

# Risikobewertung

Traditionelle Bauernbrot Backmischung zum selber backen Art: 417740

## 1: Identifizierung von Risiken

Mögliche Risiken:

### 1 Allergene:

☒ **Zutaten:** Viele Backmischungen enthalten gängige Allergene wie Gluten, Milchprodukte, Eier oder Nüsse. Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten könnten darauf reagieren, wenn sie die Zutatenliste nicht genau lesen.

### 2. Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe:

☒ **Chemische Zusätze:** Einige Backmischungen enthalten Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker, die bei empfindlichen Personen unerwünschte Reaktionen hervorrufen können.

☒ **Künstliche Zutaten:** Übermäßiger Konsum von Backmischungen mit künstlichen Zusätzen könnte langfristige gesundheitliche Auswirkungen haben.

### 3. Ernährungsaspekte:

☒ **Hoher Zucker- oder Salzgehalt:** Einige Backmischungen enthalten hohe Mengen an Zucker oder Salz, was gesundheitliche Risiken wie Fettleibigkeit, Diabetes oder Bluthochdruck fördern kann.

☒ **Gesättigte Fette:** Backmischungen können auch Palmöl oder andere ungesunde Fette enthalten, die sich negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken könnten.

### 4. Verarbeitete Inhaltsstoffe:

☒ **Verlust von Nährstoffen:** Im Vergleich zu hausgemachten Backwaren könnten Backmischungen weniger frische und nahrhafte Zutaten enthalten, was dazu führen kann, dass die Endprodukte weniger gesund sind.

### 5. Lagerung:

☒ **Fehlende Frische:** Je nach Lagerung könnten Backmischungen an Qualität verlieren oder verderben, insbesondere wenn sie Feuchtigkeit ausgesetzt sind. Dies könnte das Backergebnis beeinflussen oder sogar zu gesundheitlichen Problemen führen, wenn sie nicht richtig gelagert wurden.

☒ **Verunreinigungen:** In seltenen Fällen können Backmischungen verunreinigt sein, beispielsweise durch Schädlinge oder durch Fehler in der Produktion.

### 6. Missverständnisse bei der Zubereitung:

☒ **Fehlende Anpassung:** Wenn die Anweisungen nicht richtig befolgt werden, kann das Endprodukt misslingen, was beispielsweise zu einem ungleichmäßig gebackenen oder rohen Inneren führen könnte.

## **2: Ermittlung der vorhandenen Gefährdungen / wer könnte geschädigt werden**

### **1. Menschen mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten:**

- ☒ **Allergiker:** Personen, die allergisch auf Inhaltsstoffe wie Gluten, Nüsse, Eier oder Milchprodukte reagieren, könnten schwerwiegende gesundheitliche Probleme erleiden, wenn sie versehentlich eine Backmischung mit diesen Allergenen verwenden.
- ☒ **Personen mit Zöliakie:** Glutenhaltige Backmischungen könnten bei Menschen mit Zöliakie zu Magen-Darm-Beschwerden, chronischen Entzündungen und anderen ernsten gesundheitlichen Folgen führen.

### **2. Personen mit bestimmten Erkrankungen oder diätetischen Einschränkungen:**

- ☒ **Diabetiker:** Backmischungen mit hohem Zuckergehalt könnten den Blutzuckerspiegel erhöhen und bei Menschen mit Diabetes zu gesundheitlichen Komplikationen führen.
- ☒ **Personen mit Bluthochdruck:** Mischungen mit hohem Salzgehalt könnten den Blutdruck erhöhen und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstärken.
- ☒ **Menschen mit hohem Cholesterinspiegel:** Wenn die Backmischung gesättigte Fette oder Transfette enthält, könnte dies den Cholesterinspiegel erhöhen und Herz-Kreislauf-Probleme verschlimmern.

### **3. Kleinkinder und ältere Menschen:**

- ☒ **Kleinkinder:** Manche Backmischungen könnten Inhaltsstoffe enthalten, die bei Kleinkindern nicht gut vertragen werden, insbesondere Konservierungsstoffe oder Farbstoffe, die bei Kindern zu Hyperaktivität oder anderen unerwünschten Reaktionen führen könnten.
- ☒ **Ältere Menschen:** Aufgrund eines möglicherweise empfindlicheren Verdauungssystems könnten ältere Menschen Probleme bei der Verdauung bestimmter Inhaltsstoffe haben, insbesondere bei stark verarbeiteten Zutaten oder Konservierungsmitteln.

### **4. Gesundheitsbewusste Menschen:**

- ☒ **Personen, die auf eine gesunde Ernährung achten:** Menschen, die eine gesunde, ausgewogene Ernährung anstreben, könnten unbeabsichtigt zu viele verarbeitete Zutaten, Zucker oder ungesunde Fette konsumieren, was langfristig ihrer Gesundheit schaden könnte.

### **5. Menschen mit geschwächtem Immunsystem:**

- ☒ **Immungeschwächte Personen:** Wenn eine Backmischung nicht richtig gelagert wurde und verunreinigt ist, könnten Menschen mit einem geschwächten Immunsystem (z. B. Krebspatienten, HIV-Infizierte) anfälliger für Infektionen oder gesundheitliche Probleme durch Bakterien oder Schimmelpilze sein.

### **6. Personen, die auf Zusatzstoffe empfindlich reagieren:**

- ☒ **Chemikalien- oder Zusatzstoffempfindliche:** Einige Menschen können empfindlich auf künstliche Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker reagieren, was zu Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder anderen Symptomen führen könnte.

### **7. Menschen mit psychischen Essstörungen:**

- ☒ **Essgestörte Personen:** Menschen, die an Essstörungen wie Bulimie oder Binge-Eating-Disorder leiden, könnten Backmischungen als Auslöser für unkontrolliertes Essverhalten verwenden, insbesondere wenn die Backmischungen leicht verfügbar sind und wenig Kontrolle über die Zubereitung besteht.

## **3: Einschätzen von ausgehenden Risiken**

### **1. Menschen mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten:**

☒ Für Menschen mit schweren Allergien besteht ein hohes Risiko. Der versehentliche Konsum eines Allergens wie Nüsse, Gluten oder Milchprodukte kann lebensbedrohliche Reaktionen wie anaphylaktische Schocks auslösen. Daher ist es entscheidend, dass diese Personen die Zutatenliste genau prüfen und im Zweifelsfall Backmischungen meiden, die nicht klar gekennzeichnet sind.

### **2. Personen mit bestimmten Erkrankungen oder diätetischen Einschränkungen:**

☒ Backmischungen mit hohem Zuckergehalt stellen ein ernstes Risiko für Menschen mit Diabetes dar, da sie zu unkontrollierten Blutzuckerschwankungen führen können. Bei unachtsamem Konsum kann dies zu einer Verschlechterung des Zustands führen.

☒ Hoher Salzgehalt in Backmischungen könnte den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme steigern. Das Risiko variiert je nach Empfindlichkeit gegenüber Salz.

☒ Gesättigte Fette oder Transfette in Backmischungen können den Cholesterinspiegel weiter erhöhen, was auf lange Sicht zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen könnte. Das Risiko ist nicht akut, aber langfristig vorhanden.

### **3. Kleinkinder und ältere Menschen:**

☒ Das Risiko für Kinder ist in der Regel moderat. Manche Backmischungen enthalten Zusatzstoffe, die bei Kindern zu Hyperaktivität oder Magenbeschwerden führen können. Dieses Risiko ist aber weniger häufig gravierend, sofern die Mischungen gelegentlich und in Maßen konsumiert werden.

☒ Ältere Menschen mit empfindlicherem Verdauungssystem oder bestehenden Gesundheitsproblemen könnten Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von stark verarbeiteten Inhaltsstoffen haben. Das Risiko liegt insbesondere bei chronischem Konsum von ungesunden Zutaten, die den allgemeinen Gesundheitszustand verschlechtern könnten.

### **4. Gesundheitsbewusste Menschen:**

☒ Das Risiko liegt hier hauptsächlich im unbewussten Konsum von verarbeiteten Zutaten, Zucker oder ungesunden Fetten, was langfristig zu einer suboptimalen Ernährung führen könnte. Es handelt sich eher um ein langfristiges Gesundheitsrisiko als um akute Gefahren.

### **5. Menschen mit geschwächtem Immunsystem:**

☒ Personen mit geschwächtem Immunsystem sind anfälliger für Verunreinigungen oder Verderb von Backmischungen, insbesondere, wenn diese nicht ordnungsgemäß gelagert werden. Ein solches Risiko kann zu schweren Infektionen führen, besonders bei Menschen mit schweren Grunderkrankungen.

### **6. Personen, die auf Zusatzstoffe empfindlich reagieren:**

☒ Chemikalien oder Konservierungsstoffe können bei empfindlichen Personen unangenehme Symptome wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Hautreaktionen hervorrufen. Diese Reaktionen sind jedoch meist nicht lebensbedrohlich, sondern beeinträchtigen eher das Wohlbefinden.

### **7. Menschen mit psychischen Essstörungen:**

☒ Für Menschen mit Essstörungen könnte der einfache Zugang zu Backmischungen das Risiko ungesunden Essverhaltens verstärken, was zu einer Verschlechterung der psychischen und physischen Gesundheit führen kann. Dieses Risiko ist psychisch und verhaltensbedingt und variiert stark je nach individueller Situation.

## 4: Bewertung der Risiken

### **1. Menschen mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten:**

☒ Risiko-Einschätzung: Hoch

### **2. Personen mit bestimmten Erkrankungen oder diätetischen Einschränkungen:**

☒ Diabetiker: Risiko-Einschätzung: Mittel bis Hoch

☒ Menschen mit Bluthochdruck: Risiko-Einschätzung: Mittel

☒ Personen mit hohem Cholesterinspiegel: Risiko-Einschätzung: Mittel

### **3. Kleinkinder und ältere Menschen:**

☒ Kleinkinder: Risiko-Einschätzung: Niedrig bis Mittel

☒ Ältere Menschen: Risiko-Einschätzung: Mittel

### **4. Gesundheitsbewusste Menschen:**

☒ Risiko-Einschätzung: Niedrig bis Mittel

### **5. Menschen mit geschwächtem Immunsystem:**

☒ Risiko-Einschätzung: Mittel bis Hoch

### **6. Personen, die auf Zusatzstoffe empfindlich reagieren:**

☒ Risiko-Einschätzung: Mittel

### **7. Menschen mit psychischen Essstörungen:**

☒ Risiko-Einschätzung: Mittel bis Hoch

## 5: Minimierung der Risiken

### **Detaillierte Kennzeichnung von Allergenen**

☒ **Klare Benennung der Hauptallergene:** Alle in der EU und vielen anderen Ländern regulierten Hauptallergene (z. B. Gluten, Nüsse, Milch, Eier, Soja, Fisch, Sellerie, etc.) müssen klar und deutlich auf der Verpackung hervorgehoben werden. Dies sollte durch eine andere Schriftfarbe, Fettgedrucktes oder Unterstreichungen geschehen.

☒ **"Kann Spuren enthalten"-Hinweise:** Es sollte deutlich darauf hingewiesen werden, ob die Backmischung in einer Anlage produziert wurde, die auch andere Allergene verarbeitet. Zum Beispiel: „Kann Spuren von Nüssen enthalten“. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit schweren Allergien, die selbst kleinste Spuren vermeiden müssen.

☒ **Separate Allergenliste:** Neben der Zutatenliste kann eine separate, leicht auffindbare Allergenwarnung eingeführt werden, um das Auffinden der relevanten Informationen zu erleichtern

### **Transparente Kennzeichnung von Konservierungsstoffen und Zusatzstoffen**

☒ **Volle Offenlegung aller Konservierungsstoffe:** Anstatt lediglich allgemeine Begriffe wie "Konservierungsstoffe" oder "Farbstoffe" zu verwenden, sollten die spezifischen chemischen Namen oder E-Nummern dieser Stoffe klar aufgeführt werden. Dies ermöglicht es den Verbrauchern, die genaue Art der Zusatzstoffe zu identifizieren.

☒ **Verzicht auf unnötige Zusatzstoffe:** Wo immer möglich, sollten Hersteller versuchen, auf überflüssige Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker zu verzichten. Produkte, die als „frei von künstlichen Konservierungsstoffen“ gekennzeichnet sind, werden von vielen

### **Erweiterte Kommunikation über Allergene**

☒ **Kontaktinformationen für Fragen:** Verbraucher sollten leicht Zugang zu einer Hotline oder einem Kundenservice haben, an den sie sich mit spezifischen Fragen zu Allergenen oder Konservierungsstoffen wenden können.

☒ **Online-Informationenportale:** Hersteller könnten detaillierte allergen- und Zusatzstoffspezifische Informationen auf ihrer Website anbieten, die für Menschen mit speziellen Bedürfnissen nützlich sind. Hier können auch Informationen darüber gegeben werden, wie das Unternehmen Kreuzkontaminationen vermeidet.

### **Sensibilisierung der Verbraucher**

☒ **Eindeutige Verbraucherhinweise:** Auf der Verpackung können Verbraucher explizit darauf hingewiesen werden, die Zutatenliste sorgfältig zu lesen und gegebenenfalls den Rat eines Arztes oder Ernährungsberaters einzuholen, wenn Unsicherheiten bestehen.

☒ **Schulungen im Handel:** Verkaufspersonal kann geschult werden, um Fragen der Verbraucher zu Inhaltsstoffen und möglichen Risiken zu beantworten und sie auf sichere Alternativen hinzuweisen.

### **Zugänglichkeit von Informationen**

☒ **Verwendung von verständlicher Sprache:** Die Zutatenlisten sollten in einer leicht verständlichen Sprache verfasst werden, um sicherzustellen, dass auch Personen ohne chemische Kenntnisse die Informationen leicht verstehen können. Vermeiden Sie zu technische oder komplexe Formulierungen.