

12 Fragen und Antworten zum Thema „Acrylamid“

Was ist Acrylamid?

Acrylamid wird in der Industrie zur Herstellung des Kunststoffes Polyacrylamid verwendet. Seit Frühjahr 2002 ist bekannt, dass Acrylamid in Lebensmitteln vorkommen kann. Schwedische Wissenschaftler haben festgestellt, dass Acrylamid in gebratenen, frittierten, gebackenen und stärkehaltigen Lebensmitteln enthalten sein kann.

Wie entsteht Acrylamid in Lebensmitteln?

Acrylamid bildet sich aus Zuckerverbindungen und dem Eiweißbaustein Asparaginsäure (Aminosäure) unter hoher Temperatur (über 120°C).

Ist Acrylamid für den Menschen schädlich?

Studien (Tierversuche) haben gezeigt, dass Acrylamid als isolierter Stoff Krebs auslösen kann. Ob er aber im Verbund mit Lebensmitteln krebserregend wirkt und ab welcher Menge, ist bis heute noch unklar. Es ist bisher nicht erwiesen, dass das in Lebensmitteln gebildete Acrylamid beim Menschen Krebs auslöst.

Acrylamid löste bei Ratten ab einer täglichen Dosis von 1-2 mg/kg Körpergewicht Krebs aus. Eine Umfrage über die Ernährungsgewohnheiten von durchschnittlich 55-jährigen Erwachsenen ergab: Je nach ausgewählten Lebensmittelgruppen nehmen die befragten Frauen im Mittel ca. 0,009 bzw. 0,014 mg Acrylamid auf, die Männer 0,011 bzw. 0,018 mg (Quelle: Ernährungs-Umschau 11/2002).

Die Analyse einer Studie aus dem Jahr 2002 zeigt dagegen keinen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Acrylamid aus Lebensmitteln und einem erhöhten Krebsrisiko beim Menschen (DGE info 4/2003).

Gibt es Grenzwerte für Acrylamid in Lebensmitteln?

Weder der Bundesregierung noch der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist es derzeit möglich einen Grenzwert für Acrylamid festzulegen. Bis dahin ist es das Ziel, Acrylamidwerte in Lebensmitteln möglichst zu minimieren. Zur Orientierung für die Lebensmittel-Industrie hat die Bundesanstalt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit Signalwerte für verschiedene Produktgruppen vorgeschlagen.

Was sind Signalwerte?

Für jede relevante Produktgruppe wurden Durchschnittswerte ermittelt, auf deren Grundlage Signalwerte festgelegt werden. Diese Signalwerte ändern sich jedoch fortlaufend mit wachsendem Wissensstand. Signalwerte sind keine Grenzwerte. Bei Überschreiten von Signalwerten ist für einen Hersteller prozess-technischer Handlungsbedarf gegeben.

In welchen Lebensmitteln wurde Acrylamid ermittelt?

Hier sind vor allem Kartoffelchips, Pommes frites und Bratkartoffeln zu nennen. Ebenso jedoch mit geringeren Mengen, stehen Knäckebrot, Kräcker, Frühstückscerealien sowie Lebkuchen, Kekse und Kaffee auf der aktuellen Liste der acrylamidhaltigen Lebensmittel.

Muss ich jetzt auf Brot und Müsli verzichten?

Nein, denn diese Lebensmittel haben viele Inhaltsstoffe, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. In der braunen Brotkruste haben Forscher sogar krebshemmende Stoffe entdeckt.

Kann ich Lebkuchen und Spekulatius noch bedenkenlos genießen?

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung spricht nichts gegen den gelegentlichen Genuss von Süßigkeiten und Gebäck wie Lebkuchen und Spekulatius.

Sind neuform-Lebensmittel ebenso betroffen?

Ja, denn auch die Produktionsverfahren der Reformwaren-Hersteller schützen nicht vor der Bildung von Acrylamid. Sofern möglich, wird die Acrylamidbildung z.B. durch Austausch der Backtriebmittel reduziert. Das neuform-Labor und die Vertragswarenhersteller arbeiten gemeinsam daran, Acrylamid in neuform-Lebensmitteln auszuschließen bzw. das Risiko so weit wie möglich zu minimieren.

Steckt hinter Acrylamid ein Lebensmittelskandal?

Acrylamid gelangt im Gegensatz zu chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemitteln nicht von außen in das Lebensmittel. Seitdem der Mensch das Feuer für seine Nahrungszubereitung nutzt, kommt Acrylamid vermutlich auch in seiner Ernährung vor. Man kann bei Acrylamid daher nicht von einem Lebensmittelskandal sprechen.

Wie kann man die Aufnahme von Acrylamid möglichst verringern?

- Bei der Lebensmittelauswahl auf frische, nicht zu stark hitzeverarbeitete Lebensmittel achten.
- Möglichst nicht zu häufig stark gebratene oder frittierte Speisen oder Snacks essen.
- Verbrannte Backwaren meiden.
- Bei der Lebensmitt zubereitung Verfahren wie Kochen, Dämpfen und Dünsten bevorzugen.

Was kann man noch empfehlen?

Mit einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung kann man sich reichlich mit Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Diese sind wichtig, um sich rundum gesund zu halten und damit auch Krebserkrankungen vorzubeugen.

Hier die wichtigsten Lebensmittel für den täglichen Speiseplan:

- Obst und Gemüse, am besten bunt gemischt und einen Teil als Rohkost. Alternativ auf Direktpresssäfte aus Obst oder Gemüse zurückgreifen.
- Vollwertige Getreide oder Getreideprodukte, Hülsenfrüchte
- Vorwiegend pflanzliche Fette und Öle
- Milchsäure Produkte zur Unterstützung der Darmflora und der körpereigenen Abwehr.