Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist eigentlich Acrylamid?

Mon, 01/29/2018 - 10:11

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie‘s gewusst?

Acrylamid ist eine chemische Verbindung. Sie entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel hoch erhitzt, also gebraten, gebacken, geröstet oder frittiert werden. Die in den Lebensmitteln enthaltenen Zucker reagieren ab Temperaturen von 120° Celsius mit der Aminosäure Asparagin zu Acrylamid, ab Temperaturen von 170-180° Celsius werden höhere Mengen gebildet.
Besonders hohe Gehalte an Acrylamid weisen Kartoffelchips, Pommes frites, Bratkartoffeln und Kartoffelkroketten auf, aber auch Kekse, Cracker, Toast- und Knäckebrot sowie geröstete Zerealien (z.B. Crunchy-Müsli), Kaffee und Kaffeeersatzprodukte wie Zichorien-Instantkaffee. Neben der Aufnahme über die genannten Lebensmittel ist die bedeutendste Aufnahmequelle für den Menschen der Tabakrauch.
Problematisch ist dies alles deshalb, da die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit Acrylamid als potenziell krebserregend einstuft.
Wenn man bei der Zubereitung stärkehaltiger Lebensmittel ein paar Grundsätze beachtet, lässt sich die Bildung und damit auch die Aufnahme von Acrylamid jedoch verringern.
Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Frischkost und (in Wasser oder anderen Flüssigkeiten) gekochten Lebensmitteln enthält insgesamt wenig Acrylamid und liefert dem Körper zugleich viele sekundäre Pflanzenstoffe, von denen viele eine Schutzfunktion haben. Die weiter oben genannten Kartoffel- und Getreideprodukte sowie Kaffee sollten nur in Maßen verzehrt werden. Grundsätzlich sollten Kartoffel- und Getreideprodukte nicht bei zu hohen Temperaturen und nicht zu lange erhitzt werden. Werden sie selbst zubereitet, so gilt der Grundsatz: vergolden statt verkohlen. Beim Backen im Backrohr sollte die Temperatur maximal 200° (ohne Umluft) bzw. 180° (mit Umluft) betragen. Beim Frittieren in der Fritteuse sollte die Temperatur des Öls möglichst unter 175° bleiben.

Weiterführende Informationen der EFSA:
http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/acrylamide_de.png