



# Was sind Nitrosamine und wie kann ich sie meiden?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit warnt vor Nitrosaminen in Lebensmitteln. Bei einer Risikobewertung stellte die Behörde fest, dass zehn Nitrosamine vermutlich krebserregend und erbgutschädigend sind. Doch was sind Nitrosamine eigentlich? Wo kommen sie vor? Wie kann man sie meiden? Wir beantworten die wichtigsten Fragen.



## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

---

1. Mindestens zehn in Lebensmitteln vorkommende Nitrosamine sind laut einer Risikobewertung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) vermutlich krebserregend und schädigen das Erbgut.

2. Nitrosamine bilden sich unter bestimmten Bedingungen, vor allem beim Erhitzen, aus Nitrit bzw. Nitrat und sogenannten Aminen. Das kann im Lebensmittel selbst oder im Körper passieren.
3. Neben Lebensmitteln sind vor allem Tabakerzeugnisse, aber auch Kosmetika und Bedarfsgegenstände (z. B. Schnuller, Luftballons oder Latexprodukte) Quellen für Nitrosamine.

Stand: 05.12.2025

Seit Beginn der Aufzeichnungen haben Menschen in Deutschland pro Kopf nicht so wenig Fleisch gegessen wie 2023. Vor allem Rind- und Schweinefleisch wird weniger gekauft. Ein Gutachten der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu Nitrosaminen verdeutlicht einmal mehr, dass dies der richtige Weg ist. Denn vor allem stark verarbeitete Lebensmittel wie gepökelte Fleisch- und Wurstwaren sind eine wesentliche Quelle von Nitrosaminen, die anscheinend Krebs erzeugen und das Erbgut verändern können. Nach heutigem Kenntnisstand gibt es für Nitrosamine keine unbedenklichen Mengen. Jede aufgenommene Dosis kann bereits schädlich sein.

---

## Was sind Nitrosamine?

Nitrosamine sind chemische Verbindungen. Sie entstehen bei der Reaktion von Nitrit mit sogenannten Aminen, die aus Aminosäuren freigesetzt werden und in fast jedem Lebensmittel natürlicherweise vorkommen. Der chemische Prozess kann sowohl im Körper (zum Beispiel im Magen, begünstigt durch das saure Milieu) als auch direkt im Lebensmittel stattfinden.

Nitrosamine werden Lebensmitteln nicht zugesetzt, sondern bilden sich in hohen Mengen durch die Art des Zubereitens und Verarbeitens. Ausgelöst wird die chemische Reaktion vor allem beim Erhitzen. Auch Nitrat als Vorläufer des Stoffes Nitrit spielt bei der Belastung von Lebensmitteln mit Nitrosaminen eine Rolle.

---

## Wie nimmt man Nitrosamine zu sich?

Nitrosamine können über die Lunge, den Verdauungstrakt oder die Haut aufgenommen werden. Wesentliche Quellen sind **gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Fisch** (vor allem Räucherware), Meeresfrüchte, Kaffee, Tee, **Kakao, Bier** sowie andere alkoholische Getränke. Spuren von Nitrosaminen können ebenfalls im Trinkwasser enthalten sein. Meist sind sie Nebenprodukte der Desinfektion oder gelangen über Schadstoffe aus der Umwelt hinein. Nitrosamine können auch in anderen Lebensmitteln enthalten sein, unter anderem in mit Nitrat belastetem, verarbeitetem (!) Gemüse, Getreide, Milch und Milchprodukten oder fermentierten, eingelegten und gewürzten Lebensmitteln. Die Schadstoffe kommen außerdem in **Tabak** oder **Kosmetika** vor.

**Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren** wie zum Beispiel Kasseler, Leberkäse, Jagdwurst, Speck, Salami, Wiener Würstchen und Bockwürste enthalten zum Haltbarmachen üblicherweise den Konservierungsstoff Nitritpökelsalz (Natriumnitrit, E 250). Dieser reagiert mit den natürlich vorkommenden Aminen im Fleisch bzw. in der Wurst zu Nitrosaminen. Durch verbesserte Verfahren wie das Verwenden von weniger Nitrit und den Zusatz von Ascorbinsäure / Vitamin C als Pökelhilfsstoff hat sich die Belastung von Pökelware mit Nitrosaminen in den letzten Jahren deutlich verringert. Einige Wurstersteller werben damit, kein Nitritpökelsalz zu verwenden.

## **GUT ZU WISSEN**

---

Werden gepökelte Fleisch- und Wurstwaren zu stark erhitzt, können krebserregende Nitrosamine entstehen. Gepökeltes gehört deshalb keinesfalls auf den Grill oder in die Bratpfanne! Denn das Erhitzen bzw. Braten von Kassler oder Räucherspeck, Fleisch- und Bockwurst, Jagdwurst, Salami oder Leberkäse führt zu einer höheren Belastung mit Nitrosaminen. Ab einer Temperatur von 150° Celsius werden vermehrt Nitrosamine gebildet.

Beim **Bier** ist das Malz das Problem. Vor allem während des Trocknens (Darren) können nämlich Nitrosamine entstehen. Veränderte Herstellungsverfahren sorgen aber schon seit Jahren erfreulicherweise dafür, dass sich die Belastung mit dem Schadstoff deutlich verbessert hat.

Außerdem können Nitrosamine vor allem in verarbeitetem (!), also erhitztem **Gemüse** wie Spinat, Rote Bete oder Mangold enthalten sein. Der Grund: Das Blattgemüse enthält oft höhere Mengen an Nitrat, das unter Einwirkung von Bakterien in Nitrit und in einem nächsten Schritt in Nitrosamine umgewandelt werden kann.

Besonders viele Nitrosamine gelangen in den Körper von Raucherinnen und Rauchern. Über den **Tabakkonsum** werden deutlich mehr Nitrosamine aufgenommen als über Lebensmittel. Auch für Passivrauchende ist dies ein Problem.

---

## Warum sind Nitrosamine bedenklich?

Nitrosamine sind allgemein als Gesundheitsgefahr eingestuft. Etwa 90 Prozent der untersuchten Nitrosamine zeigten im Tierversuch schon in niedrigen Dosierungen eine krebsfördernde Wirkung. Zudem führten die Stoffe zu Schäden an den Erbinformationen im Körper (DNA) oder Proteinen. Ob dies auch für den Menschen gilt, ist bislang noch nicht eindeutig nachgewiesen, erklärt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Ende März 2023 veröffentlichte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ein Gutachten, das zehn in Lebensmitteln gefundene Nitrosamine (NDMA, NMEA, NDEA, NDPA, NDBA, NMA, NSAR, NMOR, NPIP und NPYR) als krebsfördernd und erbgutschädigend einstuft und Anlass zu gesundheitlichen Bedenken gibt. Laut EFSA sei die Aufnahme von Nitrosaminen in der Europäischen Union (EU) über alle Altersgruppen hinweg so hoch, dass eine Gesundheitsgefährdung anzunehmen sei.

Menschen nehmen Nitrosamine hauptsächlich über verarbeitete Lebensmittel auf. Welche Lebensmittelgruppen in welchem Umfang problematisch sind, ist noch nicht vollends erforscht. Da schon kleinste Mengen an Nitrosaminen problematisch sein können, gibt es keine Grenzwerte für die Verbindungen in Lebensmitteln. Es gilt das allgemeine Minimierungsprinzip ALARA („as low as reasonably achievable“).

**UNSER RAT**

Derzeit ist noch nicht ganz klar, in welchen Lebensmittelkategorien Nitrosamine in welcher Konzentration vorhanden sind. Wir raten deshalb zu einer abwechslungsreichen und vielfältigen Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Diese ist gut für Gesundheit und Klima und hilft dank Vitamin C und anderen Antioxidantien anscheinend auch dabei, die Aufnahme von schädlichen Nitrosaminen zu reduzieren.

- Verzehren Sie selten gepökelte Fleischwaren und geräucherte Lebensmitteln.
- Braten und grillen Sie keine Pökelerzeugnisse.
- Essen Sie geräucherte Lebensmittel wie Fisch und Schinken nur in kleinen Mengen.
- Schauen Sie beim Kauf von Wurstwaren auf die Zutatenliste und bevorzugen Sie Produkte ohne Nitritpökelsalz.
- Kaufen Sie nitrathaltiges Gemüse wie Spinat, Mangold, Feldsalat oder Rote Bete am besten aus Freilandbau und während der Saison. Dann sind die Nitrat-Gehalte in der Regel geringer. Bio-Gemüse enthält aufgrund seiner Anbauweise meist weniger Nitrat.
- Entfernen Sie besonders nitratreiche Pflanzenteile wie Stiele, dicke Blattrippen und äußere Blätter.
- Halten Sie nitratreiches Gemüse nicht zu lange warm und wärmen sie es nicht zu oft auf.
- Nitratreiches Gemüse sollte möglichst frisch zubereitet, kühl gelagert und nicht unnötig lange aufbewahrt werden – besonders nicht warm.
- Vitamin C-reiche Lebensmittel zu nitratreichen Lebensmitteln zu verzehren hilft, da Vitamin C die Umwandlung von Nitrit in Nitrosamine hemmen kann.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schadstoffe-lebensmitteln/was-sind-nitrosamine-wie-kann-ich-sie-meiden>