

## Acrylamid in Lebensmitteln:

### **Verbraucherinnen und Verbraucher sollen selbst entscheiden können**

Sehr geehrte Damen und Herren!

- Wirtschaft und Politik enthalten Ihnen Acrylamid-Messwerte vor.
- Uns allen wird die Möglichkeit genommen, selbst zu entscheiden und zu handeln.
- foodwatch fordert, alle Messwerte samt der Produkt-namen zu veröffentlichen. Denn das Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit darf nicht durch das Vorenthalten von Informationen unterlaufen werden.
- In der folgenden Liste finden Sie die Acrylamid-Messwerte bekannter Hersteller von Lebkuchen und Spekulatius sowie einige Verhaltenstipps und weitere Informationsmöglichkeiten zu Acrylamid.

Trotz allem: Bewahren Sie sich die Freude an der Weihnachtszeit und den Genuss an Leckereien!  
Herzlichst

*Ihr foodwatch-Team*

## **Die wichtigsten Fragen:**

### **Was ist Acrylamid?**

Acrylamid entsteht in Lebensmitteln, die reichlich Kohlenhydrate (Stärke, Zucker), einen bestimmten Eiweißbaustein und wenig Wasser enthalten und die bei der Zubereitung über 120°C erhitzt werden (Backen, Braten, Frittieren). Betroffen sind zum Beispiel Pommes frites, Kartoffelchips, Knäckebrot oder Backwaren. Im Tierversuch hat sich Acrylamid als krebserregend und Erbgut schädigend gezeigt. Aus Gründen der Vorsorge empfiehlt es sich daher, Acrylamid wo möglich zu vermeiden.

### **Was können Sie tun?**

- Vor allem Kinder sollten Kartoffelchips und Pommes nicht täglich verzehren. Bei der eigenen Zubereitung z.B. von Pommes dunkle Bräunung vermeiden (Friteuse auf höchstens 175°C einstellen, Backofen auf 200°C bzw. 180°C bei Umluftherden)
- Je größer die zu garende Portion, desto weniger Acrylamid entsteht.
- Stellen Sie Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln her.
- Wenden Sie sich an Hersteller Ihrer Lieblingsprodukte und bitten Sie um Informationen und aktuelle Messwerte.

## **Weitere Informationen**

- Das Land Nordrhein-Westfalen veröffentlicht Messwerte unter [www.munlv.nrw.de/sites/arbetsbereiche/verbrauerschutz/produkte.htm](http://www.munlv.nrw.de/sites/arbetsbereiche/verbrauerschutz/produkte.htm)
- Die Verbraucherzentrale Hamburg hat eine Liste von Messwerten aus ganz Deutschland zusammengestellt unter: [www.vzhh.de/~upload/vz/VZTexte/TexteErnaehrung/Acrylamid.htm](http://www.vzhh.de/~upload/vz/VZTexte/TexteErnaehrung/Acrylamid.htm)
- Weitere Informationen zur Arbeit von foodwatch unter [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de) oder 030 / 280 939 95.

## Acrylamidgehalte von Lebkuchen und Spekulatius

(eingekauft in der Zeit vom 23.-25.11.2002 in Berliner Supermärkten bzw. Bioläden. Untersuchung durch NAFU-Labor GmbH & Co. KG, Berlin im Auftrag von foodwatch). Alle Acrylamid-Gehalte in Mikrogramm pro Kilogramm.

<b>Spekulatius</b> <b>(Produkt- bzw. Herstellernamen alphabetisch)</b>	<b>Acrylamid [<math>\mu\text{g}/\text{kg}</math>]</b>
Allos Mini Spekulatius „Organic 100% Bio“ (125 g) Hersteller: Allos Walter Lang, D-49457 Mariendrebber	461
Bahlsen feinsten Butterspekulatius (200g) Hersteller: Bahlsen, D-3001 Hannover	304
Borggreve Butterspekulatius (200g) Hersteller: Borggreve, D-49828 Neuenhaus	50
Butter Spekulatius (200g) Vertrieb: Lidl Stiftung GmbH & Co KG, D-52001 Neckarsulm	35
Gewürz Spekulatius (600g) Hersteller: hig Hagemann GmbH & Co KG, D-48599 Gronau	396
Gewürz Spekulatius (600g) Vertrieb: Lidl Stiftung, GmbH & Co KG, D-52001 Neckarsulm	309
Lambertz Butterspekulatius (200g) Hersteller: Lambertz GmbH & Co KG, D-52001 Aachen	12
Schneekoppe Butterspekulatius, Feines Diät-Gebäck ohne Zucker Hersteller: Schneekoppe, D-21206 Seevetal	682

<b>Lebkuchen</b> <b>(Produkt- bzw. Herstellernamen alphabetisch)</b>	<b>Acrylamid [<math>\mu\text{g}/\text{kg}</math>]</b>
Allos Elisen Lebkuchen „100 % Bio“ (50g) * Hersteller: Allos Walter Lang, D-49457 Mariendrebber	445
Bahlsen Contessa Schoko, Runde Braune Lebk. mit Edelh. Schokol. (200 g) Hersteller: Bahlsen, D-3001 Hannover	130
Bahlsen Grandessa Oblaten-Lebkuchen mit Schokolade (175g) Hersteller: Bahlsen, D-3001 Hannover	83
Bahlsen Jupiter Vollmilch, Saftige braune Lebk. mit Vollmilchschokol. (175 g) Hersteller: Bahlsen, D-3001 Hannover	203

Delikateß Lebkuchen, Echte Pulsnitzer (200g) Hersteller: Pulsnitzer Lebkuchenfabrik, D-01896 Pulsnitz	126
Donaubäcker Elisen-Lebkuchen (300g) Hersteller: Gubi GmbH & Co KG, D-86609 Donauwörth	637
Feine Nürnberger Oblaten Lebkuchen (200g) Hersteller: Ferdinand Wolff, D-90425 Nürnberg	290
Feine Nürnberger Schokoladen-Lebkuchen (300g) Vertrieb: Lidl Stiftung GmbH & Co KG, D-52001 Neckarsulm	96
Feinste Nürnberger Elisen-Lebkuchen (400g) Vertrieb: Lidl Stiftung GmbH & Co KG, D-52001 Neckarsulm	82
Haeberlein Metzger, Oblatenlebkuchen (Feine Nürnberger Oblatenlebkuchen) (200g) Hersteller: Haeberlein Metzger, D-90425 Nürnberg	252
Lambertz Schokoladen-Printen (200g) Hersteller: Lambertz GmbH & Co KG, D-52001 Aachen	593
Runde braune Lebkuchen mit Schokolade (200g) Vertrieb: Lidl Stiftung GmbH & Co KG, D-52001 Neckarsulm	92
Schuhmann Feinste Nürnberger Elisen-Lebkuchen (250g) Hersteller: Schuhmann, D-90471 Nürnberg	259
Wappenkrone Feine Nürnberger Lebkuchen 3fach sortiert (200g) Vertrieb: Goldhand Vertriebsgesellschaft mbH, D-40235 Düsseldorf	146
Weisella feine weiche Oblatenlebkuchen (200g) Hersteller: Weiss GmbH & Co KG, Neu-Ulm und Nürnberg	168
Weisella Spezial Feine Nürnberger Oblatenlebkuchen (150g) Hersteller: Weiss GmbH & Co KG, Neu-Ulm und Nürnberg	415
Weiss Elisen feinste Oblaten Lebkuchen Bioline (250g) (Biosiegel nach EG Öko Verordnung) Hersteller: Weiss GmbH & Co KG, Neu-Ulm und Nürnberg	570

\* Die Firma Allos teilte mit, dass in ihrem Produkt "Allos Dinkellebkuchen" in einer Untersuchung des Labors „Institut Kuhlmann“, Ludwigshafen (Prüfbericht liegt foodwatch vor), bei einer Nachweisgrenze von 40 Mikrogramm kein Acrylamid gefunden wurde.

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:  
foodwatch e.V., Carsten Direske, Brunnenstr. 181, 10119 Berlin