



Informácia pre spotrebiteľov

## Akrylamid v potravinách

**Akrylamid** je chemická látka, ktorá sa prirodzene tvorí najmä v škrobnatých potravinách počas tepelného spracovania potravín pri vysokých teplotách (napr. vyprážanie, pečenie).

Hlavný chemický proces, ktorý v tepelne upravených potravinách mení farbu, chuť a arómu, je **Maillardova reakcia**. V tejto reakcii sa okrem iného tvorí aj nežiaduci **akrylamid**:



Potraviny, ktoré najviac prispievajú k príjmu



## Vplyv na naše zdravie

Laboratórne testy ukazujú, že **akrylamid spôsobuje rakovinu u zvierat** a na základe toho vedci dospeli k záveru, že konzumácia potravín s akrylamidom **potenciálne zvyšuje riziko vzniku rakoviny**.

### Ako tvorbu akrylamidu znížiť?

Výberom a skladovaním surovín a zmenou postupov pri tepelnej príprave pokrmov.



# Ako správne postupovať ?

## PRI ZEMIAKoch A ZEMIAKOVÝCH PRODUKTOCH

- **neskladovať zemiaky v chladničke**, ale na tmavom, suchom a chladnom mieste s **teplotou nad 6 °C**
- **nepoužívať** chrastavité, **poškodené**, otláčené a klíčiace **zemiaky**
- **surové nakrájané zemiaky** alebo zeleninu pred vyprážením **namočiť na niekoľko minút v teplej slanej vode** alebo blanširovať (zniží sa tým množstvo cukru, z ktorého sa tvorí akrylamid)
- tepelne **upravovať do zlatista**, nie do hneda a **odstrániť všetky tmavšie kusy**
- **otočiť** v polovici celkového času prípravy
- **košík** na vyprážanie **nepreplňať** (naplniť do polovice)
- udržiavať **teplotu 160-175 °C** pri **fritovaní** a **180-220 °C** pri **opekaní v rúre**
- **odstraňovať priebežne** z fritovacieho oleja alebo tuku **drvínu a omrvinky**
- pri využívaní priemyselne vyrábaných polotovarov **dodržiavať odporúčané spôsoby prípravy** dané výrobcom na obale výrobku (stanovený čas, teplotu, množstvo na pečenie/fritovanie/praženie)



Zdroj: <http://goodfries.eu/en/rules>

## PRI JEMNOM PEČIVE A CHLEBE

- **piecť do zlatista**, nie do hneda
- **znižiť** viacnásobnú **tepelnú úpravu** zložiek jemného pečiva a chleba (napr. opraženie semien, orechov)
- v prípade použitia premixov určených na upečenie v domácnosti alebo baleného chleba a pečiva určeného na dohotovenie v domácnosti **dodržiavať odporúčané spôsoby prípravy dané výrobcom** na obale výrobku

Túto informáciu vydal Národný Kontaktný bod pre vedeckú a technickú spoluprácu s Európskym úradom pre bezpečnosť potravín, ustanovený na Ministerstve pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, v spolupráci s odborníkmi z oblasti vedy a výskumu SR a Úradom verejného zdravotníctva SR. Upravené na základe EFSA „Acrylamide in food“ a EK (návrh nariadenia Komisie, ktorým sa stanovujú opatrenia na zmiernenie prítomnosti akrylamidu v potravinách.

Národný Kontaktný bod pre  
vedeckú a technickú spoluprácu s EFSA  
[efsa.focalpoint@land.gov.sk](mailto:efsa.focalpoint@land.gov.sk)