

## Acrylamidgehalte ausgewählter Lebensmittel

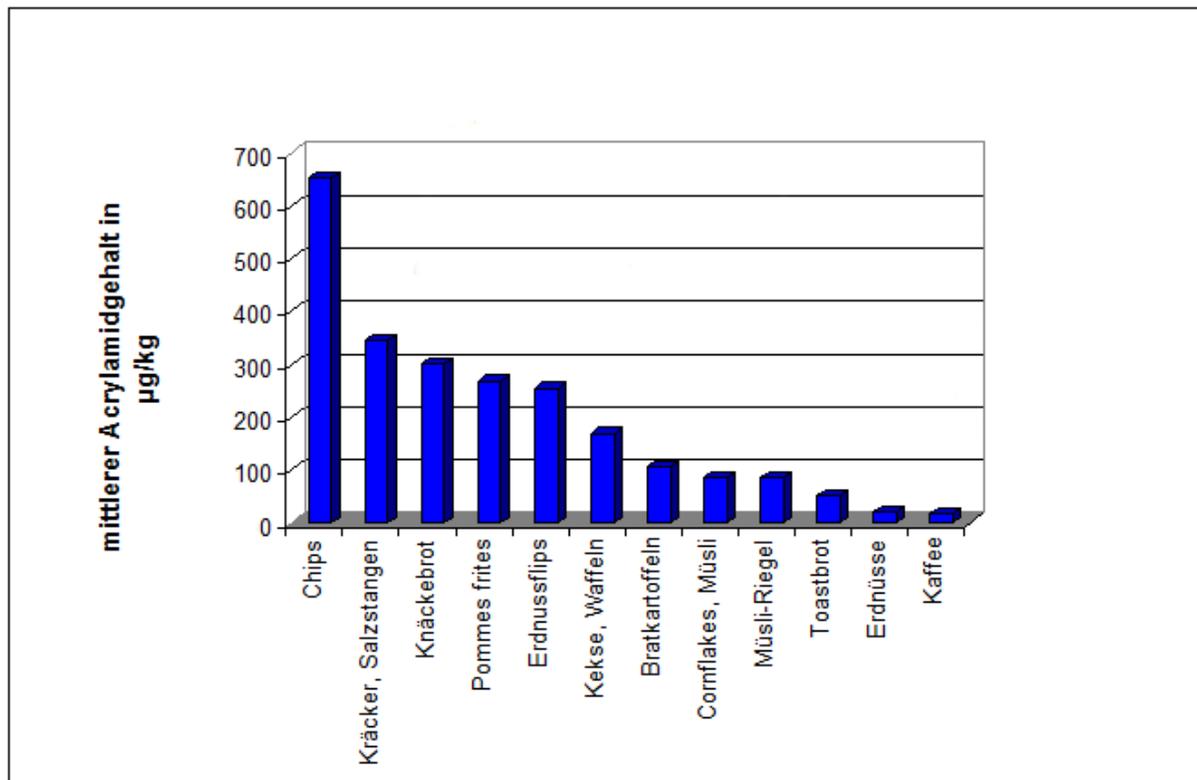
Information Nr. 048/2006 des BfR vom 31. Oktober 2006

Im April 2002 wurde nachgewiesen, dass viele Lebensmittel gesundheitsschädliches Acrylamid enthalten. Acrylamid ist ein Stoff, der beim Backen, Braten oder Frittieren bei hohen Temperaturen während des Bräunungsprozesses aus den Zucker- und Eiweißbausteinen von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffel- oder Getreideprodukten gebildet wird. Verschiedene Faktoren wie die Temperatur, die Erhitzungsdauer und der Wassergehalt der Lebensmittel haben dabei einen Einfluss auf die Acrylamidbildung.

Wer sein persönliches Risiko gering halten möchte, sollte Produkte mit hohen Acrylamidgehalten nur selten verzehren. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat eine Übersicht über die Acrylamidgehalte verschiedener Lebensmittel zusammengestellt.

Die Acrylamidgehalte von zwölf ausgewählten Lebensmitteln sind absteigend in der folgenden Grafik dargestellt. Die Daten stammen von der Lebensmittelüberwachung in Deutschland und werden vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) zentral erfasst. Bei geröstetem Toastbrot wurde auf Messwerte des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) bei mittlerer Bräunung zurückgegriffen. Die Werte für Müsli beziehen sich nur auf geröstetes (Knusper-, Crunchy-, Granola-) Müsli.

Abbildung: Acrylamidgehalte von zwölf ausgewählten Lebensmitteln (Stand: Oktober 2005)



Von den ausgewählten Lebensmitteln wiesen Chips die höchsten Acrylamidgehalte auf. Sehr hohe Gehalte wurden auch in Kräckern, Salzstangen, Pommes frites, Erdnussflips sowie Keksen und Waffeln nachgewiesen. Bratkartoffeln, Cornflakes, Müsli, Müsli-Riegel, geröstetes Toastbrot, Erdnüsse und Kaffee waren ebenfalls mit Acrylamid belastet.

Sie können Ihre durchschnittliche Acrylamidaufnahme pro Tag und pro Kilogramm Körpergewicht mit dem BfR-Acrylamidrechenprogramm ermitteln. Das Programm finden Sie unter <http://www.bfr.bund.de/cm/208/acrylamidrechner.xls>.