

Akrylamid i din mad kan give kræft

Pommes frites, andre kartoffelprodukter og kaffe kan indeholde store mængder af kemikaliet akrylamid, som mistænkes for at være kræftfremkaldende. Selvom indholdet af akrylamid i industrielt producerede fødevarer kan sænkes, har niveauet ligget stille de seneste år.

• Af Nanna Bisbjerg
nb@raskmagasinet.dk

Akrylamid er et kemikalie, som siden 1954 er blevet fremstillet industrielt og anvendt især i vandrensning og i papirindustrien. Akrylamid dannes imidlertid også, når kulhydratrige fødevarer udsættes for stærk varmebehandling fx ved stegning, bagning og frittering (ikke kogning). Akrylamid dannes både i industrielt fremstillede fødevarer og hjemme i folks køkkener. Stoffet findes især i kartoffelprodukter, som pommes frites og chips, og i kaffe og ristet brød. Desuden findes akrylamid i tobaksrøg.

Akrylamid er et af de sundhedsskadelige stoffer i fødevarer, som bekymrer forskerne mest. Det er påvist, at akrylamid kan fremkalde kræft hos dyr, og eksperterne mener, at det samme gør sig gældende hos mennesker. Der er især tale om brystkræft, livmoderkræft, kræft i æggestokkene, nyrerne og spiserøret.

Akrylamid er desuden i større doser skadeligt for nerver, arveanlæg (DNA) og forplantningsevne.

Derudover har forskere fra RUC for nylig fundet ud af, at giftigheden af akrylamid øges markant, når det blandes med andre DNA-skadelige stoffer, som blandt andet findes i udstødningsgasser og pesticider – også selvom stofferne ikke indtages samtidig.

I studierne af denne såkaldte cocktaileffekt så forskerne store skader på DNA. Siden 2002 har man vidst, at indholdet af akrylamid i fødevarer stiger kraftigt ved tilberedning over 120 grader. Især i det sidste "boost", fx hvor pomfritterne går fra letgyldne til mørkgyldne, stiger indholdet af akrylamid eksplosivt. Derfor er det især i tilberedningen af fødevarer, at vi skal sætte ind for at sænke vores indtag af det farlige stof.

Det gennemsnitlige indtag af akrylamid fra fødevarer ligger ifølge den seneste undersøgelse fra DTU Fødeveareinstitutet på 21 mikrogram dagligt.

Kartofler, hovedsageligt fritterede og stegte, er langt den største kilde. Kaffe kommer for de voksne vedkommende på andenpladsen, mens det for børn er chips og chokolade, der indtager andenpladsen. På tredjepladsen kommer forskellige former for brød og kiks.

Ny risikovurdering på vej

Der findes ikke nogle lovmæssige grænseværdier for akrylamid i fødevarer, men på baggrund af den stigende bekymring for stoffets sundhedsskadelige effekt opfordrede DTU Fødeveareinstitutet i august 2012 sammen med tilsvarende institutter i Sverige, Tyskland og Frankrig EFSA, Den Europæiske Fødevearesikkerhedsautoritet, til at foretage en opdateret risikovurdering af akrylamid i fødevarer.

Den nye risikovurdering forventes nu endelig klar til sommeren 2015, og det er forventeligt, at den vil føre til en anbefaling af væsentligt lavere grænseværdier end de vejledende grænseværdier, som EU-kommissionen udsendte i 2010, og forhåbentlig på sigt også til implementeringen af lovmæssige grænseværdier.

Fødevestyrelsen har siden 2005 lavet kontrolmålinger på indholdet af akrylamid i en række fødevarer. Her har pommes frites gennem alle årene haft et højere gennemsnitsindhold af stoffet end de af EU-kommissionen anbefalede 600 mikrogram pr. kg, mens også kaffe ligger i den høje ende. Desuden er der ifølge Fødevestyrelsens målinger ikke noget, der tyder på et fald i indholdet af akrylamid i fødevarer.

Når de lavere anbefalinger endelig kommer, kan det forhåbentlig sætte gang i, at man får nedbragt indholdet af akrylamid i industrielt producerede fødevarer yderligere.

Det er nemlig muligt gennem en række tiltag at reducere indholdet af akrylamid i mange fødevarer. Disse ændringer kræver dog både ændringer i produktionsprocessen og ofte investeringer i helt nyt produktionsudstyr. Dette kan være en af forklaringerne på, at der ikke hidtil er set noget fald i akrylamidindholdet.

