

Patrz, co kupujesz!

Sama wzmianka o obecności substancji dodatkowych w żywności często budzi negatywne skojarzenia. Czy można ich uniknąć? Czy nam szkodzą? A może wręcz przeciwnie?

Z jednej strony konsumenci chętniej kupują produkty spożywcze, które są ładniejsze, mają równe kształty i jednolitą barwę, a z drugiej strony podkreślają, że preferują produkty naturalne i zdrowe. Prawda jest jednak taka, że dodatki do żywności spożywamy każdego dnia, bo wchodzi one w skład bardzo wielu produktów.

Po co producenci stosują „dodatki”?

Substancje dodatkowe pełnią w żywności wiele zróżnicowanych funkcji technologicznych. Między innymi służą do przedłużania trwałości produktów, poprawy ich barwy, konsystencji, wzmocnienia smaku czy zapachu, itp. Chętniej kupujemy i spożywamy produkty, które są ładne, a ich wygląd zachęca do jedzenia. Producenci stosują substancje dodatkowe, kierując się często względami ekonomicznymi, w tym m.in. zwiększeniem wydajności produkcji czy ograniczeniem ewentualnych strat. Inny aspekt to wykorzystanie substancji dodatkowych, w celu zapobiegania niekorzystnym zmianom jakości produktów. Przykładem może tu być dodatek tokoferoli do masła, co zapobiega jęlczeniu lub dodatek gumy arabskiej do lodów, co zapobiega krystalizacji. W ostatnich latach substancje dodatkowe używane są także do produkcji żywności stosowanej w profilaktyce różnych chorób, na przykład w żywności typu light.

Kiedy „dodatki” mogą być stosowane?

Substancje dodatkowe mogą być stosowane tylko wtedy, kiedy spełniają odpowiednie wymogi prawne oraz zapewniają naukowo udokumentowane bezpieczeństwo. W myśl definicji, „dodatki” nie mogą stanowić (przy dozwolonym poziomie stosowania) zagrożenia dla zdrowia lub życia człowieka, a ich stosowanie musi być uzasadnione technologicznie. Ponadto producent może użyć substancji dodatkowych, jeśli nie ma innego sposobu na uzyskanie danego celu. Bardzo ważne jest także, aby użycie „dodatków” w żaden sposób nie wprowadzało konsumenta w błąd.



Dodatki do żywności są oznaczane symbolem E z podaną liczbą. Dzielą się na grupy:

E 100 – 199 barwniki

E 200 – 299 konserwanty

E 300 – 399 przeciwutleniacze

E 400 – 499 emulgatory, stabilizatory, środki zagęszczające

E 500 – 599 regulatory pH i spulchniacze

E 600 – 699 wzmacniacze smaku i zapachu

E 700 – 799 antybiotyki

E 800 – 1599 dodatki o różnym zastosowaniu (w tym słodziki)

Jakie „dodatki” można znaleźć w popularnych produktach?

Poniżej przedstawiamy wybrane produkty wraz z wykazem substancji dodatkowych, które mogą znaleźć się w ich składzie.

Napój gazowany typu „cola”

- barwnik: E150d Karmel amoniakalno-siarczynowy
- regulator kwasowości: E338 Kwas fosforowy
- konserwant: E211 Benzoosan sodu
- substancje słodzące w przypadku napojów o obniżonej wartości energetycznej lub bez dodatku cukru, np. E950 Acesulfam K, E950 Aspartam
- różne aromaty

Parówka drobiowa

- regulator kwasowości: E325 Mleczan sodu
- przeciwutleniacz: E301 Askorbinian sodu
- konserwant: E250 Azotyn sodu
- substancja zagęszczająca: E1422 Acetylowany adypinian di skrobiowy

Galaretka owocowa

- regulator kwasowości: E330 Kwas cytrynowy
- barwnik: E163 Antocyjany
- różne aromaty

Lody

- emulgatory: E471 Mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, E442 Fosfatydy amonu, E322 Lecytyny
- stabilizatory: E410 Mączka chleba świętojańskiego, E407 Karagen
- barwnik: E160a Karoteny
- różne aromaty

Czy substancje dodatkowe mogą być szkodliwe?

Wybrane substancje dodatkowe mogą być dodawane również do preparatów przeznaczonych do żywienia niemowląt, co dowodzi, że stosowane przez producentów (zgodnie z wytycznymi i w odpowiednich ilościach) nie stanowią zagrożenia nawet dla tak małych konsumentów. Wszystko jednak w granicach rozsądku! Jeśli spożywamy bardzo duże ilości żywności wysokoprzetworzonej, razem z nią wprowadzamy do organizmu spore ilości substancji dodatkowych, a to może mieć w przyszłości negatywne konsekwencje dla zdrowia. Aby temu zapobiec, należy wybierać żywność naturalną i stosować urozmaiconą dietę.

Ciekawostki

Badania naukowe potwierdzają, że istnieje związek między spożywaniem z dietą substancji dodatkowych, szczególnie takich jak barwniki, konserwanty, sztuczne słodzik, konserwanty oraz salicylany, a nasileniem objawów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Już w 1970 roku powstał programy dietetyczny - The Feingold Diet, którego autor wskazywał na korzyści wynikające ze stosowania diety wykluczającej produkty bogate w substancje dodatkowe u dzieci z ADHD. W kolejnych latach wykonano wiele badań z wykorzystaniem specjalistycznych diet u dzieci z ADHD. W zdecydowanej większości wykazano zmniejszenie nadpobudliwości, agresji oraz innych objawów ADHD pod wpływem eliminacji z codziennej diety produktów obfitujących w „dodatki”.

Barwniki nie mogą wchodzić w skład miodu pszczelego, naturalnych wód mineralnych, mleka czy naturalnej maślanki.

Opracowanie: dr A.Harton, dr J.Myszkowska-Ryciak