

EMULGATORI - INFORMATIVNO

DODACI PREHRAMBENIM PROIZVODIMA (Prepis istraživanja Klinike za Pedijatrijsku onkologiju - Dusseldorf)

1. Dodaci koji nisu štetni:

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.

2. Sumnjivi dodaci:

E125, 141, 150, 153, 171, 172, 173, 240, 241, 477.

3. Opasni dodaci:

E102, 110, 120, 124

4. Dodaci koji su štetni za zdravlje

a.) problemi s crijevima: E220, 221, 232, 224

b.) problemi s prebavom: E338, 339, 340, 341, 450, 461, 463, 465, 466, u pakiranom sladoledu E407

c.) kožne bolesti: E230, 231, 232, 233

d.) uništava vitamin B12: E220

e.) povećava kolesterol: E320, 321

f.) nadražuje živce: E311, 312

g.) upala usne šupljine: E330 **NAJOPASNIJI DODATAK** (uzrokuje rak), nalazimo ga u Schwepesu od limuna, senfu, nekim bezalkoholnim pićima, konzerviranom mesu rakova, u nekim sirevima, nekim gljivama u konzervi....

5. Dodaci, koji uzrokuju rak:

E131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 239

Pažnja: E123 je vrlo otrovan te je zabranjen u SAD

Posebnu pažnju obratite na slijedeće proizvode:

E123 i E110 u gumenim bonbonima, čokoladnim bonbonima, posebno marke TREETS, SMARTIES, HARIBO – gumeni bonboni, puding sa šlagom u plastičnim čašicama, zaleđena riba marke IGLO, vrhnje za kuhanje Creme-Fraiche, topljeni sirevi za mazanje, puding od vanilije, E102 i E110, u gotovim umacima raznih vrsta.

Molba za svakoga: Prilikom kupovine namirnica koristite ovaj popis ili ga negdje zalijepite na vidljivo mjesto u kuhinji. Jer, radi o zdravlju Vas i vaše djece. Prilikom izbora namirnica birajte one koje ne sadrže ove dodatke!



ZAPAMTITE: Vi sami birate proizvode koje kupuje. Razmišljajte o zdravlju Vas i vaše djece!
Tehnološki obrađena hrana je biloški »mrtva« i ima kratak rok trajanja; zato su nužno potrebni kemijski dodaci koji produžavaju rok trajanja kako u skaldštima tako i na policama u trgovinama. Upotreba sintetičkih tvari u namirnicama je slabije istražena, ali za mnogobrojne aditive već sad je poznato da uzrokuju određene rizike.

Među njima su konzervansi označeni od E200 do E290, koji mogu uzrokovati niže nabrojane zdravstvene probleme odnosno negativne posljedice:

E210 - astma, neurološke teškoće, hiperaktivnost djece;
E211 - astma;
E216 - alergije
E218 - kožne alergije;
E220 - astma, uništava vitamin B1;
E235 - mučnina, povraćanje, proljev, nadražaj kože, anoreksija;
E249 - potencijalni kancerogen, poremećaj prijenosa kisika, glavobolje, nekoncentriranost, poteškoće sa disanjem;
E250 - potencijalni kancerogen, u želudcu stvara nitrozamine, hiperaktivnost djece;
E251 - u organizmu se pretvara u nitrit;
E252 - hiperaktivnost, potencijalni kancerogen, slabokrvnost, ozljede bubrega, zabranjen u nekim zemljama;
E261 - neka ga izbjegavaju ljudi sa oštećenjem bubrega;
E264 - mučnina, povraćanje;
E280 - uzrokuje migrene;
E281 - uzrokuje migrene;
E290 - povećava učinak alkohola.
Pažljivi budite na antioksidante regulatore kiselosti koji su označeni od E296 do E385.

Oksidativni procesi i promjene pH ubrzavaju razgradnju hrane, te proizvođači zbog toga dodaju prikladne kemijske tvari među kojima su posebno opasne sljedeće:

E302 - uzrokuje stvaranje bubrežnih kamenaca;
E310 - nadražaj želudca i kože
E319 - mučnina, povraćanje, delirij, smrtna doza je 5g.
E320 - alergije, hiperaktivnost, kancerogeni i estrogini učinci;
E325 - neka ga izbjegavaju djeca sa intolerancijom na laktozu;
E339 - ruši ravnotežu između kalcija in fosfora;
E363 - zabranjen u nekim zemljama;
E370 - zabranjen u nekom zemljama;
E375 - ozljede jetra, podiže razinu mokraćne kiseline, gastritis;
E380 - ozljede jetra i trbušne sluznice;
E385 - zabranjen u nekim zemljama;

I među stabilizatorima, tvarima za zgušnjavanje i emulgatorima označenim od E400 do E495, sa kojima se postiže primjerena stabilna struktura i gustoća namirnica, također nalazimo i one koje su zdravlju štetne:

E407 - u vezi s etilen oksidom stvara etilenklorohidrin, koji je opasan kancerogen, uzrokuje čir;

E412 - mučnina, napuhivanje i grčevi, snižava razinu kolesterola;
E413 - mogući kontaktni alergen;
E414 - nadraženje sluznice, alergen
E416 - mogući alergen;
E420 - ozljede želudca, nije dozvoljen za dječju prehranu;
E421 - proljev, mučnina, povraćanje, ozljede bubrega;
E432 - zabranjen u nekim zemljama;
E450 - remeti omjer između kalcija in fosfora;
E461 - napuhivanje, obstrukcija tankog crijeva;
E463 - zabranjen u nekim zemljama.

Sredstva protiv zgrušavanja nalazimo pod oznakama od E500 do E585. Opreznost kod nabrojanih:

E503 - nadražuje sluznice;
E508 - pokreće ulcerozna stanja želudca.
E510 - neka ga izbjegavaju ljudi s bolesnim bubrezima i jetrom;
E513 - zabranjen u nekim zemljama;
E514 - remeti vodenu bilancu organizma;
E553 - veza s rakom želuca;
E554 - teškoće s placentom kod trudnoće, alzheimejreva bolest.

Pored atraktivne obojanosti, kod namirnica su bitni i privlačan miris i okus. Za krivotvorenje mirisa i okusa su aditivi od E620 do E640 odnosno umjetne arome:

E620 - neka ga izbjegavaju djeca;
E621 - glavobolja, žeđ, vrtoglavica, trbušni grčevi, proljev, smetnje u otkucajima srca (aritmija), zabranjen za dječju prehranu;
E622 - mučnina, povraćanje, proljev;
E626 - može uzrokovati protin;
E627 - može uzrokovati protin, zabranjen za dječju prehranu;
E629 - može uzrokovati protin;
E631 - može uzrokovati protin;
E633 - može uzrokovati protin;
E635 - može pokrenuti promjene kože, zabranjen u mnogobrojnim zemljama.

Zaslađena ovisnost potrošača i blješatvi izgled donose i gorke i manje slatke zaključke, u vezi sa upotrebom zaslađivača i glazura pod oznakom od E900 do E1520:

E905 - moguća veza s rakom prebavnih organa;
E907 - zabranjen u nekim zemljama;
E924 - mučnina, povraćanje, proljev;
E925 - kancerogen, uništava biološku vrijednost hrane;
E927 - zabranjen u nekim zemljama;
E950 - spada među najopasnije aditive, kancerogen za pokusne životinje, smetnje štitnjače;
E951 - mnogobrojni izuzetno opasni učinci, alergije, migrene, vrtoglavica, smetnje vida, sluha i okusa, smetnje pamćenja, depresije, smetnje ponašanja, uzročnik nekih degenerativnih bolesti (multipla skleroza, parkinsonova bolest), hormonske smetnje;
E952 - migrene, potencijalno kancerogen, zabranjen u SAD i Engleskoj;
E954 - kancerogen kod pokusnih životinja;

E967 - pokreće nastanak bubrežnih kamenaca, diuretik, smetnje ponašanja kod pokusnih životinja;

E1505 - u metabolizmu se mijenja u etanol;

E1520 - veza s fatalnim infarktним stanjima (intravenozno), smetnje živčanog sistema, dermatitis.

Silovita kemizacija kojoj smo svjedoci u modernom svijetu je zahvatila i našu hranu i to sasvim nekritično i prebrzo. Oba dva nedostatka imaju zajednički korijen, a to je brzi prijenos znanstvenih zaključaka u upotrebnu tehnologiju.

Znanstvena postignuća nisu dostupna javnosti, kako bi to trebala biti po tradiciji humane akademske znanosti, već se patentira kao intelektualno vlasništvo korporacija. Iza toga stoji moćni profitni interes kojemu nisu briga dugoročne zdravstvene posljedice za ljude zbog tih korištenih tehnologija. Istraživanja koja bi trebali pokazati i nuditi ocjenu rizika kod dugoročne upotrebe aditiva se ne objavljuju.

Sve više postajemo pokusne životinje globalnog neetičnog eksperimenta.

Što možemo učiniti?

OSVJEŠTENI POTROŠAČI DANAS KUPUJU NAMIRNICE ZA KOJE SU SIGURNI DA SE U NJIMA NE NALAZE ŠTETNI I OPASNI ADITIVI. LISTIĆ SA POPISOM TIH ADITIVA UVIJEK IMAJU SA SOBOM PRILIKOM KUPOVINE;

E102, E110, E122, E123, E127, E131, E132, E133, E142, E150, E151, E153, E154;
E171, E173, E210, E220, E223, E232, E249, E250, E284, E285, E310, E311, E312,
E320, E321. E308, E407, E472, E473, E512, E553, E620, E621, E622, E626, E942,
E950, E951, E952, E954, E1440