

Egészségügyi kockázatok

Allergia

A virágpor a méz tipikus alkotórésze, habár mennyisége mindössze 0,5% körüli. A mézfogyasztás után jelentkezhetnek az allergiás tünetek. Egy 2010-ben közölt kísérlet szerint a nyírfa virágporával dúsított méz szezon előtti fogyasztása csökkentette az allergiás reakciót a szezonban.

Mérgek

Egyes mézfajták nagyobb mennyiségben tartalmazhatnak mérgező növényekről gyűjtött hatóanyagokat. Többnyire ezek a méhekre nem veszélyesek, de az emberre igen; néha előfordul méhekre veszélyes méz is. Észak-Amerika egyes vidékein a mérgező növények miatt nem érdemes méhészkedni.

Akár rákkeltő, vagy erősen mérgező anyagok is kerülhetnek a mézbe. Egy 2009-ben kezdődött vizsgálatsorozat 1300 mintájának 9%-ában pirrolizidinalkaloidakat találtak. Ez különösen Dél- és Közép-Amerikát érinti. Európában mindmáig nincs meghatározva határérték, és nincsenek rendszeresített vizsgálatok sem erre az anyagra.

Az Öko-Test német folyóirat 2009-es szűrőpróbaszerű vizsgálata szerint az import mézek közel fele génmanipulált növények virágporával volt szennyezett. A német, a fair trade, és a Délkelet-Európából származó méz ezektől mentes volt. Ezzel szemben kártevőirtó szereket csak német mézekben találtak, legnagyobb arányban thiaclopridot akácmézben, vagy akácmézet nagy arányban tartalmazó virágmézben.

A Fekete-tenger környékén termelt pontuszi méz az ókor óta ismert. Nagy mennyiségben tartalmazhatja a Rhododendron flavum által termelt grayanotoxint, és más mérgeket a hangafélékből és a szappanfélékből gyűjtve. Az embernél hányingert, hányást és hallucinációkat okoz. Egyes megfigyelések szerint visszafordítható szívmegállást is okozhat. Régebbi források szerint Daphne fajok, bürök és beléndek mérget tartalmazta. A Fekete-tenger török partjáról származó mézben egy német vizsgálat grayanotoxint talált 2011-ben. Észak-Amerikában és Ázsiában is előfordulnak grayanotoxint termelő rododendronfajok.

További ismert mérgező mézek:

a közönséges tőzegrozsmaring (*Andromeda polifolia* L.) méze, ami andromedotoxint tartalmaz egyes Új-Zélandról származó mézek, amelyek *Coriaria* fajok mézét tartalmazzák. A bennük levő méreganyagok a tutin és a melliotoxin (hidroxitutin), amelyek 1 mg-ja már meghánytatja az embert. Potenciálisan veszélyes növények, ha a méz ebből készül: sisakvirág, nadragulya, kikerics, gyűszűvirág, Carolina jázmin, babérmeggy, oleander, rododendron ponticum, maszlag.

Nem mindegy azonban, hogy a mérgező mézben mennyi mérgező anyag van. Ami nagy mennyiségben méreg, az kis mennyiségben orvosság lehet.