



**Jak vybírat potraviny co nejméně kontaminované akrylamidem
a současně výživově co nejhodnotnější**
(připravil J.Ruprich, 28.6.2002)

Skupina potravin		Střední obsah akrylamidu (µg/kg)	Výživová hodnota	Výběr
	Brambůrky	980	nízká	
	Hranolky	410	nízká	
	Sušenky a crackery	280	většinou nízká	
	Křehký chléb	160	často střední	
	Cereálie snídaňové	160	vyšší	
	Kukuřičné lupínky	150	vyšší	
	Měkké chleby	50	vyšší	

	<p>Různé potraviny (pizza, palačinky, vafle, rybí prsty, masové kuličky, kousky kuřete, fritované ryby, vegetariánský řízek, zapečený květák)</p>	<p>40</p>	<p>většinou vyšší</p>	
---	---	-----------	-----------------------	---

Výsledky obsahu akrylamidu jsou sumářem přes 100 změřených vzorků potravin ve Švédsku. Doporučení je pouze rámcové, protože je založeno na malém objemu znalostí. Za této situace lze pouze zvážit možnost výskytu akrylamidu v potravině a porovnat ji s očekávanou výživovou hodnotou. Domníváme se, že takové doporučení je v současnosti maximem, které lze pro spotřebitele připravit.
