

# ADITIVI V PREHRANI

## 14 DEJSTEV, KI JIH MORATE VEDETI

Dodatki oz. aditivi, pogosto znani kot »E-ji«, so snovi, ki se dodajajo živilu iz tehnoloških oz. organoleptičnih razlogov v proizvodnji, pri pakiranju, za transport, hrambo ter imajo neposredne ali posredne učinke na živilo in postanejo sestavine živil. »E + številka« je numerično označevanje, ki so ga razvili v Evropski skupnosti za objavljanje dodatkov za živila.

### 74 ADITIVOV JE ZA ZDRAVJE IZREDNO NEVARNIH

Nadalje jih je tudi **DODATNIH 85 LAHKO ŠKODLJIVIH**. Med najbolj pogosto uporabljane in najbolj nevarne aditive spadajo:

- razna sintetična barvila (iz skupine barvil E100 do E199)
- E210 do E213 – benzoati
- E249 do E252 – nitrati
- E319, E320 in E321 – TBHQ, BHA in BHT
- E620 do E622 – glutaminati
- E950 do E954 – umetna sladila (aspartam, acesulfam K, ciklamat in saharin)

Najbolj nevarni aditivi lahko povzročajo migrene, slabost, bruhanje, razne alergijske reakcije, astmatične napade, hiperaktivnost pri otrocih, urtikarijo (koprivnico), kožne izpuščaje, možganske poškodbe, poškodbe kromosomov, nekateri pa so tudi potencialno rakotvorni.

**! VSEM NAŠTETIM BI SE MORALI NUJNO IZOGIBATI !**



**90%** aditivov se dodaja iz kozmetičnih razlogov, v glavnem gre za izboljšanje privlačnosti živila (barve, vonja, okusa, strukture).



**100%** nevarnih sintetičnih barvil v pijačah in sladkarijah bi lahko zamenjali z naravnimi barvili.



**OBSTAJAJO MOČNI DOKAZI O NEVARNOSTI NEKATERIH ADITIVOV CELO ZNOTRAJ ZAKONSKIH MEJNIH VREDNOSTI.**

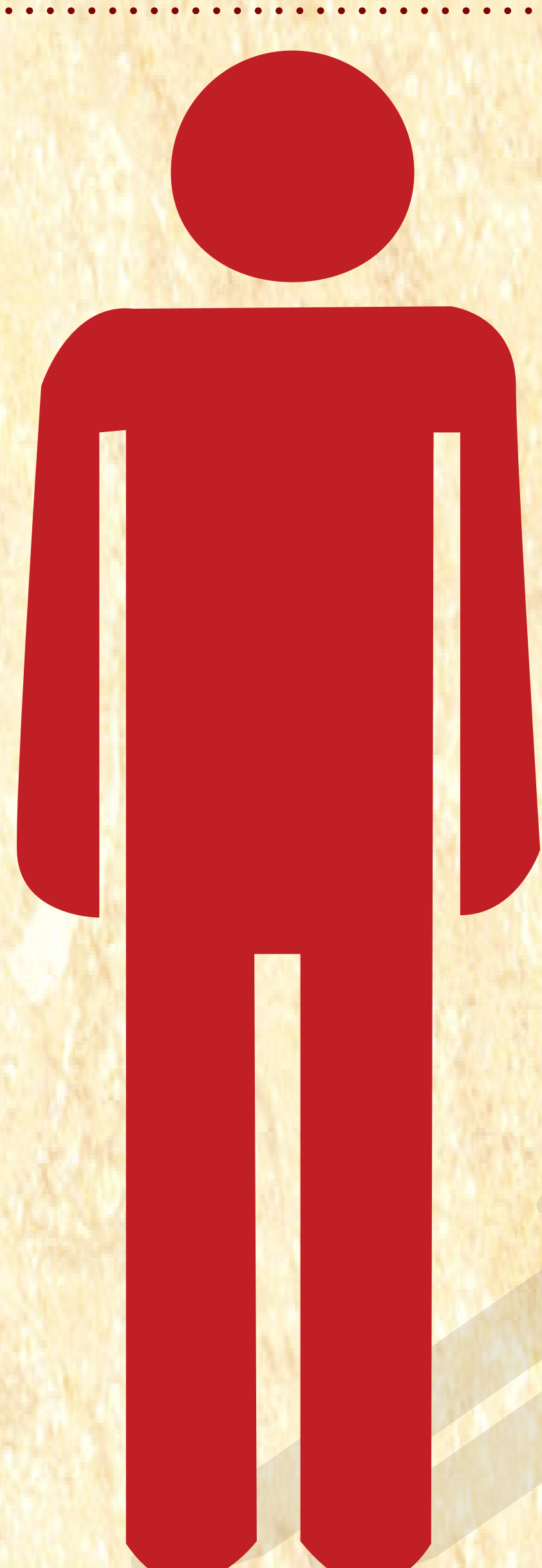
Tak primer je:

**E951 aspartam**

za katerega je mnogo študij pokazalo, da povzroča raka na živalih. Kljub temu je še vedno v uporabi, saj sta družbi Searle (kasneje jo je kupila družba Monsanto) in Ajinomoto, ki proizvajata omenjeno sladilo, vložili veliko energije in denarja, da sta poskušala ovreči omenjene študije.

**MEJNE ZAKONSKE VREDNOSTI ADITIVOV SO DOLOČENE GLEDE NA POVPREČNO ODRAŠLO OSEBO (70 KG),**

kar pomeni, da otroci glede na svojo manjšo telesno težo lahko vnesejo v svoje telo procentualno večje količine aditivov kot odrasli (s pijačami in sladkarijami).



**70 kg** odrasla oseba:

1-2 kg aditivov / leto =  
**ca. 3% telesne teže**

**20 kg** otrok:

1-2 kg aditivov / leto =  
**ca. 9% telesne teže**

**NIKOLI NISO BILE NAREJENE TEMELJITE ŠTUDIJE, KI BI RAZISKOVALE VPLIV KOMBINACIJE RAZLIČNIH ADITIVOV NA ZDRAVJE LJUDI**

Primer:

**E211 – natrijev benzoat** sam po sebi ni pretirano škodljiv, vendar se ob prisotnosti askorbinske kisline (vitamina C) tvori benzen, ki je rakotvoren, prav tako pa ob prisotnosti nekaterih azo barvil lahko povzroči tudi hiperaktivnost pri otrocih.



**19 ADITIVOV JE V DRUGIH DRŽAVAH PREPOVEDANIH, PRI NAS PA NE!**

**Prepovedani aditivi po državah:**

NORVEŠKA: E102, E110, E122, E123, E124, E127, E128, E131, E132, E133, E142, E151  
ZDA: E122, E123, E124, E127, E131, E142, E151, E153, E952  
JAPONSKA: E122, E128, E142, E151, E320, E321  
ŠVEDSKA: E122, E128, E133, E142  
FINSKA: E110, E124, E142, E151  
AVSTRUA: E123, E128, E133

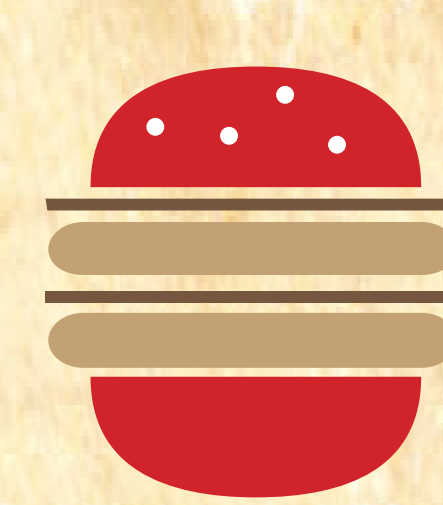


Če »strokavnjaki« pravijo, da so vsi aditivi varni, kako je potem mogoče, da so nekateri v drugih razvitih državah prepovedani, pri nas pa ne? Potrebno je vedeti tudi, da so nekateri aditivi v preteklosti bili označeni kot varni, nato pa so jih prepovedali. To so dejstva, ki bi nas morala zanimati... Pri upoštevanju previdnostnega načela, bi lahko s pomočjo države enostavno ukinili uporabo nekaterih nevarnih aditivov ali vsaj stimulirali proizvajalce in potrošnike k zmanjševanju uporabe le-teh.

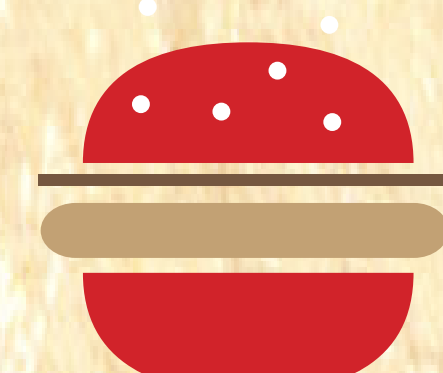
**MCDONALD'S UPORABLJA 78 RAZLIČNIH ADITIVOV V SVOJIH IZDELKIH**

Med drugimi tudi: nevarna sintetična barvila, E211 - natrijev benzoat, E319 - terciarni butilhidrokinon, E621 - mononatrijev glutaminat.

**Povprečen izdelek vsebuje 7 aditivov.**



Big Mac  
**18 aditivov**



Cheeseburger  
**17 aditivov**



Čokoladni  
milkshake  
**8 aditivov**

Big Mac vsebuje 18 aditivov, cheeseburger 17, čokoladni milkshake pa 8. Aditivi se nahajajo v večini izdelkov na jedilniku, med drugim tudi v solatah. Podatki se nanašajo na Veliko Britanijo, v Sloveniji pa nam na vprašanje o uporabi aditivov niso niti odgovorili.

**NEKATERI ADITIVI SE PRIDOBIVAJO NA SLEDEČE NEOKUSNE IN NEPRIVLAČNE NAČINE:**

**E904 šelak:** ..... glazura, ki se pridobiva s predelavo izločkov insektov iz skupine Kerria lacca v Indiji in na Tajskem. Najdete ga lahko v nekaterih bonbonih.

**E441 želatina:** ..... gostilo, pridobljeno iz različnih živalskih delov (iz vezi, kože, kit in kosti). Najdete jo lahko v nekaterih bonbonih, želejih in tortnih prelivih.

**E120 karminska kislina:** ..... rdeče barvilo iz posušenih in zdrobljenih hroščev skupine Dactylopuscoccus v Južni Ameriki. Najdete jo lahko v nekaterih bonbonih, bonbonierah, pijačah, salamah, povsod, kjer gre za izrazito rdečo barvo.

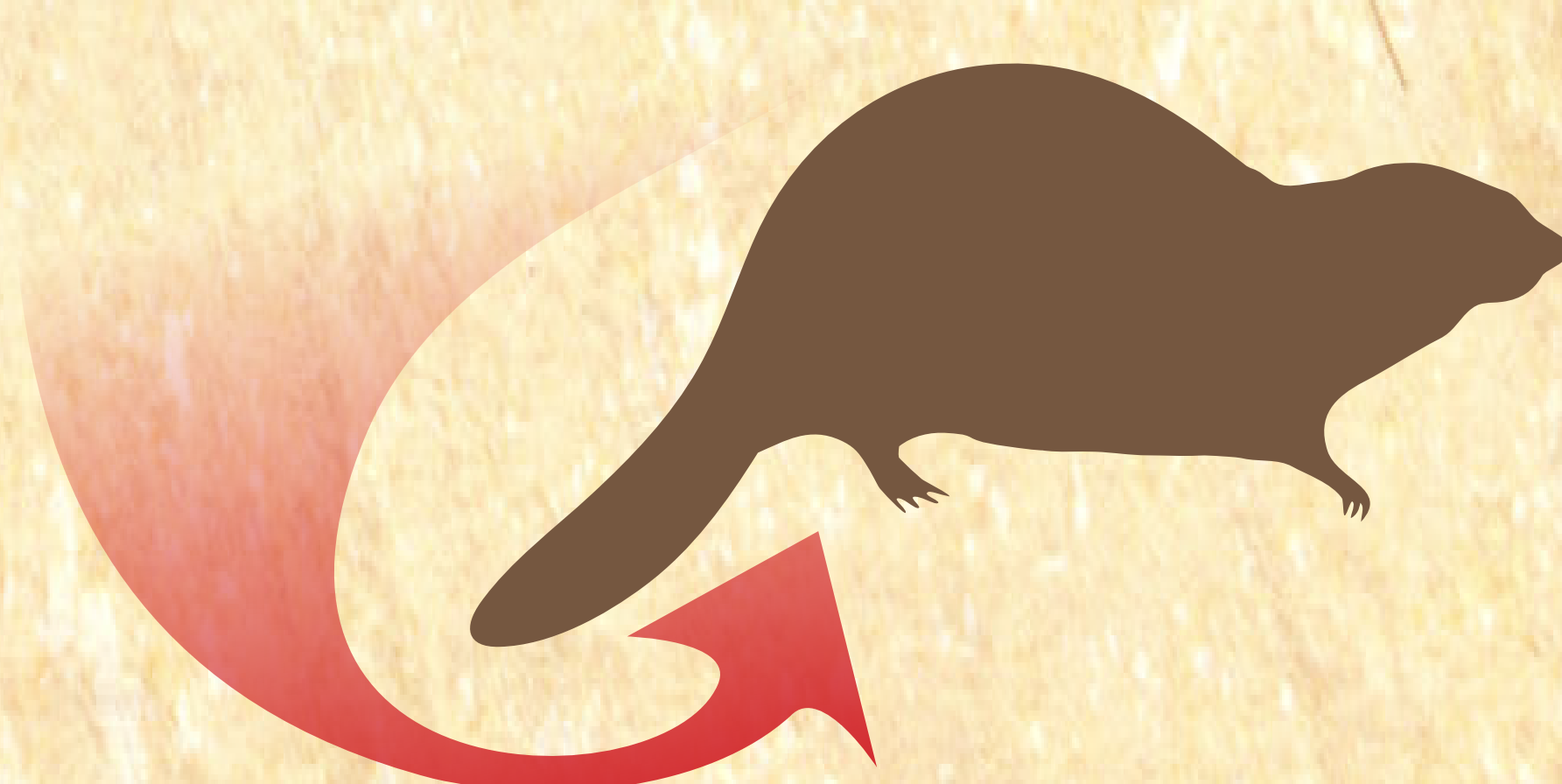


**NARAVNA AROMA = ZAVAJAJOČA IN POMANKLJIVA OZNAKA**

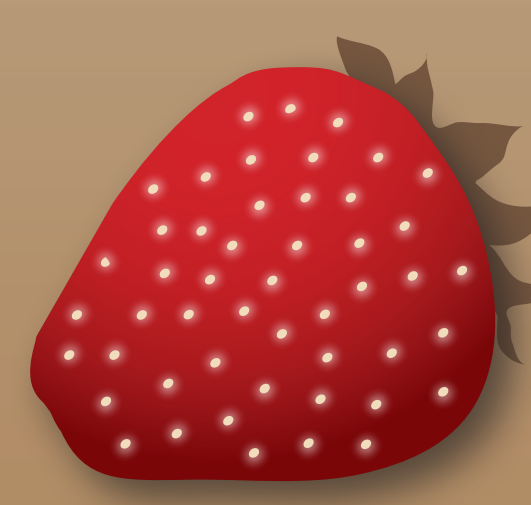
saj gre lahko za različne stvari: konzerviranim breskvam lahko dodajo aromo marelic (potrošnik pa je nanje alergičen), lahko pa je naravna aroma pridobljena tudi iz mesa in nikjer na živilu ni zapisano, iz česa točno je ta aroma oz. od kod izhaja.

**Prav tako lahko naravna aroma pride iz analinih žlez bobrov,**

kar naredi izdelek, da »prijetno diši« po vaniliji ali malinah. Zapomnite si: hrani ni potrebno dodajati naravnih ali umetnih arom. Če bi bila hrana v pravem pomenu besede, bi že imela aramo...



**STE VEDELI, DA SE POD IMENOM "UMETNA AROMA JAGODE" LAHKO SKRIVA NASLEDNJA KEMIJSKA SESTAVA:**



amil acetat, amil butirrat, amil valerat, anetol, anisil format, benzil acetat, benzil izobutirat, maslena kislina, cinamil izobutirat, cinamil valerat, konjakov izvleček, diacetil, dipropil keton, etil butirrat, etil cinamat, etil heptanoat, etil heptilat, etil laktat, etil metilfenilglicidat, etil nitrat, etil propionat, etil valerat, heliotropin, hidroksifenil-2-butanon (10% alkoholna raztopina), ionon, izobutil antranilat, izobutil butirrat, eterično olje limone, maltol, 4-metilacetofenon, metil antranilat, metil benzoat, metil cinamat, metil heptin karbonat, metil nafil keton, metil salicilat, metino eterično olje, nerollevo eterično olje, nerolin, neril izobutirat, maslo iz korenike iris, fenetil alkohol, vrtnica, rumov eter, undekalakton, vanilin, topilo.

**NE POZABIMO TUDI NA DRUGE NEVARNE SESTAVINE V HRANI, KI NISO KLASIFICIRANE KOT ADITIVI:**

sol in sladkor, ki ob pretirani rabi predstavljata zelo veliko nevarnost za naše zdravje. Ne solimo si po nepotrebnem (raje namesto soli uporabljajmo sveža ali posušena zelišča) in zmanjšajmo vnos slaakarja (kot nadomestek uporabljajmo raje melaso in med).

**VELIKO ADITIVOV NI HRANA V PRAVEM POMENU BESEDE, TEMVEČ GRE ZA SINTETIČNO PRIDOBLENE SESTAVINE**

ki imajo več skupnega s kemično industrijo kot s prehrano. Tako lahko živilom dodajajo tudi aditive, ki se uporabljajo pri sredstvih proti zmrazovanju (antifreeze), silikonskih kitihi, pri proizvodnji mil, kremah za sončenje, gnojilih, herbicidih in insekticidih. Če boste imeli srečo, boste s hrano zaužili tudi bolj »naravne« aditive: pesek (silicijev dioksid), L-cistein iz človeških las ali račjeje perja, ostružke lesa...

Vzemimo zdravje v svoje roke in izbirajmo bolj zdrave alternative! Zmanjšajmo količino zaužite predelane, ocvrte in pečene hrane, povečajmo vnos ekološko pridelanega sadja in zelenjave oz. jih začnimo sami pridelovati doma na vrtu! Veliko se gibajmo na svežem zraku, kuhajmo in jejmo doma z družino, znanci, prijatelji in pozitivno razmišljajmo!

## Naj vam ne bo vseeno!

Preglejte seznam aditivov in izdelkov z aditivi na:  
[www.ninamvseeno.org](http://www.ninamvseeno.org)

Viri:

Stephen Wessels: Varnost prehrane v Evropi.unil  
[http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/seznam\\_aditivi.aspx](http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/seznam_aditivi.aspx)  
<http://www.zps.si/hranain-pijaca/zivila-in-zdrava-prehrana/kaj-so-aditivi-2.htm?itemid=414>  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Sodium\\_benzoate](http://en.wikipedia.org/wiki/Sodium_benzoate)  
[http://www.huffingtonpost.com/kristin-warman/food-additives\\_b\\_853781.html](http://www.huffingtonpost.com/kristin-warman/food-additives_b_853781.html)  
[http://www.fda.gov/oc/ohrt/0209\\_Food\\_Additives\\_Guide.pdf](http://www.fda.gov/oc/ohrt/0209_Food_Additives_Guide.pdf)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16507461>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1727866/>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2430265/>  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Cosmetics>  
<http://www.ninamvseeno.org/vilistviva/food-and-drink/foods-on-the-menu-at-mcdonalds-78-additives-some-may-be-harmful-767533.html>  
<http://www.guardian.co.uk/news/2008/apr/28/food-additives-diet>  
<http://www.restlesshiphop.com/2011/04/01/all-the-stuff-you-dont-want-to-eat-but-you-do-anyway/>