

Co to jest „E” w żywności?

Obecnie w szeregu produktów spożywczych dostępnych na naszym rynku, w szczególności w żywności wysokoprzetworzonej możemy odnaleźć tzw. „E”. Są to dodatki (substancje dodatkowe) stosowane przez producentów w różnych celach technologicznych. Dodatki te wbrew potocznemu rozumieniu, to nie tylko konserwanty. Możemy tutaj wymienić oprócz wspomnianych konserwantów, wiele innych dodatków pełniących różne funkcje technologiczne, np. przeciwutleniacze (chronią przed zepsuciem na skutek utleniania, takim jak jęczenie tłuszczu czy zmiana barwy), stabilizatory, emulgatory, regulatory kwasowości, barwniki, substancje słodzące, wzmacniacze smaku. Tak więc produkt, na którym pojawia się określenie „bez konserwantów” nie oznacza, że nie ma w swoim składzie innych dodatków. Symbol „E” wskazuje, że dany dodatek został dopuszczony przepisami prawnymi Unii Europejskiej do stosowania w żywności, po szczegółowej analizie jego bezpieczeństwa dla konsumenta. Natomiast numer tego dodatku (liczba 3- lub 4-cyfrowa) nadawany jest według międzynarodowego systemu. Na przykład numer E 202 oznacza sorbinian potasu. Pełni on rolę substancji konserwującej, dodawanej w procesie produkcyjnym w celu przedłużenia okresu przydatności produktu do spożycia, a tym samym zapewnienia odpowiedniej jakości produktu w deklarowanym okresie trwałości. W Unii Europejskiej dopuszczonych jest do stosowania w żywności ponad 300 dodatków. Daje to możliwość produkcji szerokiej gamy asortymentowej produktów, jak również żywności tzw. „wygodnej”, czyli szybkiej do przygotowania. Wiele dodatków, chociażby substancje słodzące umożliwiają produkcję żywności o obniżonej wartości energetycznej czy bez dodatku cukru, natomiast emulgatory czy stabilizatory produkcję margaryn czy sosów typu light. W przypadku azotynów o symbolach E 249 czy E 250 konieczne jest ich dodawanie do wędlin peklowanych, przede wszystkim ze względu na zahamowanie rozwoju drobnoustrojów wytwarzających niebezpieczną toksynę, tj. jad kiełbasiany. Ponadto dodatek ten zapewnia wędlinom odpowiednią, atrakcyjną wizualnie barwę. „E” to nie tylko substancje syntetyczne. Wiele dodatków, które stosuje przemysł spożywczy ma swoje odpowiedniki występujące w środowisku naturalnym, np. kwas benzoesowy (E 210) stosowany w produkcji żywności jako substancja konserwująca. Występuje on również naturalnie np. w czarnych jagodach, malinach czy śliwkach. Również glutaminian sodu (E 621) dodawany jako wzmacniacz smaku do wielu potraw występuje naturalnie. Informację o zastosowanych dodatkach możemy znaleźć w wykazie składników, w którym wskazana jest funkcja technologiczna substancji, np. regulator kwasowości oraz jej nazwa - np. kwas cytrynowy lub poprzez podanie - regulator kwasowości E 330. Substancje słodzące Aby odróżnić produkty, do których dodano substancje słodzące (np. sorbitol, mannitol, ksylitol, acesulfam K, aspartam, glikozydy stewiolowe), obok nazwy produktu możemy odnaleźć sformułowanie „zawiera substancję słodzącą”, a w przypadku produktów z dodatkiem cukru i substancji słodzącej „zawiera cukier i substancję słodzącą”. Ponadto w przypadku produktów, do których zastosowano ponad 10% polioli, takich jak: sorbitol (E 420), mannitol (E 421), izomalt (E 953), maltitol (E 965), laktitol (E 966), ksylitol (E 967), erytrytol (E 968) na etykietach pojawia się informacja, iż „spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający”. Natomiast określenia takie jak: „zawiera źródło fenyloalaniny” lub „zawiera aspartam (źródło fenyloalaniny)” wskazane na produktach zawierających aspartam (E 951) lub sól aspartamu i acesulfamu (E 962) istotne są dla osób chorych na fenyloketonurię. Barwniki syntetyczne W przypadku zastosowania w produkcji np. napojów aromatyzowanych czy słodczy następujących barwników syntetycznych: tartrazyna (E 102), żółcień chinolinowa (E 104), żółcień pomarańczowa (E 110), azorubina (E 122), czerwień Allura (E 129), czerwień koszenilowa (E 124), na

etykietach takich produktach, oprócz wskazania nazwy barwnika lub jego numeru możemy spotkać się z informacją o możliwym szkodliwym wpływie na aktywność i skupienie uwagi u dzieci. Ostatnio zaczęto zastępować ww. barwniki syntetyczne barwnikami pochodzenia naturalnego. Tak więc czytamy etykiety, aby nasz wybór produktów był świadomy i korzystny dla naszego zdrowia. Pamiętajmy o racjonalnej diecie, która pozwoli na to, że będziemy spożywać „E” na bezpiecznym poziomie.

mgr inż. Alicja Walkiewicz Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie