

## Was kann der Verbraucher tun, um seine Acrylamid – Aufnahme zu reduzieren?

Angelika Michel-Drees, Referentin für Ernährung Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv)

### Kurzfassung des Vortrags - Empfehlungen für den Verbraucher

#### Lebensmittelauswahl

- Kartoffelchips,
- Kräcker,
- Knabberartikel,
- Frühstückszerealien, wie z.B. Cornflakes mit gerösteten Bestandteilen
- Knäckebrot, Flachbrote
- Pommes Frites
- Kekse, Biskuits

sollten nur selten oder gar nicht – im Interesse einer individuellen Risikominimierung - verzehrt werden. Das gilt besonders für Kinder und Jugendliche.

Für andere Lebensmittel – wie Gemüse, Fleisch oder Fisch – liegen **derzeit** noch keine Erkenntnisse vor.

**Diese Empfehlung geben wir vor dem Hintergrund, dass diese Produkte in einer ausgewogenen, vollwertigen und nachhaltigen Ernährung durch andere Produkte ersetzt werden können.**

#### Nahrungszubereitung

Ausgehend von der Hypothese, dass insbesondere stärkereiche Lebensmittel auf der Basis von Getreide einschließlich Mais, Mais, Kartoffeln betroffen sind, sollten solche Lebensmittel möglichst nicht zu „dunkel“ (dunkelbraun bis schwarz)

- frittiert,
- gebraten
- geröstet
- getoastet

werden.

Das gilt auch generell auch für die Verarbeitung von entsprechende industriellen Halbfertig- und Fertigprodukte und für panierte stärkehaltige Produkte im Haushalt. Außerdem sollte die Zeit - Dauer der Hitzeeinwirkung - und der Feuchtigkeitsgehalt beachtet werden.

Bei Garverfahren wie Dünsten, Kochen , Schmoren oder für das Garen in der Mikrowelle scheint derzeit kein nennenswertes Risiko der Acrylamidbildung zu bestehen.

Da in der **Außer-Haus-Verpflegung** (Fast-Food-Gastronomie, Restaurants, Kantinen, Mensen u.a.m.) entsprechende Garverfahren wie o.a. eingesetzt werden, sollte hier bei der Auswahl der Speisen entsprechend vorgegangen werden.