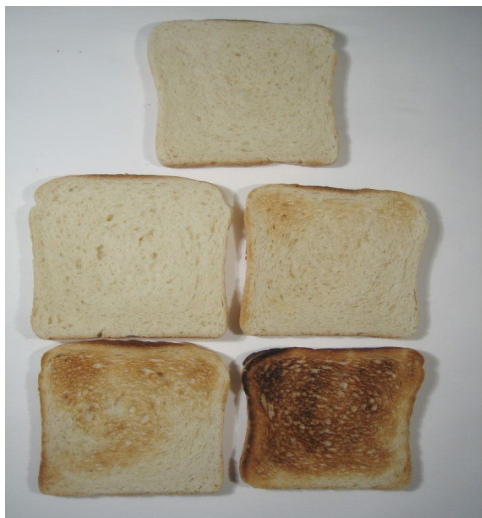


Akrylamid -allmänt

Akrylamid har diskuterats mycket i nyheterna under åren. Varför finns det i mat och hur farligt är det egentligen?



Akrylamid ökar ju längre tid brödet rostas. Här på bilden visas rostning i 0-4 minuter.

Är det farligt med akrylamid?

Akrylamid är klassat som ett cancerframkallande ämne. Om du får i dig mycket akrylamid under lång tid kan det öka risken för cancer. Akrylamid kan i höga doser, som vid utsläppen i samband med tunnelbygget genom Hallandsåsen i slutet av 90-talet, ge nervskador. Så höga doser kan du inte få i dig via maten.

Var finns akrylamid?

Inom industrin används akrylamid vid framförallt plasttillverkning (polyakrylamid). Akrylamid bildas också naturligt när vissa typer av mat upphettas till hög temperatur, som vid ugnsbakning, fritering och rostning. Hur mycket akrylamid som bildas beror på tillagningstid och temperatur.

Livsmedel som kan innehålla höga halter akrylamid är potatiships, pommes frites, kaffe, bröd, frukostflingor, kex och kakor. Högst halter finns i potatiships, pommes frites och kaffeböner.

Råd

Det finns några enkla sätt att få i sig mindre akrylamid.

- Ät varierat, det vill säga ät olika sorters mat. Då minskar risken att få i sig skadliga halter av något ämne.
- Ugnsbaka/fritera/grädda/rosta potatis och potatisprodukter, bröd och bakverk tills de blir gyllengula snarare än bruna.
- Koka maten istället för att steka, vid kokning bildas inte akrylamid.

- Undvik hjorthornsalt vid bakning och använd istället bakpulver.
- Undvik att förvara potatis länge i kylan då mer socker bildas i potatisen som gör att mer akrylamid bildas när potatisen används till fritering eller stekning.

Hur mycket får vi i oss?

I Sverige får vi i genomsnitt i oss cirka 30-40 mikrogram akrylamid per person och dag. 10-20 procent av det kommer från kaffe medan bröd, kakor och kex bidrar med cirka 20-30 procent. Pommefrites och potatiships bidrar med knappt 10 procent vardera.

Känsliga grupper

Tobaksrök innehåller höga halter akrylamid. Rökare får därför i sig ungefär tre gånger så mycket akrylamid som icke-rökare.

Gränsvärden

Det finns ännu inte några gränsvärden för akrylamid i livsmedel, men i vatten är gränsvärdet 0,1 mikrogram per liter.

Riskbedömning

Det finns mycket forskning om akrylamid och det ger skador på DNA (genskador) och vid höga doser även neurologiska skador och försämrad fortplantningsförmåga.

Mer information

Kontakta gärna någon av våra inspektörer om du har frågor kring akrylamid. Du når oss via kontaktcenter, telefon 08-523 010 00 eller e-post livsmedelskontrollen@sodertalje.se
Mer läsning om akrylamid finns på Livsmedelsverkets webb: www.slv.se sökord Akrylamid