

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Erhitzungsbedingte Schadstoffe – eine Übersicht</b>	<b>6</b>
<b>Furan</b>	<b>8</b>
Furan – was ist das?	8
Furan und Dibenzofurane – wo liegt der Unterschied?	8
Wie schädlich ist Furan?	8
Wo kommt Furan vor?	9
Wie Sie Furan reduzieren können	10
<b>Acrylamid</b>	<b>11</b>
Was ist Acrylamid?	11
Wie schädlich ist Acrylamid?	11
Wo kommt Acrylamid vor?	12
Wie Sie Acrylamid reduzieren können	13
<b>PAK</b>	<b>14</b>
PAK – was ist das?	14
Wie schädlich sind PAK?	14
Wo kommen PAK vor?	15
Wie Sie PAK reduzieren können	15

<b>3-MCPD</b>	<b>16</b>
Was ist 3-MCPD?	16
Wie schädlich ist 3-MCPD?	16
Wo kommt 3-MCPD vor und wie können Sie es reduzieren?	17
<b>Wie werden Lebensmittel kontrolliert?</b>	<b>19</b>
<b>Wie Sie Schadstoffe vermeiden können</b>	<b>20</b>
<b>Wie Sie die Aufnahme hitzebedingter Schadstoffe senken können</b>	<b>20</b>
<b>Weiterführende Internetseiten</b>	<b>22</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>22</b>