

## Quecksilber, Blei und Arsen

Im Fall von Quecksilber fällt unter den Pilzproben *Agaricus vaporarius*, Uster, durch einen deutlich erhöhten Gehalt (4.75 mg/kg) auf. Zu beachten ist allerdings, dass die Quecksilberbelastung in der übrigen Nahrung in der Schweiz mit <0.005 mg (zur Zeit) sehr gering ist. Eine chronische Quecksilbervergiftung ist demzufolge auch bei einem erhöhten, regelmäßigen Konsum von wildgewachsenen Champignons kaum denkbar.

Beim weit weniger giftigen Blei ist die Gefährdung der Gesundheit durch wildgewachsene Speisepilze noch bedeutend geringer. Der hohe Bleigehalt (11.70 mg/kg) der Probe *A. vaporarius*, Zürich, zeigt aber deutlich, dass offenbar exponierte Lagen wie zum Beispiel stark frequentierte Autostrassen zu erhöhten Werten durch Ablagerung auf der Oberfläche führen können. Pilze von solchen Standorten sind deshalb für den Verzehr nicht zu empfehlen.

Die Arsenwerte in allen analysierten Speisepilzproben zeigen, dass diese weit unter dem empfohlenen ADI-Wert von 0.12 mg pro Tag und Person liegen. Auch die mit 5 mg/kg Frischgewicht am höchsten belastete Probe *Laccaria amethystina* liegt, bei einem Verzehr von 1 kg pro Person und Jahr, noch um das Zehnfache unter dem empfohlenen Richtwert.

## Selen

Die in verschiedenen Steinpilzproben höheren Selengehalte, gegenüber anderen Speisepilzarten, zeigen, dass offenbar vor allem Steinpilze Selen in grösseren Mengen selektiv akkumulieren können.

Was bedeutet dies nun für den Konsumenten? Nehmen wir an, wir verzehrten eine grössere Menge (zwei kg Frischgewicht pro Person und Jahr) der höchstbelasteten Steinpilzprobe (13.5 mg/kg), entspräche dies einer täglichen Selenaufnahme von 74 µg. Der von der DGE empfohlene Schätzwert für Selen von 30 bis 70 µg pro Tag und Person wäre so bereits ausgeschöpft. Für den Pilzliebhaber dürfte aber auch die extrem hoch belastete Probe kein gesundheitliches Risiko darstellen, denn chronische Vergiftungssymptome wurden erst bei einer täglichen Aufnahme von 800 µg und mehr pro Person festgestellt. So wurden bei akuten und längerfristigen, therapeutisch indizierten Selenabgaben von 200–400 µg pro Tag – unter ärztlicher Aufsicht – keine toxischen Symptome beobachtet.

## Schlussfolgerung

Allzuoft wird heute vergessen, was Phillipus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, besser bekannt unter Paracelsus, im Jahre 1583 in seiner Dritten Defension so treffend formuliert hat:



Steinpilz (*Boletus edulis*): bei Pilzsammlern beliebte Pilzart, welche Selen in grösseren Mengen anreichern kann.

Foto: fotoneer / F. Waldvogel

### Was ist das nit giftt ist?

**alle ding sind giftt und nichts ohn giftt.**

**Allein die dosis macht, das ein ding kein giftt ist.**

**Als ein Exempel: ein jetliche speiss und ein jetlich getrank**

**so es uber sein dosis eingenommen wirdt so ist es giftt.**