

## **E-ji v hrani – opis in nevarnosti aditivov, konzervansov, sladil, barvil,.. julij 28, 2009**

Filed under: \* [E-ji v hrani - opis in nevarnosti aditivov, konzervansov, sladil, barvil,..](#) — sunman peter @ 02:02

V članku Naj spomnem kdo in kaj v Resnici smo (<https://sunmanpeter.wordpress.com/category/moja-resnica-pogledi-razmisljanja/naj-spomnim-kdo-in-kaj-v-resnici-smo/>) sem napisal, da smo se močno oddalji od tega zavedanja oz. vedenja...pozabili smo, da smo bitja Narave, da smo bitja Žive narave in da NISMO produkti kemije, produkt emulgatorjev, produkt prehrambenih industrij, produkt zdravil, produkt konzervansov, produkt umetnih sladil, produkt okusa, produkt blišča, produkt dišečih showergelov in praškov, produkt sladkanih vod, produkt Coca-cole, produkt McDonaldsa,...ali produkt denarja.

TI, JAZ IN VSI MI SMO BITJA ŽIVE NARAVE IN NE PRODUKTI  
NEŽIVE NARAVE

In, vse kar ni naravno vpliva na nas, naše počutje, razmišljanje, celice, DNK, ipd.

Tukaj je zbrano malo Informacij o E-jih...

DODATKI ŽIVILNIM PROIZVODOM ( E )

Prepis raziskav Klinike za Pediatrično onkologijo – Düsseldorf

1. NEŠKODLJIVI DODATKI

E100, 101, 103, 104, 105, 111, 121, 130, 132, 140, 151, 152, 160, 161, 162, 170, 174, 175,180, 200, 201, 202, 203, 236, 237, 238, 260, 261, 263, 270, 280, 281, 282, 290, 300, 301, 303, 305, 306, 307, 308, 309, 322, 325, 326, 327, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 382, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 408, 410, 411, 413, 414, 420, 421, 422, 440, 471, 472, 473, 474, 475, 480.

SUMLJIVE PRIMESI

E 125, 141, 150, 153, 171, 172, 173, 240, 241, 477

NEVARNI DODATKI  
E 102, 110, 120, 124

### ŠKODLJIVI ZA ZDRAVJE

- a.) problemi s črevesjem: E 220, 221, 232, 224
- b.) problemi s prebavo: E 338, 339, 340, 341, 450, 461, 463, 465, 466 + v pakiranih sladoledih E 407
- c.) kožna obolenja: E 230, 231, 232, 233
- č.) uničuje vitamin B12: E 200
- d.) povišuje holesterol: E 320, 321
- e.) draži živce: E 311, 312
- f.) vnetje ustne votline: E 330 – NAJNEVARNEJŠI DODATEK !!!  
povzroča rak !!! Najdemo ga: schweppes od limone, senf, nekatere brezalkoholne pijače, meso rakcev, nekateri siri, gobe v konzervi,...

DODATKI, KI POVZROČAJO RAKA  
E 131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 239

POZOR: E 123 je zelo strupen in je prepovedan v ZDA.  
Namenite posebno pozornost tudi na E 110 v gumijastih bonbonih, čokoladnim bonbonom znamke TREETS, SMARTIES, HARIBO (gumijasti b.), puding s smetano v plastičnih posodicah, zamrznjena riba znamke IGLO, smetana za kuhanje CRÈME-FRAICHE, topljeni siri za mazanje, puding od vanilije, in E 102 in E 110 v gotovih omakah vseh vrst.

Prošnja za vsakogar: uporabljajte ta popis pri nakupih ali pa ga nekje obesite. Tukaj gre za vaše zdravje in zdravje vaših otrok. Preprečite uporabo teh dodatkov hrani in bodite pazljivi pri izbiri živil.

---

Članek: 80% živil uživamo v predelani obliki

Kaj so aditivi?

Predelana hrana je nemogoča brez dodajanja aditivov v tehnoloških postopkih, ki imajo na živila posredne in neposredne učinke delovanja. Aditiv oz. živilski dodatek je vsaka snov, ki se normalno ne uporablja kot živilo in predstavlja običajne, tipične sestavine živila. (Odbor za živilske aditive in onesnaževalne primesi)

Konzervansi skoraj povsod!!

Po izračunih strokovnjakov, naj bi bili v kar 20. 000 živilih konzervansi (živilski dodatki, ki preprečujejo, da bi se živila kvarila); povprečni evropski potrošnik pa vsako leto zaužije kar 4 kg živilskih dodatkov.

Vrste in učinki živilskih dodatkov (6 skupin)

1. Barvila: dodajamo jih zato, ker naravne barve v samih živilih ne prenesejo tehnološke obdelave ali pa so obarvana zgolj zaradi večje privlačnosti. Obstaja približno 40 skupin barvil, od katerih je vsaj 18 sintetičnih. Na slovenskem trgu so najpogostejša v izdelkih, kot so različni prigrizki (čips, kosmiči za zajtrk, različne sladkarije, bonboni, osvežilne pijače). Oznaka: E- in številka iz serije 100.

2. Sladila: dajejo občutek sladkosti, a imajo manj kalorij. Zelo pogosti so v živilih za dietno prehrano. V svetovnem registru je 13 dovoljenih sladil. Oznaka: E- in številka iz serije 900, razen sorbitola : E 420 in maltitola E 421.

3. Konzervansi: z njimi preprečujemo rast mikroorganizmov, s čimer preprečimo kvarjenje živil. Obstaja jih približno 30, največkrat uporabljeni pa so nitriti in nitriti v mesnih in ribjih izdelkih, sulfiti in sulfati v izdelkih iz sadja in zelenjave ter v vinu, sorbati in benzonati v izdelkih iz sadja in zelenjave. Oznaka: E- in številka iz serije 200.

4. Antioksidanti: preprečujejo oksidacijo – maščoba ne bo postala žarka, sadje ne bo izgubilo barve. Obstaja 17 skupin, najpogosteje zasledimo askorbinsko kislino (oblika vitamina C), citronsko kislino in vinsko kislino. Najdemo jih skoraj v vseh živilih. Oznaka: E- in številko iz serije 300.

5. Emulgatorji, emulgirne soli, stabilizatorji, sredstva za zgostitev in želirna sredstva ter modificiran škrob, utrjevalci ... vplivajo na pocenitev tehnološkega postopka (emulgator pri peki biskvita zmanjša porabo jajc, tako je postopek kar 20 % cenejši), omogočijo mešanje »nezdružljivih« sestavin (npr. vode in olja). Oznaka: E in številka iz serije 400.

6. Ojačevalci okusa: kemikalije, ki »prevarajo« naše brbončice, saj živilu izboljšajo okus. Najbolj razširjen je natrijev glutamat, ki se

uporablja v mesnih in zelenjavnih jedeh ter začimbah in začimbnih mešanicah te v sojini omaki. Oznaka: E in številka iz serije 600.

### Ugotavljanje varnosti aditivov

Praviloma je za vsako živilo določeno, kateri in v kolikšni meri se lahko uporablja aditiv. Ugotavljanje varnosti aditivov poteka po mednarodnih predpisih, opravljajo se toksikološke raziskave o možnih učinkih na zdravje. Varnost se ugotavlja na državni in naddržavni ravni, rezultate opravljenih toksikoloških raziskav ovrednotijo ustrezni odbori (na mednarodni ravni JECFA, v ZDA npr. FDA) meddržavne ustanove (WHO, FAO), v Evropski uniji pa Znanstveni odbor za hrano in prehrano pri Komisiji EU.

Aditivi, ki pomenijo tveganje za zdravje

Aditivi, ki lahko pomenijo tveganje za zdravje (alergijo ali neko drugo prehransko občutljivost)

Skupina aditivov Aditivi, ki predstavljajo tveganje za zdravje

naravna barvila E 100, E 120, E 160 b i), E 160 b ii), E 160 b iii), E 161 g

umetna barvila E 102, E 104, E 110, E 122, E 123, E 124, E 127, E 131, E 132, E 133, E 142, E 150, E 151

konzervansi E 210 do E 213, E 214, E 215, E 218, E 219, E 220, E 228

antioksidanti E 310 do E 312, E 320, E 321

emulgatorji, stabilizatorji in gostila E 407, E 412, E 413, E 414

sladilo E 952

ojačevalci okusa E 620 do E 625

Vir: Zveza potrošnikov Slovenije

### Obvezna oznaka aditivov na deklaraciji

Vsak aditiv, ki je dodan živilu, mora biti napisan na označbi (deklaraciji) živila – bodisi z imenom bodisi z oznako, ki pomeni okrajšavo imena (E-številko). V EU je registriranih približno 1700 aditivov brez arom, saj so le-te obravnavane posebej in jih danes poznamo okoli 4500.

### Pripravljena hrana – vir aditivov

Število aditivov se povečuje, saj se vse več poslužujemo vsaj že delno

pripravljene hrane. Ritem življenja nas neusmiljeno potiska »na rob kuhinje« – vse manj sami v celoti pripravimo obrok.

7 drobnih trikov do bolj zdrave prehrane

1. Berimo označbe – izbirajmo živila s čim manj E-ji.
2. Izbirajmo med načini predelave, saj že sami po sebi nekateri zahtevajo več, drugi manj aditivov. Namesto zelenjave in sadja v konzervah kupujmo zamrznjeno zelenjavo.
3. Zveza potrošnikov Slovenije je izdala brošuro s pomeni E-jev.
4. Zavestno se izogibajmo v celoti pripravljenih jedi, če je le mogoče.
5. Kupujmo le osnovna živila, ki jih doma sproti pripravljamo.
6. Izogibajmo se jušnim kockam in začimbnim mešanicam.
7. Še posebej bodimo pozorni na aditive pri dojenčkih in otrocih.

Članek objavljen na: [http://www.fit-on.net/aditivi\\_hrana-6724-4501-a.html](http://www.fit-on.net/aditivi_hrana-6724-4501-a.html)