

Acrylamid

Das Thema „Acrylamid“ wird zur Zeit wieder verstärkt unter Wissenschaftlern und in den Medien diskutiert. Vermutlich wird es uns auch in den nächsten Jahren beschäftigen. Als Hilfestellung in der Kundenberatung haben wir für Sie die neuesten Informationen zusammengestellt.

Noch ein Tipp: Nutzen Sie Acrylamid als Chance für Ihre Beratungskompetenz. Weisen Sie darauf hin, wie wichtig eine ausgewogene und vollwertige Ernährung für die Gesundheit ist. Mit der Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel können wir uns beispielsweise mit reichlich Vitaminen und Antioxidantien versorgen und somit besser gegen schädliche Einflüsse wappnen.

Hintergrund:

Seit Frühjahr 2002 ist bekannt, dass in Lebensmitteln Acrylamid vorkommen kann. Seit diesem Zeitpunkt beschäftigen sich natürlich auch die neuform VDR e.G. und ihre Vertragswarenhersteller verstärkt mit diesem Thema. Die neuform VDR e.G. nimmt die Problematik sehr ernst. Aus toxikologischer und technischer Sicht besteht jedoch weiterhin erheblicher Forschungsbedarf.

Was ist Acrylamid?

Acrylamid wird in der Industrie zur Herstellung des Kunststoffes Polyacrylamid verwendet. Wie schwedische Wissenschaftler Anfang des Jahres feststellten, ist Acrylamid auch in gebratenen, frittierten, gebackenen und stärkehaltigen Lebensmitteln enthalten.

Wie entsteht Acrylamid in Lebensmitteln?

Dieser Vorgang ist bis heute nicht restlos geklärt. Man weiß nur, dass sich z.B. aus Zuckerverbindungen und Asparaginsäure (Aminosäure) unter hoher Temperatur (über 120°C) Acrylamid bilden kann.

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 und in welchen Mengen auf den Menschen krebserregend wirkt, ist bis heute noch unklar. 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 durchschnittlich ca. 0,009 bzw. 0,014 mg Acrylamid auf, die Männer 0,011 bzw. 0,018 mg. (Quelle: Ernährungs-Umschau 4 (2002))

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 Kekse und Kaffee auf der aktuellen Liste der acrylamid-haltigen Lebensmittel.

Sind neuform-Lebensmittel ebenso betroffen?

Ja, denn auch die Produktionsverfahren der Reformwaren-Hersteller schützen nicht vor der Bildung von Acrylamid. Aufgrund einer nicht ausgereiften Untersuchungsmethode und großen Schwankungen bei den Untersuchungen einzelner Produktgruppen, müssen die Ergebnisse der letzten Monate mit einem Fragezeichen betrachtet werden.

Was tut die Reformwarenbranche?

Selbstverständlich steht die Reformwarenbranche zum Thema Acrylamid im ständigen und engen Kontakt mit Experten, um stets auf dem neuesten Wissensstand zu sein. Daraus versorgen wir Sie mit Informationen, die Sie für das Kundengespräch brauchen.

Steckt hinter Acrylamid ein neuer Lebensmittelkandal?

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, ist davon auszugehen, dass Acrylamid in seiner Ernährung vorkommt. Man kann daher nicht von einem Lebensmittelkandal 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 oder stark gebräunte Backwaren meiden.
- Bei der Lebensmittelzubereitung Verfahren wie Kochen, Dämpfen und Dünsten bevorzugen.

Muss ich jetzt auf Brot oder Müsli verzichten?

Nein, denn diese Lebensmittel haben viele Inhaltsstoffe, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. Schwarze Brotrinden sollte man jedoch abschneiden.

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 oder alternativ auf Direktpresssäften 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