

## Tilsætningsstoffer Information og Kilder

Det er ikke alle tilsætningsstoffer der er skadelige. Dokumentet her er en liste over de værste tilsætningsstoffer. For overskuelighedens skyld er det delt op i farver, konserveringsmidler og smagsfremmende stoffer. Det kan være svært finde og undgå alle tilsætningsstoffer, så et forslag er simpelthen at undgå forarbejdede fødevarer så meget som muligt. Lav maden selv og spis frisklavet mad når det er muligt. Undgå emballerede fødevarer og især dem med en lang holdbarhed.

### **Farvetilsætningsstoffer**

Mange mennesker giver sukker skylden for ubalancen i deres krop, men det kan være de farvestoffer, som sukker er sammen med, der er den egentlige årsag til problemet i produkter som fx sodavandsis, chokolade, is, sodavand, saft og snacks.

**Naturlige farver** som karamel (150a-d), rødbede (162), klorofyl (140, 141) og beta-caroten (160a) er sikkert og udgør ikke noget problem.

**Kunstigt farvestof** - oftest sat i forbindelse med en allergisk reaktion, kan forefindes i: Farvede fødevarer som sodavand, saft, slik, chokolade, færdigt pakkede desserter, kager, kiks, saucer, gelé rand, pynt til kager, snacks, smelteost, pickles, farvet medicin og medicin sirup til børn. Her er nogle eksempler:

- 102 Tartrazin
- 110 Orange Gul S
- 122 Azorubine (Carmoisin)
- 123 Amaranth
- 124 Ponceau 4R
- 127 Erythrosin
- 129 Allura Rød AC
- 132 Indigocarmin
- 133 Brilliant blå FCF
- 142 Grøn S
- 151 Brilliant sort BN
- 155 Brun HT

De 6 farvetilsætningsstoffer til fødevarer, der forårsager størst reaktion:

- Orange Gul S (E110)
- Quinolin gult (E104)
- Azorubine (Carmoisin) (E122)
- Allura Rød AC (E129)
- Tartrazin (E102)
- Ponceau 4R (E 124)

**Ovenstående seks klare farver i rød eller gul**, er kontroversielle og almindeligt forekommende i:

Sodavandsis, chokolade, sodavand, saft, sportsdrik, glasur donuts, glasur cupcakes, ice kiks, kager, boller, mælk med smag, medicin, is.

### **Konserveringsmidler**

Der er 5 grupper indenfor konserveringsmidler, der er problematiske:

#### **1. Sorbater**

Sorbater forekommer naturligt i nogle frugter, f.eks bær, men fremstilles også syntetisk og tilsættes til fødevarer for at hæmme væksten af skimmelsvampe og gær (hyppigst som kaliumsorbat), der nedsætter levetiden for fødevarer.

Kaliumsorbat er bredt anerkendt som et sikkert og næppe farligt tilsætningsstof. Både naturlige og tilsatte sorbater skal dog undgås ved undersøgelse af kroppen, for de fødevarer intolerancer scanningen viser.

200 Sorbinsyre  
201 Natriumsorbat  
**202 Kaliumsorbat**  
203 Calciumsorbat

**Normalt tilsat i bl.a.:**

- Hytteost, yoghurt, tørret kød, tørret frugt, pickles, vin (især søde og mousserende vine), æblecider, aromatiseret sirup og toppings.
- Endvidere meget udbredt i lægemidler, herunder øje, øre og næse dråber, kontaktlinsevæske, og mange urtekosttilskud.
- Mange personlige hygiejne- og kosmetik produkter bruger kaliumsorbat fx rensmidler, shampoo, fugtighedscreme, anti-aging cremer, håndlotion, øjenskygge, mascara, pudder, hårfarve, creme-baserede concealers og andre flydende produkter. Det forhindrer produkterne i at blive harsk, da de jo ofte opbevares ved stuetemperatur i lange perioder.

**2. Benzoater**

Benzoater forekommer naturligt i tranebær, blåbær og andre bærtypen, grøntsager, peberfrugt, urter, krydderier, pebermynte og honning. Både naturlige og tilsatte benzoater skal dog undgås ved undersøgelse af kroppen, for de fødevarer intolerancer scanningen viser.

210 Benzoesyre  
**211 Natriumbenzoat**  
212 Kaliumbenzoat  
313 Kalciumbenzoat

**Normalt tilsat i bl.a.:**

- Sodavand (undtagen cola), saft, appelsinsaft og frugtdrikke.

**3. Sulfit (svovlholdige konserveringsmidler)**

I dag bruges de stadig på vingårde for at nedbryde uønskede bakterier i vin kar mm. Men for et lille antal følsomme astmapatienter, kan de udløse 'hvæsen' og ubehag i hals/bryst området, ofte inden for en eller to minutter efter indtag/påvirkning. Den mest udbredte er natriummetabisulfit (223) og svovldioxid (220):

**220 Svovldioxid**  
221 Natriumsulfit  
222 Natriumhydrogensulfit  
**223 Natriummetabisulfit**  
224 Kaliummetabisulfit  
225 Kaliumsulfit  
228 Kaliumhydrogensulfit

**Normalt tilsat i bl.a.:**

- Tørrede abrikoser, tørrede æbler, 'frisk' frugtsalat, saft, juice, frugtsaft drikkevarer, tørrede grøntsager (som fx tørrede ærter og instant kartoffelmos), syltede grøntsager (som løg og asier), pickles, chutney, pølser, frankfurter, eddike, øl, vin og især hvidvin på fad. Tilsætningen skal forhindre mørkfarvning af tørret frugt og saft og anvendes til at konservere bl.a. læskedrikke, syltede løg og pølser.

**4. Propionater**

Alle propionater forekommer naturligt i mange fødevarer, og kan forstærkes af bakterier i oste som eksempelvis schweizerost.

280 Propionsyre  
281 Natriumpropionat

## 282 Calciumpropionat

283 Kaliumpropionat

### Normalt tilsat i bl.a.:

- Brød, kager, wienerbrød som skimmessvamp inhibitor. Calciumpropionat 282 er den mest almindelige skimmelsvamp inhibitor og anvendes typisk i miljøer med høj luftfugtighed, hvor brød ellers hurtigt vil mugne. Mange bagerier bruger det ikke længere, fordi brødet spises indenfor få dage eller fryses ned til senere brug.

## 5. Nitrit

Nitrit er på observationslisten, da de kan omdannes til nitrosaminer i kroppen, hvilket kan være kræftfremkaldende.

249 Kaliumnitrit

250 Natriumnitrit

251 Natriumnitrat

**252 Kaliumnitrat**

### Normalt tilsat i bl.a.:

- Skinke, bacon, saltkød, spegepølser, pølser, frankfurter, konserver og dåse mad - tænk på alle disse som "forarbejdet kød" og begræns dit indtag.

## Citronsyre

Citronsyre forhindrer bakterievækst og giver en citron sur smag. Citronsyre er ok når det er naturligt forekommende. Som kunstigt fremstillet (E330) tilsætningsstof, afhængigt det af hvor eller hvordan, det er produceret, for med brug af svovlsyre, mener mange, at produktet stadig kan indeholde skimmel og svovl/sulfitter, som ikke helt filtreres fra i produktionen - (svovldioxid og andre sulfitter).

330 & E330 : Citronsyre

### Normalt tilsat i bl.a.:

- Kager, kiks, supper, alle former for saucer, frosne- og dåse fødevarer, slik, marmelade og is.

## Smagsforstærkere

Generelt forårsager smagsforstærkere ikke nogen skade ved normalt indtag af fødevarer. Men ved høje doser, under eksperimentelle betingelser, er det blevet sat i forbindelse med fødevarer intolerance symptomer (næsten altid i kombination med andre kemikalier, som aminer og salicylater).

### *Glutamater*

#### **621 Mononatriumglutamat Natriumglutamat (MSG)**

622 Monokalium glutamat, Kaliumglutamat

623 Calcium diglutamat, Calciumglutamat

624 Monoammoniumphosphat glutamat, Ammonium glutamat

625 Magnesium diglutamat, Magnesium glutamat

### *Guanylater*

#### **627 Dinatrium guanylat, Guanylat**

631 Dinatrium ionisate, Ionisate

#### **635 Dinatrium 5'-ribonukleotid**

Hydrolyseret Vegetabilsk Protein (HVP) – intet E-nummer

### Normalt tilsat i bl.a.:

- Supper, saucer, lage, saucer, krydderier, asiatiske og vegetariske retter, chips og snacks, instant nudler. Asiatiske kokke har brugt MSG udvundet af tang i århundreder, som en måde til at give smag i deres retter - i stedet for salt.

**Reference:**

1. **McCann D, Barrett A, Cooper A et al. Food additives and hyperactive behaviour in 3 year old and 8/9 year old children in the community: a randomised, double blinded, placebo controlled trial. [Lancet 2007;370:1560-7](#)**
2. **[www.foodwatch.com](http://www.foodwatch.com)**
3. **<http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLiT/2006/food%20additives/theyare/avoid.htm>**

Det følgende er en liste over almindelige tilsætningsstoffer, der har negative sundhedsmæssige og / eller adfærdsmæssige effekter. Det er en række tilsætningsstoffer, som ikke er på listen, men de er heller ikke så almindelige, og har mindre alvorlige reaktioner.

- Farvestoffer: [102](#), [E107](#), [110](#), [122-129](#), [132](#), [133](#), [142](#), [150](#), [151](#), [155](#), [160b](#)
- Konserveringsmidler: [200](#), [210-213](#), [220](#), [221-227](#), [228](#), [249-252](#), [280-283](#)
- Antioxidanter: [310-312](#), [319-321](#)
- Emulgatorer: [407](#), [413](#), [416](#), [421](#),
- Anti-klumpningsmiddel: [553](#)
- Smagsforstærkere: [621](#), [622](#), [627](#), [E634](#), [635](#)
- Diverse tilsætningsstoffer: [E905](#), [925](#), [926](#), [1201](#), [1520](#)
- Kunstige sødemidler: [950](#), [951](#), [E951](#), [952](#), [954](#)