

19. Januar 2022

RADIOBEITRAG als Text

Acrylamid: Lebensmittel vergolden statt verkohlen

Anmoderation:

Schön kross und knusprig – so schmeckt es vielen Menschen am besten. Bei Kartoffel- oder Getreideprodukten kann das allerdings der Gesundheit schaden, da dabei Acrylamid entstehen kann. Warum das gefährlich ist und worauf man achten sollte, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Karolin Wagner informiert. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.46 Minuten

Karolin Wagner:

Acrylamid ist ein Stoff, von dem vermutet wird, dass er krebserregend ist und unser Erbgut schädigen kann. Der Stoff entsteht zum Beispiel, wenn Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten – wie Getreide- oder Kartoffelprodukte – frittiert, gebacken, gebraten, geröstet oder gegrillt werden. Beim Erhitzen von mehr als 120 Grad reagieren die Kohlenhydratbausteine und dadurch wird Acrylamid freigesetzt.

Text: erklärt Karolin Wagner, Ernährungsexpertin bei der AOK. Viele kennen Acrylamid bereits, vor allem wenn es um Pommes Frites, Bratkartoffeln oder Chips geht. Aber es geht auch um Backwaren wie Kekse, Zwieback und Lebkuchen oder auch um Kaffee. Deshalb sollte man ein paar Dinge beachten.

Karolin Wagner:

Beim Grillen, Backen und Braten sollten die Lebensmittel nicht zu heiß werden, sondern eher schonend zubereitet werden. Bei Produkten, die aus einer Verpackung kommen, steht meist drauf wie man es richtig macht und wie die Richtwerte für die maximale Temperatur sind. Grundsätzlich sollte man stark verarbeitete Lebensmittel wie Chips oder Pommes eher selten essen, damit reduziert man die Aufnahme von Acrylamid und anderen unerwünschten Stoffen bereits deutlich.

Text: Ganz vermeiden lässt sich Acrylamid allerdings nicht. Sonst müsste man gänzlich aufs Braten und Backen verzichten. Tipps, worauf man aber bei der Zubereitung achten kann, hat Expertin Wagner.

Karolin Wagner:

Das Motto heißt „vergolden statt verkohlen“. Bei der Bräunung von Lebensmitteln sollte man also darauf achten, dass sie maximal goldgelb werden. Bei Temperaturen unterhalb von 180 Grad entstehen deutlich geringere Mengen an Acrylamid als bei höheren Temperaturen. Angebranntes sollte man abschneiden und wegwerfen. Je brauner – oder sogar schon schwarz – die Lebensmittel sind, desto mehr Acrylamid enthalten sie. Am besten ist es, so oft wie möglich auf schonende Garverfahren zurückzugreifen, wie Dämpfen oder Dünsten.