

AROMÁK ÉS ÍZFOKOZÓK

Az élelmiszereknek ízt és szagot kölcsönöznek, elnyomják az ízbeli hibákat és állandósítják az étel ízt. Növelhetik az élvezeti értékét, de túlfogyasztásra is ingerelhetnek. Ezek az adalékanyagok főleg olyan termékek eladhatóságát segítik, amelyek ízét, aromáját kedvezőtlenül befolyásoló (rossz) nyersanyagból vagy technológiával készítették. Ízfokozó jellemzően az ízesített sós rágcsálnivalók, zacskós levesek, leveskockák és porok és készételek alkotója.

E-SZÁM	KÉMIAI ELNEVEZÉS	EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS
E-620-625	Glutaminsav és sói	„Kínai étterem-jelenség”: nyaki-, hát- és fejfájás, gyengeség, szapora szívdobogás
E-626-635	Guanilsav és származékai	Köszvény
E-962	Aszpartám-aceszulfámsó	Belső szervek károsodása

CSOMÓSODÁST ÉS LESÜLÉST GÁTLÓ ANYAGOK

Megakadályozzák az élelmiszerrészecskék összetapadását (pl. a liszt-nél), illetve azt, hogy a késztermék odatapadjon a formához (pl. a tepsizhez). Ezen kívül megakadályozzák az összeragadást, és biztosítják egyes anyagok szórhatóságát (pl. a só).

E-SZÁM	KÉMIAI ELNEVEZÉS	EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS
E-421	Mannit	Emésztőrendszeri panaszok

ÉDESÍTŐSZEREK ÉS CUKORHELYETTESÍTŐK

Elsősorban a diabetikus és "light" termékek édesítésére használják ezeket. Egyes mesterséges édesítők rákkeltő hatása állatkísérletekkel már bizonyított, ezért a cukorbetegeknek célszerűbb lehet természetes növénykivonatokat használni. Mivel a cukornál lényegesen olcsóbbak a szintetikus édesítőszer, az élelmiszeripar előszeretettel alkalmazza még olyan termékeknél is, amire nem gondolnánk: az ecetes hal vagy az üveges uborka általában szacharinnal van ízesítve.

E-SZÁM	KÉMIAI ELNEVEZÉS	EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS
E-420	Szorbit	Emésztőrendszeri panaszok
E-421	Mannit	Emésztőrendszeri panaszok
E-925	Klór	Légzőszervi allergia, bőrallergia
E-951	Aszpartám	Elsősorban a fenilketonúriában (veleszületett anyagcserebetegségben szenvedőknél) problémás. Fejfájás, kábultság, emlékezetkiesés, látászavarok, rendkívüli aktivitás, rosszullét, allergiás reakciók.
E-952	Ciklaminsav és ciklamátok	Belső szervek elváltozása
E-953	Izomalt	Emésztőrendszeri panaszok
E-954	Szacharin és sói	Hólyag elváltozása
E-962	Aszpartám-aceszulfámsó	Belső szervek elváltozása
E-965	Maltit	Emésztőrendszeri panaszok
E-966	Laktit	Emésztőrendszeri panaszok
E-967	Xilit	Emésztőrendszeri panaszok



Felhasznált irodalom, honlapok:

- Csalán Környezet-és Természetvédelmi Egyesület: Megegyem-E-lista
- Dr. Kalas György: Nyisd ki szemed, csukd be szád!
- <http://tudatosvasarlo.hu/eszam>
- http://www.greenfo.hu/mindennapi_mergeink/eszamok.php

További honlapok:

- <http://www.e-szamok.hu/>
- <http://www.hazipatika.com/tools/enum>



Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata
Székhely: 8200 Veszprém, Rákóczi u. 3.
Kiadásért felelős: F. Nagy Zsuzsanna
Kiadás éve: 2012
www.kothalo.hu, www.zoldinfolanc.hu



Környezetbarát újrapapírra nyomva.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával valósul meg.



E-SZÁMOK



ÚJ SZÉCHENYI TERV

E-SZÁMOK

Az E-számok az élelmiszer-adalékanyagok pontos elnevezésének nemzetközileg használt kódja. Az adalékanyagok többsége ártalmatlan, akár természetes anyag is lehet, azonban vannak köztük káros élettani hatásúak is. Ez a kiadvány az allergiát okozó, illetve az egészségre káros anyagok E-számos listáját („problémás E-számok”), kémiai elnevezését és egészségügyi hatásait tartalmazza.

SZÍNEZÉKEK

A színezékek valóságosnál jobb minőséget sejtetnek, segítségükkel az élelmiszerek intenzívebb színűekké, tetszetősebbé, étvágygerjesztőbbé válnak. Elsősorban édességeknél, üdítőitaloknál, szörpökknél, égetett szeszes italoknál, puding és fagyaltkészítményekben alkalmazzák, de felhasználják a margaringyártásnál, a sajt és a haltermékek készítéséhez is.

E-SZÁM KÉMIAI ELNEVEZÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

E-102	Tartrazin	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-104	Kinolinsárga	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-110	Narancssárga S, FCF	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-120	Kárminsav	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-122	Azorubin	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, belső szervek elváltozásai
E-123	Amarant	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, carcinogén és mutagén hatás
E-124	Neokokcin vagy ponszó 4R	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-127	Eritrozin	pajzsmirigyműködési és idegrendszeri zavarok, gyerekeknél hiperaktivitás, légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-128	Vörös 2G	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-129	Alluravörös AC	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, gyerekeknél hiperaktivitás
E-150c	Ammóniás karamell	Görcsök, vércép elváltozása
E-150d	Ammónium-szulfitos karamell	Görcsök, vércép elváltozása
E-151	Brillantfekete BN	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-154	Barna FK	Belső szervek elváltozása
E-155	Barna HP, HTK	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, belső szervek elváltozása
E-160b	Annato, bixin, norbixin, orlean	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-161g	Kantaxantin	Látászavarok, májkárosodás

E-173	Alumínium	Vesebetegségben szenvedőknél veszélyes
E-174	Ezüst	Immunrendszeri zavarok
E-180	Litol Rubin BK (rubinpigment BK)	Belső szervek elváltozása

TARTÓSÍTÓSZEREK

A tartósítószer a penészgombák vagy baktériumok okozta romlás késleltetésével növelik az élelmiszerek eltarthatóságát. Használják haltermékek, gyümölcslevek, üdítőitalok, kenyér, pékáru, saláták, margarin, salátaszósz, bor, szárított gyümölcs és zöldség, citrusfélék stb. tartósításához.

E-SZÁM KÉMIAI ELNEVEZÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

E-201	Nátrium-szorbát	Fejlődési rendellenesség
E-210-213	Benzoésav és sói	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, bélrendszeri panaszok, idegrendszeri, májkárosodás
E-214-219	PHB-észterek	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-220-228	Kén-dioxid és sói	Asztmás rohamok, rosszullet, fejfájás, hasmenés, idegrendszeri, anyagcserezavarok
E-230-232	Bifenil és származékai	Elősegíti a hólyagrák kialakulását
E-233	Tiabendazol	Veseártalmak, fejlődési rendellenesség
E-235	Natamicin	Immunrendszeri zavarok
E-249-252	Nitrátok és nitritek	Rákkeltő, gátolja a vörösvérsejtek oxigénfelvételét
E-280-283	Propinsavak és propinátok	Rákhhoz hasonló elváltozások
E-284	Bórsavak	Toxikus hatás
E-285	Nátrium-tetraborát (borax)	Vesebántalmak
E-925	Klór	Pajzsmirigyműködési zavarok
E-926	Klór-dioxid	Pajzsmirigyműködési zavarok

ANTIOXIDÁNSOK

Ezek az adalékok úgy növelik az eltarthatóságot, hogy késleltetik az élelmiszerek kémiai romlását (pl. a zsírok avasodását, a gyümölcsök megbarnulását). Felhasználási területük: zacskós levesek, rágcsálnivalók, margarinok, majonéz, rágógumi, olajok, pékáru, fagyalt, marcipán.

E-SZÁM KÉMIAI ELNEVEZÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

E-301-302	Aszkorbinsav sói	Vesekőképződés, hólyagrák, fejlődési rendellenesség
E-306-309	Tokoferol és származékai	Emésztőrendszeri-, pajzsmirigyműködési zavarok
E-310-312	Propil-gallát és származékai	Csecsemőknél cianózis, immunrendszeri zavarok, légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-320-321	BHA és BHT	Immunrendszeri-pajzsmirigyműködési zavarok, májkárosodás, légzőszervi allergia, bőrrallergia

SŰRÍTŐANYAGOK

A sűrítőanyagokat besűrítésre, zselésítésre, illetve az élelmiszer optimális állagának beállítására használják. Felhasználási területe: lekvárok, sajt- és húskészítmények, pékáru, tésztermekek, instant italok, bébiételek, diétás termékek, zselék, pudingok, fagyaltok, habok.

E-SZÁM KÉMIAI ELNEVEZÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

E-407	Karragén	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, belek károsodása
E-412	Guárgumi	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, emésztőrendszeri panaszok
E-413	Tragantmészga	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, enyhén hashajtó
E-414	Gumiarábikum	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-416	Karayagumi	Légzőszervi allergia, bőrrallergia, emésztőrendszeri panaszok
E-425	Konjak	Emésztőrendszeri panaszok
E-466	Karboxi-propil-cellulóz	Pékeknél bőrrallergia

SAVANYÚSÁGOT SZABÁLYOZÓ ANYAGOK

Nemcsak kellemes savanyú ízt adnak az élelmiszereknek, hanem tartósító hatással is bírnak. Főleg az ún. pufferanyagok, valamint a lúgok és a savak sói sorolhatók ide. Felhasználási terület: pékáru, burgonyatermekek, húskészítmények, kenősajtok, fagyaltok, szénsavas üdítőitalok (pl. a kóla erős, foszforsavat tartalmaz).

E-SZÁM KÉMIAI ELNEVEZÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

E-330-333, -380	Citromsav és sói (citrátok)	Légzőszervi allergia, bőrrallergia
E-338-341	Foszforsav	Kalcium-anyagcsere
E-450-452	és sói (foszfátok)	befolyásolása, ami
E-540-544		csontirritáláshoz vezet
E-510	Ammónium-klorid (Szalmiáksó)	Vércép és belső szervek elváltozásai, kismamánál súlycsökkenés, hányás, étvágytalanság, kóros légzésfokozódás