
DODATKI DO ŻYWNOSCI – CZY SĄ BEZPIECZNE?

W obecnych czasach żywność została dosłownie naszprycowana mnóstwem dodatków.

Dzięki temu możemy ją przechowywać znacznie dłużej oraz producenci mają wpływ na smak, kolor, a nawet konsystencję danego produktu. Czy jednak nie zaszło to za daleko? Czy dodatki do żywności mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie?

Czym są dodatki do żywności?

To różnego rodzaju substancje (naturalne i sztuczne), które są dodawane do produktów żywnościowych. Dzielimy je na:

- **Barwniki (100-199)** - przywracają, wzmacniają lub nadają konkretną barwę produktom. Zaliczamy do nich np. ekstrakty, zawierające antocyjany (naturalne przeciwutleniacze), chlorofil, syntetyczny beta-karoten.
- **Konserwanty (200-299)** - hamują wzrost drobnoustrojów i spowalniają psucie się produktów. Najczęściej stosowane konserwanty to sole kwasu sorbowego lub benzooesowego.
- **Przeciwutleniacze i regulatory kwasowości (300-399)** - powstrzymują procesy utleniania składników produktu. Należą do nich, np. kwas askorbinowy i butylohydroksytoluen BHE. Z kolei regulatory kwasowości nadają intensywniejszy smak oraz ograniczają rozwój bakterii.
- **Emulgatory, środki spulchniające, żelujące itp. (400-499)** - emulgatory tworzą gładką emulsję, środki spulchniające zwiększają objętość produktu, a żelujące mają za zadanie zagęścić żywność.

- **Środki pomocnicze (500-599)**
- **Wzmacniacze smaku (600-699)**
- **Środki słodzące, nabłyszczające i inne (900-999)**
- **Stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne (1000-1999)**

Te wszystkie dodatki mają sprawić, że nasze jedzenie będzie miało atrakcyjny wygląd, intensywniejszy smak, dłuższy okres przydatności do spożycia. Jednak czy to nie odbywa się kosztem naszego zdrowia? Przyjrzyjmy się bliżej niektórym dodatkom.

Czy wszystkie E są szkodliwe?

Oczywiście, że nie. Niektóre z nich to naturalne substancje, które nie wywrą żadnego szkodliwego wpływu na nasze zdrowie. Do tych nieszkodliwych E zaliczamy, na przykład takie dodatki jak:

- E100 kurkumina
- E101 ryboflawina
- E140 chlorofil
- E141 kompleksy miedzi z chlorofilem i jego pochodnymi
- E160a karoteny
- E160c kapsorubina, kapsantyna, ekstrakt z papryki
- E160d likopen
- E163 antocyjany
- E170 węglan wapnia
- E300 kwas askorbinowy, witamina C
- E301 askorbinian sodu
- E302 askorbinian wapnia
- E351 jabłczan potas
- E352 jabłczany wapnia



Te substancje są całkowicie bezpieczne i można bez obaw spożywać produkty z nimi.

Jednak jest całkiem duża lista tych szkodliwych, które mogą powodować lub nasilać różnego rodzaju problemy zdrowotne, np. mogą wystąpić reakcje alergiczne, problemy pokarmowe, astma, migrena.

Wiele produktów dedykowanych dla dzieci, również zawiera mnóstwo szkodliwych substancji (pomijając już fakt, że jogurt truskawkowy nie ma w sobie nawet grama truskawek), dlatego warto czytać etykiety i zwracać uwagę na substancje, wymienione poniżej.

Wpływ niektórych dodatków na nasze zdrowie

Aspartam (E951) - występuje w napojach gazowanych, płatkach śniadaniowych, nabiale, gumie do żucia. Często jest także dodawany do produktów typu „light” lub „fit”. **Aspartam sprzyja rozwojowi nowotworów, a także zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę, epilepsję czy chorobę Parkinsona.** Objawy, jakie może wywołać ten słodzik to bóle głowy, bezsenność, zaniki pamięci, nadpobudliwość.

Azotyn potasu (E249) - znajdziemy go w produktach peklowanych i wędzonych. Wywołuje astmę, problemy z nerkami, problemy behawioralne oraz bóle głowy.



Benzoesan sodu (E211) – znajdziemy go przede wszystkim w wysoko przetworzonej żywności: zupy instant, gotowe sosy, przetwory owocowe i warzywne, produkty puszkowane, napoje gazowane. **Jest on silnie rakotwórczy, a także może wywoływać astmę, alergie, problemy z żołądkiem.**

Błękit pantotenowy (E131) – znajduje się w żywności przetworzonej, np. napojach gazowanych, galaretkach, lodach. Działa silnie rakotwórczo oraz powoduje stany zapalne w organizmie.

Czerwień Allura (E129) – występuje w słodyczach, np. ciastkach, galaretkach, żelkach. Zbyt duże spożycie tego dodatku może wywołać wymioty, alergie, nadpobudliwość. **Może także uszkodzić układ pokarmowy i wywołać krwotok, a także negatywnie wpływa na pracę nerek.**

Erytrozyna (E127) – jest dodawana do konserwowanych produktów oraz do ciastek i osłonek na kiełbasę. Może wywoływać bóle brzucha, wpływa na pracę tarczycy, serca i wątroby. **U dzieci powoduje problemy z koncentracją i pamięcią.**

Glutaminian sodu (E621) – występuje głównie w mieszanach przyprawowych, ponieważ znacznie intensyfikuje smak potrawy. Dodatkowo znajdziemy go w gotowych produktach i mrożonkach. **Glutaminian sodu wywołuje palpacje serca, nudności, zmęczenie, wpływa na pracę układu endokrynologicznego, a także wpływa na rozwój nadwagi i otyłości.**



Guma arabska (E414) – znajduje się w wyrobach cukierniczych, np. ciasta, ciastka, galaretki i polewy. **Często jest także dodawana do żywności bezglutenowej i żywności dla niemowląt!** Guma arabska może wywołać reakcje alergiczne (pokrzywka, wysypka, katar sienny), a także nasila objawy astmy i wzdęcia.

Karagen (E407) – jest to zagęszczacz dodawany do wędlin, dżemów, galaretek czy konserw. **Karagen jest silnie rakotwórczy, powoduje wrzody, a także ma działanie przeczyszczające.**

Kwas fosforowy (E338) – występuje w napojach energetycznych, produktach puszkowanych oraz w serach i wędlinach, które są pakowane próżniowo. Ten dodatek ogranicza wchłanianie żelaza, wapnia i magnezu oraz wpływa negatywnie na mineralizację kości.

Kwas sorbowy (E200) – znajduje się głównie w słodczych, słodkich napojach oraz gotowych daniach. **Kwas sorbowy może wywołać alergie, astmę oraz problemy behawioralne u dzieci.**

Tartrazyna (E102) – znajduje się w gotowych produktach, słodczych, produktach puszkowanych oraz w sztucznym miodzie. W nadmiernej ilości wywołuje reakcje alergiczne i nadpobudliwość u dzieci.

Nie bez powodu uważa się, że dodatki do żywności wpływają bardzo negatywnie na nasze zdrowie. **Codzienna ekspozycja na tego typu substancje, przyczynia się do wielu dolegliwości oraz zwiększa ryzyko zachorowania na raka i inne choroby cywilizacyjne.**

Dlatego tak ważne jest aby swoją dietę oprzeć na nieprzetworzonej żywności, która nie ma etykiety. **Im mniej jemy gotowych produktów, tym lepsze zdrowie i samopoczucie, dlatego zdecydowanie warto zadbać o to by tych dodatków, było jak najmniej w naszym jadłospisie.**