

## **Problematischer Stoff in Lebensmitteln**

**Bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit hohen Temperaturen kann ein krebserregender Stoff entstehen: Das Acrylamid.**

Werden kohlenhydratreiche Lebensmittel stark erhitzt, kann sich Acrylamid bilden. Verantwortlich dafür sind die Glucose (Traubenzucker), die Fructose (Fruchtzucker) und die Aminosäure Asparagin bei Temperaturen über 120 °C. **Weitere beeinflussende Faktoren sind die Erhitzungsdauer, der Wassergehalt und das Garfett.**

Bei einer Erhitzung ab 150 °C bräunen Lebensmittel, z.B. beim Backen, Braten, Rösten und Fritieren. Es entstehen zwar die erwünschten Aromen und Geschmacksstoffe, aber auch Acrylamid. Je höher die Temperatur, desto mehr steigt das Acrylamid. Zu finden ist es in Pommes frites, Chips, Kroketten, Bratkartoffeln, Röstis, Keksen, Kräckern, Toastbrot, Knäckebrot, Zwieback, Brot, gerösteten Cerealien und Kaffee.

### **Was kannst Du tun?**

Es gilt: umso brauner und knuspriger, desto mehr Acrylamid. Meide daher hochbelastete Produkte oder verzehre sie nur selten.

- > Kaufe Cerealien ohne geröstete Bestandteile oder stelle Dein Müsli selbst zusammen.
- > Bereite Deine Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln zu.
- > Verwende Backpapier und benutze als Backtreibmittel besser Natron als Backpulver.
- > Schneide selbstgemachte Pommes größer und dicker, lege mehr auf das Blech und wende sie nach der Hälfte der Zeit.
- > Vermeide grundsätzlich angebrannte und verkohlte Stellen

Acrylamid ist als krebserregend eingestuft und soll nervenschädigend sein. Die EU ist schon seit Jahren bemüht, den Grenzwert für Acrylamid in Lebensmitteln zu senken.

**Jetzt im Herbst ist eine gute Zeit für eine Entgiftung über die BauchGehirnRegeneration**  
<https://www.lebens-pfade.com/darmregeneration.aspx>

**Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06126 – 700 35 77**

Mit herbstlichen bunten Grüßen

Sybille Pfeifer