

# ACRYLAMID IN LEBENSMITTELN

## Was ist das? Wie kann man es verringern?

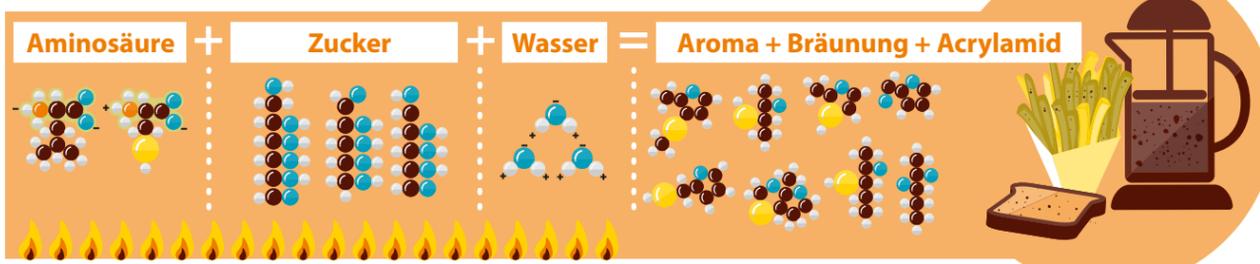
### WIE ACRYLAMID IN LEBENSMITTELN ENTSTEHT

Acrylamid ist eine chemische Verbindung, die sich typischerweise beim Braten, Backen oder Rösten **stärkehaltiger Lebensmittel** unter hohen Temperaturen (120-150°C) bildet.

Die wichtigste chemische Reaktion dabei ist die **Maillard-Reaktion**

Wenn die in stärkehaltigen Lebensmitteln natürlich vorkommenden Zucker und Aminosäuren erhitzt werden, verbinden sie sich zu neuen, Aroma verleihenden Stoffen. Dabei kommt es auch zur Bräunung von Lebensmitteln und zur Bildung von Acrylamid.

### Maillard-Reaktion (Bräunung)



### LEBENSMITTEL MIT HÄUFIG HOHEM ACRYLAMIDGEHALT



### MÖGLICHE GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Labortests zeigen, dass Acrylamid in der Nahrung bei Tieren zu **Krebs** führt. Forscher schließen daraus, dass Acrylamid in Lebensmitteln das Krebsrisiko bei Verbrauchern aller Altersgruppen erhöhen könnte.

Es ist jedoch praktisch unmöglich, Acrylamid in bei hohen Temperaturen zubereiteten stärkehaltigen Lebensmitteln zu eliminieren. Wir können lediglich versuchen, den Acrylamidgehalt in Speisen **gering** zu **halten**, indem wir sie sorgsamer und abwechslungsreicher zubereiten.

### TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON ACRYLAMID

Nationale Behörden in der EU geben Verbraucherempfehlungen heraus, die auf die jeweiligen landestypischen Ess- und Kochgewohnheiten abgestimmt sind. Auch eine sorgfältige Auswahl der Zutaten sowie deren schonende Zubereitung können dazu beitragen, die Bildung von Acrylamid gering zu halten. Als Faustregel gilt: „**Vergolden statt verkohlen**“.

Weitere Tipps der nationalen Behörden:

-  Beachten Sie beim **Braten & Frittieren** die empfohlenen Garzeiten und -temperaturen, um ein übermäßiges Bräunen oder Verbrennen der Speisen zu vermeiden.
-  **Toasten** Sie Brot nur so lange, bis es goldgelb (und noch nicht braun) ist.
-  Bereiten Sie **Kartoffelerzeugnisse** wie Pommes frites und Kroketten so zu, dass sie nur goldgelb werden.
-  **Lagern Sie Kartoffeln nicht im Kühlschrank**, da sich dadurch deren Zuckergehalt erhöht (was bei der Zubereitung die Acrylamidbildung verstärken kann). Lagern Sie sie an einem dunklen und kühlen Ort.

Auch Sie als Verbraucher können einen Beitrag leisten, indem Sie sich **ausgewogen ernähren** und die Zubereitung Ihrer Speisen abwechslungsreich gestalten.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer nationalen Behörde für Lebensmittelsicherheit.