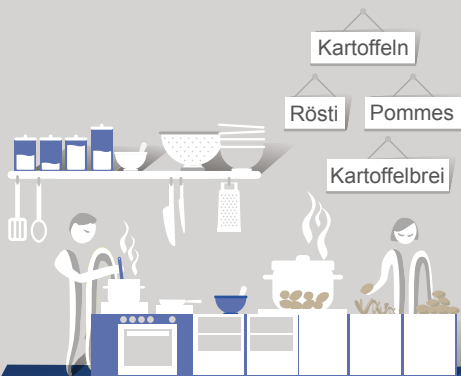
Die BfR-MEAL-Studie (Mahlzeiten für die Expositionsschätzung und Analytik von Lebensmitteln) ist die erste Total-Diet-Studie für Deutschland. Sie ermittelt, welche Stoffmengen Lebensmittel nach der Verarbeitung und Zubereitung enthalten.

Kartoffeln ✓
Pommes ✓
gefroren
weitere Zutaten

Einkaufsliste erstellen

Zur Erstellung des BfR-MEAL-Einkaufszettels wurde ermittelt, welche Lebensmittel in Deutschland am häufigsten von Verbrauchern verzehrt werden.

1



Kochen wie zu Hause

In der BfR-MEAL-Küche werden die Gerichte mit haushaltstypischen Küchengeräten so zubereitet, wie sie in Deutschland üblicherweise auf den Teller kommen.

2



Einkauf

Das BfR-MEAL-Team berücksichtigt unterschiedliche Einkaufsgewohnheiten. So werden regionale und saisonale Lebensmittel im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder im Discounter gekauft.



3



Homogenisieren / Poolen

Das BfR-MEAL-Team bereitet immer mehrere gleichartige Lebensmittel für die Analyse im Labor vor. Diese werden alle zusammen homogenisiert – wie in einem Smoothie-Mixer.

Kartoffeln	Rösti	Pommes	Kartoffelbrei
✓ Nährstoffe	✓ Nährstoffe	✓ Nährstoffe	✓ Nährstoffe
✓ Schwermetalle	✓ Schwermetalle	✓ Schwermetalle	✓ Schwermetalle
✓ Mykotoxine	✓ Acrylamid	✓ Acrylamid	✓ Zusatzstoffe

4



Untersuchung im Labor

Kuriere transportieren die Proben ins Labor. Dort werden sie auf neun Stoffgruppen untersucht – darunter Nährstoffe, Zusatzstoffe und aus Verpackungen migrierende Stoffe.

5



6



Auswertung

Am BfR wertet das BfR-MEAL-Team aus, welche Stoffe die Bevölkerung täglich in welchen Konzentrationen aufnimmt. Aus den Ergebnissen lassen sich Verzehrsempfehlungen ableiten.

