

Kartoffelchips mit Krebsrisiko

Forscher entdeckten erstmals 2002, dass Acrylamid gesundheitliche Schäden verursacht. Sie fanden heraus, dass Acrylamid sich in grossen Mengen bildet, sobald stärkehaltige Nahrungsmittel frittiert, gebacken, gegrillt oder geröstet werden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. June 2019

Stand: 14. September 2019

Erhöhtes Krebsrisiko durch Kartoffelchips

Nach einer niederländischen Studie der Universität Maastricht, die in der Zeitschrift Cancer Epidemiology veröffentlicht wurde, haben Frauen, die in etwa eine Portion Kartoffelchips pro Tag zu sich nehmen, ein um 50% erhöhtes Risiko, an Eierstock- bzw. endometrialem Krebs (Krebs der inneren Membran der Gebärmutter) zu erkranken.

Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass Acrylamid im Labor kanzerogen wirkt. Die niederländische Studie ist aber die erste, die einen Zusammenhang zwischen der Acrylamidaufnahme durch die Nahrung und der Krebserkrankung nachweist.

Risiko für die Frauen

Für diese Studie haben Forscher die Krebsrate von 62.000 Frauen untersucht und zwar 11 Jahre nachdem sie einen Fragenbogen über ihre Ernährungsgewohnheiten ausgefüllt hatten.

Dabei fanden die Forscher heraus, dass Frauen, die täglich 40 Mikrogramm oder mehr Acrylamid zu sich nahmen, ein doppelt so hohes Risiko aufwiesen, an Eierstock- bzw. Gebärmutterkrebs zu erkranken, als Frauen, die deutlich weniger Acrylamid über die Nahrung aufnahmen.

Die Menge von 40 Mikrogramm ist bereits in einer Portion Kartoffelchips enthalten.

Bedenkliche Acrylamidmenge in Nahrungsmittel

Ein Sprecher der Europäischen Union erklärte, dass die Acrylamidmenge in Nahrungsmitteln deutlich steigt, wenn die Temperatur des verwendeten Fettes sehr hoch ist. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass z.B. Pommes Frites oder Backkartoffeln eine goldgelbe, anstatt eine goldbraune Färbung aufweisen. Generell ist bei kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln unbedingt darauf zu achten, dass diese nicht zu lange zu gebacken, frittiert oder getoastet werden.

Jedes Jahr erkranken tausende von Frauen an endometrialem Krebs und eine von 40 Frauen erkrankt an Eierstockkrebs. Trotz dieses Verhältnisses ist der Eierstockkrebs mittlerweile die fünfthäufigste Todesursache durch Krebs bei Frauen.

Verheerende Ergebnisse im Öko-Test

Bei einer Untersuchung des Frankfurter Verbrauchermagazins ÖKO-TEST fielen unglaubliche 17 von 28 untersuchten Chips-Sorten mit der Note "ungenügend" durch. Die genauen Testergebnisse stehen in der Juli-Ausgabe des ÖKO-TEST-Magazins, das am 30. Juni 2008 bundesweit erschien.

Jede Menge Schadstoffe in Kartoffelchips

Über die Hälfte der untersuchten Chips steckte randvoll mit dem Fettschadstoff 3-MCPD-Fettsäureester. Oft reicht schon eine Portion der krossen Scheiben aus, um die täglich tolerierbare Aufnahme um ein Mehrfaches zu überschreiten.

Kein Wunder, denn die Schadstoffe gelangen mit dem Frittierfett in die Chips und dies ist in den Snacks bekanntlich reichlich vorhanden. Tendenziell besser abgeschnitten haben übrigens Produkte, die mit Sonnenblumenöl hergestellt wurden.

Ein altes Problem ist das Krebsgift Acrylamid, das bei der Herstellung von Chips unweigerlich entsteht. Dennoch können die Hersteller ihre Produktionsmethoden optimieren und so dafür sorgen, dass nur geringe Mengen Acrylamid im Produkt stecken.

Die meisten Testprodukte wiesen bei der ÖKO-TEST-Untersuchung aber "erhöhte" und "stark erhöhte" Belastungen auf, wenn man eine halbe Tüte davon verspeist.

Quellen

- Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/acrylamid-ia.html>