



MOHN – UNGEWOLLT GEDOPT?

Mohn (Papaver) ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Mohngewächse (Papaveraceae) mit weltweit zwischen 50 und 120 Arten.

Mohnsamen gehören zu den calciumreichsten Lebensmitteln und sind wertvolle Lieferanten von B-Vitaminen. Trotzdem steht der Mohn immer wieder im Schattenlicht - worauf ist dies zurückzuführen? Häufig wird Mohn in Verbindung mit Doping gebracht, da Mohnsamen Spuren von Morphin, eine Substanz, die auf der Verbotsliste zu finden ist, enthalten können (näheres hierzu weiter unten). In der Regel ist der Morphin-Gehalt sehr gering und gesundheitlich unbedenklich, unterliegt jedoch Schwankungen aufgrund der verarbeiteten Sorten, der Herkunft, des Erntezeitpunktes und der angewendeten Sorgfalt und Verfahren bei der Herstellung.

Der Schlafmohn, der als Nahrungsmittel verwendet wird, enthält an sich kein Morphin bzw. keine Opiate (Substanzen mit morphinartiger Charakteristik). Woher kommen dann die verbotenen Inhaltsstoffe? Hierfür verantwortlich ist das Opium - auch Mohnsaft genannt. Opium wird in der Kapsel, im Stängel und in den Blättern gebildet. Die zum Verzehr geeigneten Mohnsamen enthalten an sich kein Opium, jedoch ist eine Kontamination bei der Ernte möglich und erklärt die Herkunft der verbotenen Substanz.

Ungewollt gedopt?

Der Verzehr von Lebensmitteln mit Mohn, wie Mohnkuchen, Mohnbrötchen, Mohnnudeln, Germknödel uvm., kann zu einem positiven Dopingtest führen, abhängig von der Art, Herkunft und Menge der zugeführten Mohnsamen.

Es ist allerdings nicht möglich eine Empfehlung auszusprechen, wie viel Mohn gegessen werden kann, um unter der von der WADA festgelegten Testschwelle zu bleiben. Eine Untersuchung des BfR hat gezeigt, dass die Morphin-Gehalte von Speisemohn stark variieren, teilweise wurden beträchtliche Mengen nachgewiesen. Genauso kann keine Vorhersage getroffen werden, wie lange Morphin und dessen Metaboliten aus Mohn im Organismus nachgewiesen werden können. Untersuchungen zeigten, dass Morphin auch nach 48 Stunden nach der Einnahme von Mohn im Urin nachgewiesen werden konnte.

Die Überschreitung des Morphin-Grenzwerts durch den Verzehr von Lebensmitteln mit Mohn kann nicht ausgeschlossen werden.