

## Navodila za zmanjšanje izpostavljenosti akrilamidu v najbolj problematičnih skupinah živil:

### ❖ Živila iz krompirja:



- ✓ Uživajte kuhan ali v mikrovalovni pečici pripravljen krompir, ki vsebuje manj akrilamida kot ocvrt, pražen ali pečen krompir.
- ✓ Pri nakupu krompirja za potrebe cvrtja, praženja ali peke bodite pozorni na navedbe na označbi krompirja. Običajno je na označbi navedeno, ali je krompir primeren za cvrtje, praženje oziroma peko. Povprašajte tudi prodajalca.
- ✓ Ne skladiščite krompirja v hladilniku. Idealen način skladiščenja krompirja je v temnem prostoru s temperaturo 8°C ali nekoliko višjo.
- ✓ Pred pečenjem ali cvrtjem narežite krompir na debelejše kose oziroma rezine, saj v tem primeru nastane manj akrilamida.
- ✓ Pred pečenjem ali cvrtjem narezan krompir namakajte v vodi. Pred nadaljnjo pripravo krompir dobro obrišite.
- ✓ Tudi blanširanje krompirja (nekaj minutno kuhanje v vreli vodi) pred peko ali cvrtjem zmanjša nastanek akrilamida.
- ✓ Temperatura cvrtja krompirja naj ne bo višja kot 175°C.
- ✓ Temperatura pečenja krompirja v pečici naj ne bo višja kot 200°C oziroma 190°C pri ventilatorski pečici.

✓ Pri predhodno toplotno obdelanem in zamrznjenem krompirju, ki je namenjen pripravi v gospodinjstvu, upoštevajte navodila na embalaži.

✓ Ocvrt ali pečen krompir naj bo zlato rumene in ne rjave barve.

### ❖ Kruh in pekovski izdelki:



✓ Zaradi dokazane koristi uživanja polnozrnatih izdelkov in s tem tudi kruha, izbirajte predvsem med polnozrnatimi vrstami kruha, vendar se izogibajte preveč zapečeni skorji.

✓ Pri uporabi aparatov za peko kruha nastavite program za svetlo barvo skorje.

✓ Kruh ali toast popecite le do svetlo rjave barve. Preveč pečene dele, ki so temno rjave ali celo črne barve, odrežite.

### ❖ Pražena kava:



Akrilamid nastaja med praženjem kave in sama priprava kave v gospodinjstvu ali restavraciji na nastanek akrilamida ne vpliva. Strokovnjaki zaenkrat še niso odkrili načinov, kako bi potrošniki lahko sami znižali vsebnost akrilamida v kavi.

✓ Priporočamo, da kupujete temnejše vrste pražene kave, saj se vsebnost akrilamida v praženi kavi s časom praženja zmanjšuje.

✓ Pri uživanju kave upoštevajte priporočila o priporočeni količini dnevno zaužitih skodelic kave.

Več informacij:

[www.who.int](http://www.who.int); [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int); [www.foodrisk.org](http://www.foodrisk.org);  
[www.ciaa.be](http://www.ciaa.be); [www.acrylamidefacts](http://www.acrylamidefacts); [www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu).



## ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MARIBOR

Prvomajska ulica 1,  
2000 MARIBOR

Telefon: 02 450 01 00,

Telefaks: 02 450 02 25

E-pošta: [info@zvv-mb.si](mailto:info@zvv-mb.si)

## KAKO ZMANJŠATI IZPOSTAVLJENOST AKRILAMIDU V ŽIVILIH?



## KAJ JE AKRILAMID?

Akrilamid je procesni kontaminant živil, kar pomeni, da nastaja v procesu predelave ali priprave živil.

Nastaja predvsem pri cvrtju, pečenju in praženju živil, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov in malo beljakovin, medtem ko v kuhanih ali surovih živilih akrilamida ne najdemo.

## V KATERIH ŽIVILIH NAJDEMO AKRILAMID?

Živila, ki glede na podatke številnih raziskav vsebujejo največ akrilamida, so izdelki iz krompirja, zlasti krompirjev čips in ocvrt krompirček, ter izdelki iz žitaric, zlasti piškoti in žitarice za zajtrk.

Najdemo ga tudi v kruhu, v nadomestkih kruha, kot so prepečenec in razni kruhki, v prigrizkih, kot so grisini, krekerji, in v praženi kavi....



## KATERA ŽIVILA NAJVEČ PRISPEVAJO K IZPOSTAVLJENOSTI AKRILAMIDU?

Pri povprečnem porabniku živil k izpostavljenosti največ prispevajo živila iz krompirja, zlasti krompirjev čips in ocvrt krompirček, ki jim sledita kruh in pražena kava.

Pri velikem porabniku živil pomemben delež k izpostavljenosti prispevajo tudi žitarice za zajtrk in piškoti.



## ZAKAJ JE AKRILAMID ŠKODLJIV?

Uživanje akrilamida ima lahko škodljive učinke na živčni sistem, lahko povzroči oslabitev plodnosti in dedne genetske okvare.

Akrilamid spada tudi med verjetno kancerogene substance.

## KAKO LAHKO SAMI ZMANJŠAMO IZPOSTAVLJENOST AKRILAMIDU?



Pri izpostavljenosti akrilamidu v živilih ima pomembno vlogo priprava živil v domačem gospodinjstvu.

Akrilamid nastaja predvsem pri cvrtju, praženju in pečenju živil, ki vsebujejo ustrezne prekursorje za nastanek akrilamida – to so asparaginska kislina in reducirajoči sladkorji.

Tvorba akrilamida se povečuje z višanjem temperature (praviloma nastaja le pri temperaturi nad 120°C) in daljšanjem časa priprave živila, ko se zmanjšuje tudi vlažnost živil na njihovi površini. Največ akrilamida nastaja na površini živila.

### Splošna navodila za zmanjšanje izpostavljenosti akrilamidu v živilih:

- ✓ Upoštevajte načela uravnotežene prehrane. Jedilnik naj bo čim bolj raznolik, zlasti z veliko surovega sadja in zelenjave. Ocvrta hrana naj bo na jedilniku le izjemoma. Tudi industrijsko pripravljene prigrizki (krompirjev čips, kruhki, grisini, krekerji) naj bodo na jedilniku le izjemoma.
- ✓ Pri pripravi hrane dajte prednost kuhanju in dušenju živil pri temperaturi pod 120°C.
- ✓ Kadar živilo pečete, dodajte zadostne količine vode ali živilo pokrijte, da se peče v lastnem soku.