

Stelling: Weg met de E-nummers

Categorie European Food Safety Authority

1. De European Food Safety Authority (EFSA) stelt vast of een additief (E-nummer) in de Europese Unie gebruikt mag worden in voedsel.

Categorie Eigenschappen van E-nummers

2. E-nummers zouden een kankerverwekkend effect hebben.
* Bijvoorbeeld aspartaam. Deze is echter, net als alle andere zoetstoffen met een e-nummer, veilig. Dat heeft de Europese Voedselautoriteit EFSA geconcludeerd.
3. E250, Natriumnitriet, een conserveermiddel dat vooral in vlees(waren) wordt gebruikt. Natriumnitriet is het enige bekende middel dat botulisme tegengaat.
4. E-nummers hebben geen voedingswaarde. Ze worden toegevoegd aan producten om een eigenschap te verbeteren, bijvoorbeeld de kleur, smaak of houdbaarheid.
* E-nummers kunnen natuurlijk stoffen zijn uit planten of dieren, of ze kunnen in een fabriek gemaakt worden.
* Ons lichaam gaat met natuurlijke en synthetische stoffen op dezelfde manier om.
5. "Mensen zijn E-nummers op een gegeven moment gaan zien als chemische voedseladditieven," bevestigt Fred Brouns, hoogleraar Health Food Innovation aan de Universiteit Maastricht. Maar neem pectine in jam: een natuurlijke stof heeft ook een E-nummer.
* Hetzelfde geldt voor vitamine C dat soms wordt toegevoegd om ervoor te zorgen dat producten langer houdbaar zijn.

Categorie Vermelding

6. Producten met aspartaam dragen een waarschuwing op de verpakking.

Tegen

Voor

Categorie European Food Safety Authority

1. De wetenschappelijke studies die de EFSA ter beoordeling krijgt voorgelegd, zijn niet altijd even betrouwbaar.
* Dat komt doordat ze vaak geïnitieerd én betaald zijn door de bedrijven die de E-nummers willen gebruiken.
2. Een EFSA-beoordeling garandeert niet dat een E-nummer veilig is. Vaak duiken na verloop van tijd nieuwe studies op die aanleiding zijn voor een ander oordeel.
* Een voorbeeld is de rode azokleurstof E128 die decennialang in ons eten is verwerkt. Pas in 2007 is de stof verboden, omdat nieuw wetenschappelijk inzicht aantoonde dat E128 kankerverwekkend kan zijn.
3. De EFSA doet geen onderzoek naar de gezondheidseffecten op lange termijn én niet naar het 'chemische cocktail'-effect met andere stoffen in hetzelfde voedselproduct.
4. De conclusies van EFSA worden niet altijd gedeeld door collega-voedselautoriteiten in andere landen.
* E-131 is toegestaan in Europa. Maar in de USA is deze niet toegestaan.

Categorie Eigenschappen van E-nummers

5. Het conserveermiddel nitriet wat in vleeswaren zit kan in het lichaam worden omgezet in ongezonde nitrosaminen.
* Deze kunnen een rol spelen bij het ontstaan van darmkanker.
6. E102 stimuleert de aanmaak van histamine, dat astma-aanvallen kan veroorzaken.
* Andere mogelijke bijwerkingen die uit onderzoeken naar voren komen zijn: migraine, wazig zicht, jeuk, hooikoorts en vlekken op de huid.
7. Aspartaam is niet veilig voor mensen met de erfelijke stofwisselingsziekte fenyلكetonurie. Bij het verteren van aspartaam ontstaat fenyलalanine, een aminozuur dat in grote hoeveelheden schadelijk is voor deze groep mensen.

Categorie Vermelding

8. Fabrikanten proberen soms het gebruik van E-nummers te verhullen. Dat doen ze door de naam van de stof op het etiket te zetten in plaats van het E-nummer.
9. Conserveermiddelen vallen ook onder E-nummers.
* Voedselproducenten voegen hulpstoffen of additieven toe aan ons eten, om het bijvoorbeeld de gewenste structuur, kleur, geur of smaak te geven.
10. Een aantal azokleurstoffen kan hyperactiviteit bij kinderen veroorzaken en versterkt astma-aanvallen en allergische reacties.