

Pressemitteilung

Frankfurt a. M. - 23.02.2023

Achtung, radioaktiv: Die meisten Paranüsse fallen durch

Paranüsse sind durch radioaktives Radium belastet – das hat ÖKO-TEST in einer Untersuchung von 21 Produkten nachgewiesen. Bestenfalls „befriedigend“ lautet daher das Gesamturteil der Verbraucherschützer – und das gerade mal für drei der Produkte.

ÖKO-TEST hat in der Märzausgabe Paranüsse unter die Lupe genommen. Die südamerikanische Kapsel Frucht ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen, insbesondere Selen. Paranusssbäume können durch ihr weit verzweigtes Wurzelwerk aber auch unerwünschte im Boden vorkommende Substanzen wie Radium oder Barium in besonders hohen Konzentrationen aufnehmen. Deshalb hat ÖKO-TEST die Nüsse unter anderem auf ihre Strahlenbelastung durch Radium und den Gehalt von Magnesium, Phosphor, Barium und Selen getestet. Alle getesteten Produkte sind mit Radium belastet, einige weisen aus ÖKO-TEST-Sicht „erhöhte“ oder „stark erhöhte“ Bariumwerte auf. Das ist insbesondere für Veganer problematisch, da viele häufig Paranüsse essen, um ihren Selenbedarf abzudecken.

Da alle Nüsse im Test radioaktiv belastet sind, kann ÖKO-TEST sie nicht zur vollständigen Deckung des Selenbedarfs empfehlen. Der Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE), Dr. Markus Keller, hat den Test wissenschaftlich begleitet und rät, es bei zwei Paranüssen am Tag zu belassen. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt, das Spurenelement lieber über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Kerstin Scheidecker, ÖKO-TEST-

Chefredakteurin sagt: „Wer täglich eine 30-Gramm Portion Paranüsse knabbert, nimmt im Jahr doppelt so viel radioaktive Belastung über Nahrung auf wie der errechnete Durchschnitt. Wir meinen: Hersteller müssen auf der Verpackung auf die Belastung hinweisen und eine Empfehlung für höchstens zwei Nüsse am Tag aussprechen.“

Punktabzug gibt es im Test auch für Abweichungen von deklarierten Nährwertangaben und für gemessenes Perchlorat, das entstehen kann, wenn Wasser zur Desinfektion gechlort wird. Die Substanz kann auf Dauer die Jodaufnahme hemmen und den Schilddrüsenhormonspiegel beeinflussen.

Am Ende gibt es drei Testsieger, die von ÖKO-TEST nur mit „befriedigend“ bewertet werden: *Gut & Günstig Paranusskerne naturbelassen* von Edeka, *Farmer's Snack Bio-Paranuss naturbelassen* und *Rapunzel Paranusskerne*.

Weitere Informationen und den aktuellen Test finden Sie in der Märzangabe des ÖKO-TEST Magazins und auf der Website oekotest.de/13447

Pressekontakt:

Karen Richterich, Pressereferentin

Tel: +49 (0)151/5323-1963

E-Mail: presse@oekotest.de

Über ÖKO-TEST - Seit 1985 untersucht und bewertet ÖKO-TEST Produkte und Dienstleistungen unabhängig, objektiv und sachkundig und veröffentlicht die Ergebnisse im monatlich erscheinenden ÖKO-TEST Magazin, in digitalen Publikationen sowie in weiteren Sonderveröffentlichungen. Mit einer Reichweite von über einer Million Leserinnen und Lesern des Magazins und durchschnittlich über 1,6 Millionen monatlichen Usern auf oekotest.de ist ÖKO-TEST führendes Verbraucherschutzmedium im Bereich Gesundheit und Ökologie in Deutschland.

 [oekotest.de](https://www.oekotest.de)

 <https://www.facebook.com/oekotest>

 <https://www.instagram.com/oekotest.de>