

250 mg

sind am BfR eng verknüpft mit dem Nährstoff **Magnesium**. Das BfR bewertet die gesundheitlichen Risiken von Vitaminen und Mineralstoffen und empfiehlt – wo gesundheitlich angeraten – Höchstmengen. Etwa bei Magnesium: für Nahrungsergänzungsmittel **250 mg pro Tagesdosis** eines Produkts, am besten auf zwei oder mehr Portionen verteilt, für angereicherte feste Lebensmittel 31 mg pro 100 g und für Getränke 8 mg pro 100 ml.

Mehr erfahren



BfR-Höchstmengenempfehlungen „Vitamine und Mineralstoffe“ (pdf)



© Friends Stock / adobestock

Ob im Park, am See oder im Freibad – zu einem gelungenen Ausflug gehören auch die passenden Snacks für zwischendurch. Dabei gilt für das mitgebrachte Essen: cool bleiben. Werden leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse, Fisch, Feinkostsalate oder Antipasti ungekühlt gelagert, können sich krankmachende Keime vermehren und zu Erkrankungen führen. Daher sollte man sie auch bei Ausflügen bis zum Verzehr kühlen. Das Gleiche gilt für vorgeschnittenes Obst und Gemüse, insbesondere Melonenstücke.

Mehr erfahren



BfR-FAQ „Korrektes Kühlen im Privathaushalt“



© Budimir Jevtic / adobestock

WIE ISST MAMA?

Das BfR hat in Berlin 890 Frauen zu ihrer Ernährung vor und während der Schwangerschaft befragt: Aßen sie Mischkost, vegetarisch, vegan oder pescetarisch (vegetarisch plus Fisch)? Wurde die Ernährung in der Schwangerschaft umgestellt? Wurden Supplemente eingenommen? Das Ergebnis: Etwa 90 % aßen vor und während der Schwangerschaft auch Fleisch. 24 Frauen stellten von fleischloser Kost auf fleischhaltige Mischkost um, neun Frauen wechselten von Mischkost zu vegetarisch/pescetarisch. Ein rein veganer Ernährungsstil war selten. Nährstoffsupplemente nahmen fast 95 % aller Schwangeren ein, vor allem Folsäure, Jod und Eisen.



„The enemy of my enemy is my friend“

DR. JENS HAMMERL,
MIKROBIOLOGE AM BfR

Wie Phagen zur Bekämpfung von Bakterien eingesetzt werden können und so sogar Leben retten, zeigt das BfR in seinem Leuchtturmprojekt „Phagen, Bakterien und One Health“.

📖 Mehr erfahren



BfR-Leuchtturmprojekt
„The enemy of my enemy is my friend“

BMMF – was steckt dahinter?

Kein Rindfleisch und keine Kuhmilch für Babys – dieser Gedanke kam im Februar 2019 auf, als das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) neuartige Infektionserreger mit der Bezeichnung „Bovine Meat and Milk Factors“, kurz BMMF, vorstellte. Sie sollen in den Fleisch- und Milchprodukten des europäischen Rindes vorkommen und durch den Verzehr im Säuglingsalter die spätere Entstehung von Darm- und Brustkrebs fördern. Das BfR und das Max Rubner-Institut (MRI) haben sich die Datenlage angesehen. Das Ergebnis: Bei BMMF handelt es sich um bereits bekannte DNA-Sequenzen. Bislang gibt es bei diesen keine Belege für eine Schädigung der menschlichen Gesundheit. Verschiedene Studien zeigen zudem, dass BMMF in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.

📖 Mehr erfahren



BfR-Stellungnahme
„Neue Erkenntnisse zu ‚Bovine Meat and Milk Factors‘ (BMMF)“ (pdf)



© Prostock-studio/adobestock



© stenkoviad/adobestock

Aerosole@home

Beim 3D-Drucken werden vor allem unter hohen Drucktemperaturen erhebliche Mengen Nanopartikel aus den eingesetzten Kunststoff-Filamenten freigesetzt. Das ist das Ergebnis einer experimentellen Untersuchung mit 3D-Druckern und 3D-Druck-Stiften am BfR. Die Daten sind ein erster Schritt zur Bewertung der Gesundheitsrisiken dieser Geräte, insbesondere von 3D-Druck-Stiften, bei denen Druckbegeisterte ihren Kopf meist nahe am Ort der Partikelfreisetzung haben.

📖 Mehr erfahren



Romanowski et al. 2023. **Summary and derived Risk Assessment of 3D printing emission studies.** Atmospheric Environment: 294. DOI: 10.1016/j.atmosenv.2022.11950