

## Konec chemie v potravinách

### Po novém nařízení EU „éčka“ zmizí

portál: www.i.dnes.cz, 12. listopadu 2009

Dříve se „éček“ kvůli možnému zdravotnímu riziku báli hlavně spotřebitelé, nyní se situace otáčí **různé potravinářské doplňky začínají děsit samotné výrobce**. Příliš mnoho éček na obalu jejich výrobků totiž nakupující odrazuje, a tak se **producenti snaží všechna umělá barviva, konzervanty a další vylepšující látky raději nahradit dražšími přírodními alternativami!** Například v zelených arabeskách bude místo chemické barvy špenát, v těch oranžových mrkev. **Nové evropské nařízení, které chemii v potravinách radikálně omezuje, začne platit v polovině příštího roku**. Ale výrobci mění receptury už teď. Nechtějí riskovat vysoké pokuty, kdyby termín nestihli a nařízení porušili. A výrobní postup nelze změnit ze dne na den. Chemická barviva, ochucovadla a konzervanty označované zkratkami s písmenem E na začátku budí nedůvěru zákazníků i lékařů. Nejsou samozřejmě jedovaté – ale není přesně známo, co udělají s lidským zdravím po mnoha letech konzumace. **Odborníci mají podezření, že některé syntetické přísady způsobují alergie, kopřivku, astma či hyperaktivitu dětí. Některé mohou být i rakovinotvorné, obávají se lékaři.**

#### Co „zakážou“

Milky Way Minute – cereální sušenka s mlékem, jablky a se skořicí (Mars ČR)

Tang Citron – nápoj v prášku s citronovou příchutí (Podravka - Lagris)

Puding – jahodová příchut' (Dr. Oetker)

Margot – sójová tyčinka s kokosovou příchutí (Nestlé Česko)

Big Shock – energetický nápoj (Al-Namura)

Deli rozinková – tyčinka s karamellem a rozinkami (Nestlé Česko)

Výrobci se tyto obavy nepodařilo rozptýlit. **Evropská unie teď sestavila seznam šesti nejpodezřelejších z nich. Na obalech potravin, které je obsahují, musí být od 20. července příštího roku výslovně uvedeno, že „mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí“**. Jde o barviva **E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 a E 129**. A další chemikálie budou brzy následovat. Strach z éček loni přiznal Evropský parlament, který projednával zjednodušení potravinářských předpisů z dvacíti na čtyři. Během dohadování totiž prošel i nenápadný pozměňovací návrh, který vyjmenoval šest konkrétních potravinářských barviv, **jejichž přítomnost ve výrobku musí výrobci nebo dovozci na obalu doprovodit textem: „Mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí.“** Toto sdělení však nikdy nedoložil nezpochybnitelný vědecký důkaz. „Těch výzkumů byla řada, ale každý má trochu jiná kritéria a svěst nějaký negativní jev v chování dítěte na jednu potravinářskou přísadu je velmi těžké. Takováto nařízení jsou zpravidla vedena principem předběžné opatrnosti,“ tvrdí Daniela Winklerová, specialista na potravinářská aditiva Státního zdravotního ústavu. Nebyla by to však EU, aby přísné nařízení nemělo výjimky. Nálepky se nemusí bát například výrobci italské mortadely, dánských masových kuliček, a hlavně čtveřice francouzských pochoutek včetně konzervovaných lanýžů a hlemýžďů.

#### „Čekáme, že ještě přitvrdí.“

Varování zaměřené na rodiny s dětmi však udělalo své ještě před platností povinnosti (povinné je označování až od 20. července 2010). **Potravináři a především výrobci dětmi milovaných cukrovinek a lahůdek považují europarlamentní „skorozákaz“ za začátek konce syntetických přísad už nyní**. Éčka z potravinářských obalů a etiket díky tomu stále rychleji mizí, přestože se to potravinářům prodraží. „Počítáme s tím, že se evropská legislativa vůči éčkům bude stále přitvrzovat, toto je jen první vlna. Je obecně jasné, že nahrazování umělých barviv a aromat těmi přírodními je dražší. Navíc je někdy i technologicky náročné,“ říká Lubomír Chvalovský, předseda představenstva firmy Intersnack, která vyrábí a dováží hlavně bramborové lupínky. **Dlouhou řadu barviv a dochucovadel v Česku ve svých výrobcích prodává i cukrovinkářský mamut Nestlé Česko. Největší tuzemský „cukrář“ postupně nahrazuje éčka rostlinnými výtažky**. „Každá taková změna je spojená s růstem nákladů. Je to nejen změna dodávek přísad, ale i změna na obalech a změna samotných receptur. Bereme to však jako věc, kterou si prostě vyžádal spotřebitel,“ uvedl mluvčí Nestlé Martin Walter. Některé firmy jsou před chemicky vyráběnými potravinářskými doplňky „předběžně opatrné“ z principu. „Od samého počátku používáme jen přírodní barviva a aroma, ale stojí nás to až desetinásobně více. „**Například kilogram vanilky nakupujeme za zhruba pět set korun, zatímco kilogram aromatu vanilky stojí kolem 55 korun,**“ říká Daniel Lukeš, spoludávající cukrovinkářské firmy Carla ze Dvora Králové.

## Éčka na odstřel

### E 102 - Tartrazin

Potravinářská žluť obsažená hlavně v hořčičných omáčkách, čokoládových tyčinkách, pudincích, bonbonech a dalších cukrovinkách a lahůdkách.

### E 104 - Chinolinová žluť

Neobejde se bez něj většina čokoládových tyčinek, cukrovinek, bonbonů, pudinků či třeba energy drinků.

### E 110 - Žluť SY

Najdete ji například v pudincích, hořčicích, cukrovinkách, sušenkách či v bonbonech.

### E 122 - Azorubin

Cukrovinky, pudinky a balené zákusky.

### E 124 - Ponceau 4R

Potravinářská červeně obsažená obvykle v pudincích, cukrovinkách a ve sladkém baleném pečivu.

### E 129 - Červeň Allura AC

Obsahují ji müsli tyčinky, čokoládové tyčinky a bonbony.

Pramen: Nařízení EP a rady č. 1333/2008



foto: Profimedia.cz  
Ilustrační fotografie

## Éčka nejsou jen strašák, některá opravdu škodí!

Jsou to pomocníci, kteří však mohou za určitých okolností a ve velkém množství i uškodit. Správně se „éčkům“ říká přídatné látky a zahrnují všechno, co se do jídla přidává, aby vypadalo pěkně, dobře chutnalo nebo dlouho vydrželo. Hovorový název získaly podle svého označení „E“, za nímž následuje číslo - a tyhle kódy najdete na obalech spousty potravin. Jednu ze skupin „éček“ tak tvoří například barviva, která výrobci používají zejména proto, aby svému zboží dodali na atraktivitě.

## Bezbarvá může být lepší

Většina lidí v samoobsluze nesáhne po bezbarvé pomerančové limonádě, když hned vedle stojí sytě oranžová. Je to přitom trochu paradox. „Spotřebitel dá například přednost červeně zbarvenému jahodovému jogurtu před jogurtem méně barevně výrazným - i když ten druhý může ve skutečnosti obsahovat jahod více,“ píše Tereza Vrbová v knize Víme, co jíme? Snad největší otazníky vyvolává oranžové barvivo E 110, které se využívá k dobarvování alkoholických a nealkoholických nápojů, zmrzlin i mléčných výrobků. Zvláště pro děti je takové barvivo nevhodné. Než tedy svému potomkovi koupíte oranžovou limonádu, raději překontrolujte, zda se v ní toto barvivo nevyskytuje. Spekuluje se totiž, že může mít vliv na dětskou hyperaktivitu a u citlivých jedinců vyvolává kopřivku a jiné alergické reakce. „Některá aditiva mohou také vyvolávat astmatické záchvaty, průjem, nevolnosti a řadu dalších okamžitých reakcí,“ dodává Tereza Vrbová.

## Dobry kecup je bez ecek

Další skupinou „éček“ jsou **zahušťovadla**, která se používají v potravinářském průmyslu. Nahrazují mouku a škrob, jimiž při domácím vaření nejčastěji zahušťujeme omáčky či polévky. Průmyslově se užívají nejvíce modifikované celulózy a škroby nebo rostlinné gummy. Ty podle Terezy Vrbové neškodí samy o sobě, ale mohou hodně napovědět o výrobku, ve kterém se nacházejí. Dražší a kvalitnější výrobky by zahušťovadla obsahovat neměla. „Až příště půjdete do samoobsluhy, podívejte se na složení několika kecupů. Ty dražší druhy se vyrábějí pouze z rajčat, cukru, soli, octa a koření,“ popisuje doktorka Vrbová. V levnějších výrobcích škroby nahrazují základní surovinu, tedy rajčata nebo rajský protlak.

## Co které „éčko“ znamená?

Kompletní databázi éček spolu s jejich charakteristikami najdete na stránkách [www.bezkonzervantu.cz](http://www.bezkonzervantu.cz). Je totiž třeba rozlišovat a myslet na to, že ne každé „éčko“ pro vás a vaše děti znamená katastrofu. „Pod ‚éčkem‘ se mohou schovávat také vitaminy, které nemůžeme rozhodně označit za škodlivé,“ zdůrazňuje Věra Králová z Fóra zdravé výživy.

## Pečivo čerstvé i po týdnu

Podobný problém vidí odborníci u **konzervantů**. Tyto látky mají v podstatě kladnou úlohu. Zajišťují, aby potraviny byly dlouho čerstvé a nekazily se, brání rozmnožování nebezpečných bakterií. Jenže tím, že jsme se naučili spoléhat na fakt, že po celý rok máme na pultech obchodů k dispozici téměř všechno, vytratily se z našeho jídelníčku skutečně čerstvé potraviny, které organismu přinášejí důležité vitaminy vhodnou formou. Zjednodušeně řečeno, potraviny s konzervanty nám sice neublíží, ale také nijak výrazně neprospějí. V majonézách zase narazíte na **emulgátory**. Ty zajišťují, aby pokrm držel pohromadě. U pekařských výrobků mají ještě jinou funkci: usnadňují výrobu a zvětšují objem výrobku. Můžete si tedy být jistí, že pečivo „opepřené“ záplavou „éček“ bude zpravidla velké nafouknuté nic. „Některé emulgátory změkčují chlebovou střídku, která je charakteristická pro čerstvý chléb. Takto upravený výrobek se sice zdá čerstvý, ale ve skutečnosti může být i čtyři dny starý,“ upozorňuje odbornice.

## Sledujte, co jedí vaše děti !

Každá přídatná látka se v jednom výrobku může vyskytovat pouze v množství, které lidskému zdraví neškodí. To hlídají přísné předpisy. Není těžké si představit, že lidé, kteří se živí pouze levnými tavenými sýry, přefouknutým pečivem, salámy, a to všechno zapíjejí barvenou limonádou, do sebe takových látek dostávají více, než by měli.

**Problém vzniká také u dětí. Bezpečné dávky barviv jsou vztaženy na jeden kilogram tělesné hmotnosti, tudíž děti je mohou překročit mnohem snadněji než dospělí. Děti totiž v poměru ke své váze spořádají daleko více jídla než dospělí a jejich vnitřní orgány se tedy musí vyrovnat s relativně vyššími dávkami přídatných látek.**

**Zákon upravující množství přídatných látek na děti myslí pouze v souvislosti s dětskou výživou, která je téměř bez „éček“.** Zbytek by měli kontrolovat rodiče.

### Poznámka redakce BOMOT:

Vážení spotřebitelé a fanoušci zdravé výživy. Jak je patrné z výše uvedených pramenů, dochází i odborná veřejnost a vědecké týmy k přesvědčení, že čistý přírodní produkt je ta správná cesta pro naše zdraví, a že je skutečně nejvyšší čas nějakým způsobem eliminovat účinky E faktorů na lidský organizmus. Zatímco na jedné straně někteří velkovýrobci a producenti stovek, tisíců tun potravin prodlužují „kvalitu“ svých produktů chemickými náhražkami s cílem vyšších finančních zisků, tak na straně druhé mají z dlouhodobého pohledu zdravotní systémy jednotlivých zemí velké výdaje, aby „napravovali“ zdravotní dopady dlouhodobého vlivu E faktorů na lidské zdraví. Tedy zcela viditelná disbalance ekonomická, nemluvě o dopadech na lidské zdraví dlouhodobou konzumací E faktorů.

## Potravinové doplňky

Mají za cíl eliminovat – nahradit chemicky „obohacené“ potraviny s cílem dodat lidskému organismu základní čisté „stavební kameny“ lidského zdraví. V menších hmotnostních objemech kvalitních přírodních potravin dodáváte nakonec lidskému tělu podstatně více než „bohatou porcí chemicky ošetřených“ potravin. Je skutečností, že skutečně čisté přírodní potravinové doplňky jsou cenově postavené výše než levnější varianty nastavovaných, konzervovaných, obarvených nebo „ochucených“ potravin. Jenže co stojí hodnotově nejvýše? **ZDRAVÍ!** „Obyčejné“ lidské zdraví. Až ho nemáme uvědomíme si, že jsme ochotni obětovat jakékoli finanční částky, abychom ho zpět získali. Investujme do svého zdraví podstatně méně, ale pravidelně. Přemýšlejme už dnes, jak budeme žít zítra. Jíme přece všichni několikrát denně. Prohlédněte si každý den svůj talíř, hrneček, misku, pamlsek, nápoj před tím, než „se do toho pustíte“...

Dobrou chuť a vítejte ve světě čistých přírodních produktů!

Publikováno: 12. 11. 2009