

## Mitteilung 39/2023

20. November 2023

### **Scharfe Mutprobe: Extrem scharfe Speisen können besonders Kindern gesundheitlich schaden**

→ Änderungen gegenüber der Version vom 30. Oktober 2023: Ergänzung um das Ergebnis der Abfrage bei den sieben deutschen Giftinformationszentren im Hinblick auf Meldungen aus der Bevölkerung in Verbindung mit körperlichen Beschwerden nach dem Verzehr capsaicinhaltiger Speisen inkl. Produkten in Verbindung mit der „Hot Chip-Challenge“.

Scharf gewürztes Essen ist für viele Menschen ein kulinarischer Genuss, für manche mitunter auch eine Gelegenheit, die eigenen Geschmacksgrenzen auszutesten. Dabei spielt Chili eine große Rolle. Ob als ursprüngliche "Chilischoten", extrem scharfe Chili-Würzsaucen oder mit Chili gewürzte Snacks wie Chips – der scharf brennende Geschmack wird durch Inhaltsstoffe der Chili aus der Gruppe der Capsaicinoide (wie Capsaicin) verursacht. Diese Alkaloide werden von diversen Paprika-Arten (zu denen auch der Chili gehört) gebildet und sollen Fraßfeinde der Pflanzen davon abhalten, die Früchte zu verzehren.

Der Mensch lässt sich davon jedoch oft nicht beirren und versteht es bisweilen als herausfordernde Mutprobe, Lebensmittel mit extremer Schärfe zu essen, was Veranstaltungen wie „Scharfesswettbewerbe“ schon seit Jahren zeigen. So erlangte mit der „Hot Chip Challenge“ zuletzt ein ähnliches Phänomen mediale Aufmerksamkeit, das durch seine Verbreitung in den Sozialen Medien auch bei Kindern und Jugendlichen Bekanntheit erlangt hat. Hierbei wird ein Tortilla-Chip aus Mais, der stark mit Capsaicin gewürzt ist, verzehrt. Oft wird dieser Konsum in Videos oder Fotos dokumentiert, um die Teilnahme an dieser „Herausforderung“ zu belegen. Der Verzehr führte vereinzelt bereits zu ärztlichen Noteinsätzen.

Aufgrund der derzeit gesteigerten öffentlichen Wahrnehmung von Capsaicin weist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auf ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen hin, die bei übermäßigem Verzehr des Alkaloids auftreten können. In der Vergangenheit wurden immer wieder Fälle bekannt, bei denen unerwünschte Wirkungen wie Schleimhautreizungen, Übelkeit, Erbrechen und Bluthochdruck beobachtet wurden, wobei die Höhe der konsumierten Capsaicindosis oft unbekannt war. Besonders empfindlich reagieren Kinder auf scharfe Chili-Produkte. Es sind schwerwiegende Vergiftungen bei kleinen Kindern durch die Aufnahme von Chilizubereitungen in der internationalen Literatur beschrieben.

Das BfR geht davon aus, dass die Schärfe, die traditionell von Erwachsenen bei einer Mahlzeit akzeptiert wird, maximal einer Dosis von 5 Milligramm (mg) Capsaicin je Kilogramm Körpergewicht (kg KG) zugeordnet werden kann. Das entspräche einer Aufnahme von 300 mg Capsaicin durch einen 60 kg schweren Erwachsenen über eine Mahlzeit.

Verbraucherinnen und Verbrauchern rät das BfR zur Vorsicht bei der Aufnahme von unüblich stark mit Capsaicin gewürzten Lebensmitteln sowie großen Mengen extrem scharfer Chilisaucen und Chiliextrakten, wie etwa bei Scharfesswettbewerben. In diesem Fall sind schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen möglich, die unter Umständen lebensbedrohlich sein können. Im eigenen Haushalt sollten scharfe Chilisaucen so aufbewahrt werden, dass sie für kleine Kinder unerreichbar sind.

Die orale Aufnahme von Chilifrüchten, ihren Zubereitungen und scharf bis sehr scharf gewürzten Speisen etwa aus der traditionellen afrikanischen, arabischen, südamerikanischen oder asiatischen Küche im Rahmen des international üblichen Verzehrs sind aus Sicht des BfR keine schwerwiegenden, akut gesundheitsschädigenden Wirkungen zu erwarten. Insgesamt erlaubt die unzulängliche Datenlage aber keine belastbare Aussage zu Dosis-Wirkungsbeziehungen. Im Zusammenhang mit der Aufnahme von Chilifrüchten sind zudem Unverträglichkeiten bekannt. Bei wiederholtem Hautkontakt mit Chilifrüchten, z. B. bei der Zubereitung von Speisen, wurde auch eine Kontakt-Dermatitis beschrieben.

Wie eine Abfrage des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) bei den sieben deutschen Giftinformationszentren ergab, erhielten sie im Zeitraum von 2021 bis 2023 zum Thema des Verzehrs capsaicinhaltiger Speisen 73 Anfragen mit 77 betroffenen Patientinnen und Patienten. 37 davon wurden mit der „Hot-Chip-Challenge“ in Verbindung gebracht. Hier zeigten fünf Personen eine mittelschwere Symptomatik. Alle anderen Fälle wiesen (zum Zeitpunkt des Anrufs) keine Symptome oder eine leichte Symptomatik (ein Fall nicht einschätzbar) auf. Bei den Fällen mit mittelschwerem Verlauf wurden vor allem gastrointestinale Beschwerden berichtet. In zwei Fällen wurden zusätzlich Kreislaufbeschwerden angegeben. Bis auf vier Erwachsene betrafen alle diese Fallmeldungen Kinder und Jugendliche, vor allem im Jahr 2023.

Aufgrund der vorliegenden Daten empfiehlt das BfR, Chili- und andere Würzsaucen sowie Produkte mit Gehalten von über 100 mg Capsaicin je Kilogramm Lebensmittel zu kennzeichnen und die Verpackungen mit kindersicheren Verschlüssen zu versehen. Die Entscheidung, ob eine Kennzeichnung zum Schutz der Gesundheit der Verbraucherinnen und Verbraucher und zur sicheren Verwendung eines Lebensmittels als erforderlich erachtet wird, obliegt den Behörden des Risikomanagements. Weiterhin empfiehlt das BfR den zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörden, bei Produkten mit einem hohen Capsaicin Gehalt im Einzelfall zu prüfen, ob sie als sicheres Lebensmittel anzusehen sind.

## Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

## Impressum

Herausgeber:

**Bundesinstitut für Risikobewertung**

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



CC-BY-ND

**BfR** | Risiken erkennen –  
Gesundheit schützen