

AROMÁK ÉS ÍZFOKOZÓK

Az élelmiszereknek ízt és szagot kölcsönöznek, elnyomják az ízbeli hibákat és állandósítják az élelmiszer ízét. 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 készítettek. Ízfokozó jellemzően az ízesített sós rágcsálnivalók, zacskós levelek, 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

Ezek az adalékok megakadályozzák az élelmiszerrészecskék összetapadását (pl. a lisztnél), illetve azt, hogy a késztermék odatapadjon a formához (pl. a tepsizsír). Ezen kívül megakadályozzák az összeragadást (pl. a cukorkákánál), és biztosítják egyes anyagok szórhatóságát (pl. a sónál).

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) probléma. Fejfájás, kábultság, emlékezetkiesés, látászavarok, rendkívüli aktivitás, rosszullet, 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://tudatosvasarlar.hu/eszam>
- http://www.greenfo.hu/mindennapi_mergeink/eszamok.php

További honlapok:

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

A szórólap megjelentetését az Európai Unió támogatta az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával „A lakossági tanácsadás fejlesztése a fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok hatékonyságának növelése érdekében” című projekt keretében.

Kedvezményezett: Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata.

Adója 1%-át ajánlja fel az ingyenes lakossági tanácsadás támogatására!
Adószám: 18973231-1-19
Köszönjük segítségét!



Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata

Székhely: 8200 Veszprém, Rákóczi u. 3.
Levelezési cím: Miskolc, Kossuth u. 13.
Tel: 46/382-095, Fax: 46/505-077
kothalo@zpok.hu - www.kothalo.hu

Környezetbarát újranyomtatva.

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

E-SZÁMOK



4.

KEOP-6.1.0/B-2008-0008 - "Lakossági tanácsadás fejlesztése a fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok hatékonyságának növelése érdekében"



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ÚMFT infovonal:
06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

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, kémiai elnevezését és egészségügyi hatásait tartalmazza.

SZÍNEZÉKEK

A színezékek valóságosnál jobb minőséget sejtetnek, segítségükkel az élelmiszerek intenzívebb színűekké, tetszetősebbé, étvágygerjesztőbbé válnak. Elsősorban édességeknél, üdítőitaloknál, szörpöknel, 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	Brillanfekete 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	Litolrubin 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	Benzooesav 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, rágcselelők, 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, téstatermékek, porított (instant) italfélék, csecsemőételek, diétás termékek, zselék, pudingok, fagyaltok, habok, édességek.

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

Ezek az adalékok nemcsak kellemes savanyú ízt adnak az élelmiszernek, hanem tartósító hatással is bírnak. Ide főleg az ún. pufferanyagok (foszfátok, citrátok), valamint a lúgok és a savak sói sorolhatók. Felhasználási terület: burgonyatermékek, pékáru, húskészítmények, kenőcsajtok, fagyaltok, szénsavas üdítőitalok (ezek erősebb savat, foszforsavat is tartalmazhatnak, mint pl. a kóla).

E-SZÁM KÉMIAI ELNEVEZÉS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁS

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