

3-MCPD

ist die Abkürzung für 3-Chlor-1,2-propandiol und entsteht, wenn fett- und salzhaltige Lebensmittel hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Also z.B. beim Backen von Brot oder bei der Herstellung von Chips. Daneben enthalten auch Sojasaucen häufig beträchtliche Mengen dieser Substanz, die im Tierversuch krebserregend wirkt. Verglichen mit **Acrylamid** sind die gesundheitlichen Gefahren von 3-MCPD jedoch wesentlich geringer und es werden auch geringere Gehalte in Lebensmitteln gefunden. Dennoch wird empfohlen täglich nicht mehr als 2 µg/kg Körpergewicht dieser Substanz aufzunehmen. Um dies zu gewährleisten lauten die derzeitigen Empfehlungen Toastbrote und Pommes Frites relativ hell zubereiten, Vollkorntoast nur eingeschränkt verwenden und Brot mit dunkler Kruste nur gelegentlich verzehren.