

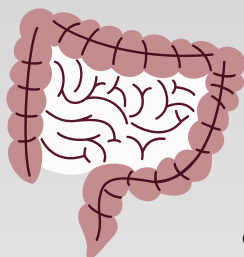
AKRILAMĪDS

KAS MAN IR JĀZINA?

IESPĒJAMIE AVOTI

Frī kartupeļi un čipsi
Kraukšķīga maize
Cepumi un maizes produkti
Grauddēta kafija
Brokastu pārsļas
Bērnu pārtika
Grauddēti rieksti

KĀ AKRILAMĪDS VAR IEKĻŪT MANĀ ĶERMENĪ?



CAUR
GREMOŠANAS
TRAKTU

Caur placentu



NO MĀTES BĒRNAM

Cigarešu smēķēšana
Darba vide (piesārņoti putekļi un tvaiki)



CAUR
ELPCEĻIEM

Darba vide (krāsoti un presēti audumi)



CAUR ĀDU

KĀ AKRILAMĪDS VAR IETEKMĒT MANU VESELĪBU?

Nervu sistēmas
bojājumi

Ļaundabīgi
audzēji

Imūnsistēmas
bojājumi

Ādas kairinājums
un alerģijas

Augļa attīstības
traucējumi

Reproduktīvās
sistēmas
bojājumi

KUR AKRILAMĪDS IR
SASTOPAMS?

KĀ ES VARU SAMAZINĀT AKRILAMĪDA IEDARBĪBU?



Izvairies no **apdegušu pārtikas produktu** ēšanas.



Izvairies no **cepšanas temperatūras**, kas pārsniedz **120°C**.



Izvairies no **smēķēšanas** vai pasīvās smēķēšanas.



Ierobežo uzturā **ceptus** vai **grauddētus pārtikas produktus**, jo īpaši cieti saturošus pārtikas produktus.



Ēd veselīgu uzturu.



Uzglabā neapstrādātus kartupeļus tumšā, vēsā vietā temperatūrā **līdz 60 °C**.



Noteikti ievēro uz iepakojuma sniegtos norādījumus, gatavojot fasētus pārtikas produktus.

Akrilamīdu nav iespējams izslēgt no pārtikas produktiem, jo īpaši no pašu gatavotās pārtikas, bet var veikt pasākumus, lai nodrošinātu, ka akrilamīda līmenis ir pēc iespējas zemāks. Eiropas Savienība ir veikusi pasākumus, lai aizsargātu iedzīvotājus no akrilamīda iedarbības. Piemēram, tiek uzraudzīts akrilamīda saturs pārtikas ražošanas procesā un ES pārtikas uzņēmumos. Akrilamīds ir aizliegts plastmasas izstrādājumos un produktos, kas paredzēti saskarei ar pārtiku, kā arī kosmētikas līdzekļos. Akrilamīda līmenis dzeramajā ūdenī ir ierobežots. Aizsardzības un drošības pasākumi ir ieviesti arī darba vidē. Plašākai informācijai par akrilamīdu skat. HBM4EU sadaļu "HBM4EU fakti lapa".



Darba vidē **akrilamīdu** var izmantot kā **prekursoru rūpnieciskos procesos** vairāku polimēru ražošanai. Akrilamīds veidojas **pārtikas produktos ar augstu ogļhidrātu saturu**, tos apstrādājot augstā temperatūrā (virs +120°C), piemēram, **cepot** vai **grauddējot**. Tas ir atrodams arī **tabakas dūmos**, kā arī var izdalīties no **sadzīves ķīmijas produktiem**, piemēram, **veļas mazgāšanas līdzekļiem, krāsām un līmēm**. Akrilamīds biežāk sastopams **ūdenī un augsnē**, bet retāk – gaisā, kur tas ir ļoti mobils.

Faktu lapa angļu valodā tapusi šāda projekta ietvaros:



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 733032

Faktu lapa latviešu valodā tapusi valsts pētījumu programmas projekta ietvaros:



"Latvijas cilvēka biomonitoringa programmas izveide – HBM4LV" (projekta/līguma nr. VPP-VM-Sabiedrības_Veselība-2023/4-0001), kas finansēts no valsts budžeta līdzekļiem.