



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 21. 5. 2013 | bno

# Jak můžeme snížit obsah akrylamidu v potravinách?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jak-muzeme-snizit-obsah-akrylamidu-v-potravinach\\_\\_s10010x7732.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jak-muzeme-snizit-obsah-akrylamidu-v-potravinach__s10010x7732.html)

Akrylamid je látka, která vzniká při tepelné úpravě potravin. Pro lidský organismus může být škodlivá. Jak můžeme její obsah snížit?



V předchozím [článku](#) jsme vás informovali o tom, co se děje v potravinách při tepelné úpravě, především při pečení a vaření. Zabývali jsme se tvorbou akrylamidu jako vedlejšího produktu Maillardovy reakce, která při působení vysokých teplot v potravinách probíhá. V tomto článku se budeme věnovat možnostem, jak snížit množství tvorby akrylamidu v potravinách, především v křehkém pečivu.

## Co již o akrylamidu víme

Již víme, že akrylamid může způsobovat rakovinu u zvířat. Dosud se neprokázalo, že by stejně působil i u lidí. Přestože byl akrylamid pravděpodobně součástí naší stravy od počátku tepelné přípravy pokrmů člověkem, doporučili světoví odborníci z důvodů obav týkajících se bezpečnosti, abychom obsah akrylamidu v potravinách snížili. Akrylamid byl nalezen v některých základních potravinách, například v chlebu či bramborách, i v některých produktech jako jsou bramborové lupínky, sušenky či káva.

## Na čem závisí množství tvorby akrylamidu?

Množství vytvořeného akrylamidu závisí na teplotě, době pečení a na receptuře potraviny.

# „Manuál s nástroji“ na snížení tvorby akrylamidu existuje!

V roce 2011 byl vydán FoodDrinkEurope, reprezentantem potravinářského a nápojového průmyslu Evropské unie, takzvaný Acrylamide Toolbox, který má být návodem či nástrojem pro výrobce ke snížení tvorby akrylamidu v potravinách a nápojích. Zmíněný manuál uvádí „nástroje“, které byly úspěšně použity ke snížení množství tvorby akrylamidu v některých druzích jemného pečiva, například v sušenkách, keksech či křupavém chlebu.

## V případě receptury je možné snížit množství vytvořeného akrylamidu následovně:

- Je-li třeba použít kypřící látky, je dobré nahradit hydrogenuhličitan amonný uhličitanem draselným s vinanem draselným nebo difosforečnan sodný s hydrogenuhličitanem sodným
- Používá-li se **fruktóza** ve výrobcích jako je perník, měla by být **nahrazena glukózou**. Měly by se používat pouze glukózové sirupy s nízkým obsahem fruktózy.

- Dále bylo zjištěno, že **při menším množství celozrnné mouky** se tvoří **méně akrylamidu**.

## **Delší doba pečení při nižší teplotě**

**Co se týče změn v procesu tepelné úpravy potravin**, může dojít k snížení tvorby akrylamidu v případě, že budeme péct delší dobu při nižší teplotě, avšak za dosažení stejného konečného obsahu vlhkosti.

**Jak se změní vlastnosti výrobku, pokud upravíme recepturu a pozměníme proces tepelné úpravy?**

- Výrobek bude mít **světlejší barvu**, nebude vypadat velmi „propečeně“
- Výraznějším snížením celozrnného obsahu např. u pečiva **poklesne nutriční hodnota výrobku**

Zmíněný manuál poskytuje rady především výrobcům. To nic nemění na faktu, že rady a osvědčená doporučení můžete využít i vy např. při pečení domácího chleba, perníku či sušenek. Důležité je vědomí, že množství akrylamidu v potravinách je možné snížit, a že k tomu existuje účinné nástroje. **Zkusme je**

**tedy využívat a prospějme našemu zdraví!**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)