

PRESSEINFORMATION

Wien, 6. Juli 2026

VKI: Gepökelte Grillprodukte – besser verzichten

Hohe Temperaturen können bei gepökelten Wurstwaren zur Bildung von Nitrosaminen führen

Die Grillsaison ist in vollem Gange und die Supermärkte bieten eine große Auswahl an Grillprodukten. Eine stichprobenartige Analyse des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) zeigt, dass als Grillgut beworbene Wurstwaren häufig Nitritpökelsalz enthalten. Bei hohen Grilltemperaturen können daraus Nitrosamine entstehen, die als potenziell krebserregend gelten. Auch wenn die Bildung von Nitrosaminen von verschiedenen Faktoren abhängt, darunter Rezeptur, Nitritgehalt, Zusatzstoffe (z. B. Ascorbat), Grilltemperatur und Bräunungsgrad: Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und die Agentur für Gesundheit- und Ernährungssicherheit (AGES) empfehlen dennoch, gepökelte Fleisch- und Wurstwaren möglichst nicht zu grillen.

„Nitritpökelsalz hat in vielen Fällen seine Berechtigung. So wird es unter anderem aus Gründen der Lebensmittelsicherheit eingesetzt, da es das Wachstum bestimmter unerwünschter Mikroorganismen hemmt“, erklärt VKI-Ernährungswissenschaftlerin Birgit Beck. Dies gilt insbesondere für das Bakterium *Clostridium botulinum*, das starke Nervengifte produziert und Botulismus („Wurstvergiftung“) auslöst. Wird Nitritpökelsalz jedoch stark erhitzt, kommen andere Risikofaktoren ins Spiel: „Bei hohen Temperaturen können Nitrosamine entstehen, die potenziell krebserregend sind“, so Birgit Beck.

Speck, Knacker und Käsekrainer enthalten in der Regel Nitritpökelsalz. Das gilt laut Analyse des VKI auch für viele speziell zum Grillen angebotene Würstel. Bratwürstel sollten hingegen im Normalfall kein Nitritpökelsalz enthalten. „Das kann man aber anhand der Zutatenliste kontrollieren. Pökelsalz muss dort gekennzeichnet werden“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. „Die Angabe Natriumnitrit oder die Bezeichnung E 250 zeigen an, dass es sich um ein gepökeltes Produkt handelt.“

Auch wenn die tatsächliche Belastung mit Nitrosaminen wesentlich von der Rezeptur und der Zubereitung abhängt, empfiehlt es sich, gepökelte Grillprodukte – gemäß Empfehlungen der Lebensmittelsicherheitsbehörden – möglichst zu meiden, solange keine belastbaren Daten zur tatsächlichen Nitrosaminbelastung vorliegen. „Generell empfiehlt es sich auch für Grillgut ohne Nitritpökelsalz, dieses nicht zu stark zu erhitzen und möglichst mit indirekter Hitze zu grillen“, betont Beck. „Dadurch lässt sich auch die Bildung anderer unerwünschter Stoffe reduzieren.“

So können beispielsweise polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen, wenn Fett in die Glut tropft und verbrennt. „Zudem sollte Grillgut möglichst nicht direkt auf Alufolie mit salzigen oder

säurehaltigen Zutaten wie Tomaten oder Zitronensaft zubereitet werden, da Aluminium in die Lebensmittel übergehen kann“, ergänzt die Ernährungswissenschaftlerin. „Besser geeignet sind Grilltassen oder das Einwickeln in Gemüseblätter, etwa Kohlblätter.“

Gefahrenquellen beim Grillen

Neben möglichen gesundheitlichen Risiken durch die Zubereitung des Grillguts birgt auch das Grillen selbst verschiedene Gefahren. Laut dem Kuratorium für Verkehrssicherheit mussten 2024 in Österreich rund 700 Menschen nach Grillunfällen, zum Beispiel aufgrund von Verbrennungen, im Krankenhaus behandelt werden. Aber auch Fehler bei der Zubereitung oder beim Umgang mit Lebensmitteln können gesundheitliche Folgen haben.

Der VKI hat einige der wichtigsten Gefahrenquellen beim Grillen zusammengestellt:

- **Unfälle durch flüssige Brandbeschleuniger** wie Brennspritus, was zu Stichflammen und schweren Verbrennungen führen kann.
- **Verbrennungen an heißen Grilloberflächen.** Kinder sind aufgrund ihrer Größe besonders gefährdet und sollten ausreichend Abstand zum Grill halten.
- **Mangelnde Reinigung.** Fettablagerungen können sich entzünden.
- **Verwendung von Gas- und Holzkohlegrills in geschlossenen Räumen.** Dabei besteht die akute Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung.
- **Rauchentwicklung beim Holzkohlegrill.** Beim Grillen können polyzyklischen aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen, insbesondere wenn Fett in die Glut tropft.
- **Lebensmittelvergiftungen durch Bakterien** wie Salmonellen oder Campylobacter. Ursachen sind unter anderem unzureichend gegartes Fleisch, Kreuzkontamination mit rohem Fleisch sowie unzureichend gekühlte Speisen, etwa Mayonnaise-Salate mit rohem Ei.

SERVICE: Weitere Informationen zum Thema gibt es auf www.vki.at/grillen-nitrosamine.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, presse@vki.at