

Faktaark overfølsomhet mot tilsetningsstoffer vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Sự nhạy cảm đối với những phụ chất.

Phụ chất là gì ?

Phụ chất là một tên gọi chung của các chất được bổ thêm vào trong thức ăn để làm tăng thêm thời hạn, thay cho đường, tạo một mùi vị nhất định, độ đậm đặc hoặc màu sắc. Phụ chất luôn được giải thích rõ. Có khi được ghi bằng tên gọi, có khi được nêu bằng ký hiệu dùng ở Âu châu (E-nummer).

Phụ chất được chia thành bốn nhóm chính : những chất bảo quản, những chất ngăn cản tiến trình ôxy hoá, những chất tạo đậm đặc và những thuốc màu. Tất cả các chất này đều có những chức năng riêng.

Những chất bảo quản (E-nummer từ 200-299) và những chất ngăn cản tiến trình ôxy hoá (E-nummer từ 300-399) : được bổ thêm vào để kéo dài thời hạn giữ thức ăn nhằm ngăn cản sự phát triển vi trùng, mốc và nấm.

Thuốc màu : tạo cho thức ăn có màu sắc như ý muốn (E-nummer 100-199) và những chất tạo đậm đặc (E 400-499) được dùng để tạo cho sản phẩm có độ đậm đặc như ý muốn.

Những phụ chất thông thường khác là những chất tạo vị ngọt (E-nummer từ 950).

Sự nhạy cảm đối với các phụ chất gây ra những phản ứng gì ?

Việc phản ứng đối với các phụ chất không phải là điều bình thường, nhưng một vài phụ chất đã đem lại những phản ứng nhạy cảm đối với một số người. Phần lớn những phản ứng này không do bởi sự nhạy cảm thuộc về dị ứng, cũng không phải do dị ứng, và số lượng được sử dụng có ý nghĩa quan trọng.

Những triệu chứng có thể là ngứa, nổi mề đay, cơn suyễn, ngứa ngoài da với những chấm màu đỏ, sự khó chịu về da; đặc biệt chung quanh miệng và những khó chịu phiền toái ở bao tử / ruột. Những phản ứng khác có thể là cảm giác thoáng qua với sự nóng đỏ ở mặt cùng với nhức đầu.

Bạn có thể phản ứng đối với những phụ chất nào ?

Dường như một vài người bị suyễn phản ứng đối với những chất bảo quản như svoveldioksid và sulfitter (E220-227) khi có số lượng lớn những chất này trong thức ăn. Một chất khác là benzosyre và những hợp chất cùng loại (E210, E211-213, E214-219) có thể gây ra những phản ứng giống như một vài loại thuốc màu. Những chất benzosyre (E210-213) là những chất bảo quản được sử dụng nhiều nhất ở Na uy. Những chất này

được tìm thấy tự nhiên với số lượng nhỏ ở trong dâu và trái cây, nhưng chất này được chế biến nhân tạo và được bỏ vào, thí dụ như ở nước ngọt ít đường (lettbrus). Trị giá ADI (chỉ số đề nghị tiêu thụ mỗi ngày) đối với chất benzosyre dành cho một người cân nặng 60 kg qua việc uống 2 lít nước ngọt ít đường mỗi ngày nếu loại nước ngọt này chứa tối đa chất benzosyre ở mức độ cho phép. Những phản ứng nhạy cảm đã được diễn tả đối với chất benzosyre.

Những thuốc màu Azo, là một nhóm các chất nhân tạo với các ký hiệu E102, E112, E110, E122-124 và E151 được xem như thường gây ra các phản ứng nhạy cảm. Tuy vậy, điều được biết là những thuốc màu tự nhiên cũng có thể gây ra các phản ứng nhạy cảm. Một vài chất ngăn cản tiến trình ôxy hoá BHA, E320 và BHT, E320 cùng với glutaminsyre E620 và những hợp chất cùng loại E621-623 mà những chất này được dùng làm tăng thêm mùi vị ở thịt và những sản phẩm từ cá, trong một vài trường hợp có thể gây ra các phản ứng, và tương tự như những chất tạo vị ngọt, thí dụ như sorbitol (E420), xylitol (E967), isomalt (E953), mannitol (E421), laktitol (E966) và maltitol E (965i). Những chất này có cùng mức độ ngọt giống như đường, được dùng với cùng số lượng và chứa nhiều năng lượng như đường. Những chất tạo vị ngọt dùng thay cho đường, thí dụ như trong nước giải khát đưa đến tình trạng ít lên cân. Việc uống nước ngọt nhiều có thể có tác dụng như thuốc nhuận trường.

Chất làm cho đậm đặc polydektrose có thể gây tiêu chảy và đau bụng ở một số người, mặc dù với số lượng ít. Một thức ăn có chứa nhiều hơn 10 % của những chất tạo vị ngọt này phải được ghi dấu bằng "Việc sử dụng thái quá có thể có tác dụng như thuốc nhuận trường".

Những ai sẽ phát triển sự nhạy cảm đối với các phụ chất ?

Sự nhạy cảm đối với các phụ chất xảy ra nhiều nhất đối với những người bị chốc lở vì dị ứng. Sự phản ứng thường tùy thuộc vào mức độ liều lượng, điều này muốn nói là tùy thuộc vào thức ăn mà họ đã dùng có chứa số lượng nhiều hay ít của chất gây phản ứng.

Sự nhạy cảm đối với các phụ chất được chữa trị ra sao ?

Cách chữa trị là loại bỏ những thức ăn có các phụ chất mà bạn không chịu được ra khỏi thực phẩm.

Những phụ chất được tìm thấy ở đâu ?

Nước ngọt từ trái cây và mứt chứa những chất bảo quản. Nước sốt, súp và các loại dressing chứa cả chất bảo quản lẫn chất tạo sự đậm đặc. Ngoài ra, kẹo và nước giải khát còn chứa cả thuốc màu, chất bảo quản và chất tạo ngọt nhân tạo (đường hoá học). Trong số những phụ chất thông thường nhất, có nhiều chất tìm thấy trong thiên nhiên (thí dụ như chất benzosyre có ở quả việt quất /blåbær, dâu đỏ như quả sim /tyttebær) và dâu núi /multer), và có tự nhiên trong thức ăn, thí dụ như màu củ cải đỏ, thuốc màu giúp cây có màu xanh tự nhiên, sáp ong, axit citric có trong nước chanh, cam và chất làm thạch dùng trong trái cây. Nhưng hầu hết những phụ chất được chế biến tại hăng xưởng, cũng là

những chất hiện hữu có tự nhiên. Chính quyền đặt yêu cầu là những phụ chất sẽ không có cặn bã của cây hoặc những hoá chất trong tiến trình sản xuất.

Không phải những chất nhân tạo thì ”nguy hiểm” hơn những chất có tự nhiên đâu.

Những phụ chất được ghi dấu ra sao ?

Tất cả những phụ chất phải được ghi dấu, cả những hàng hoá đã được đóng bao bì lẫn những sản phẩm còn để rời ở ngoài. Những phụ chất và những thành phần khác trong thức ăn được ghi dấu theo thứ tự từ nhiều xuống ít, theo trọng lượng. Ngoài ra, những phụ chất phải được ghi dấu theo ký hiệu của hạng, mà ký hiệu đó cho biết phụ chất có tác dụng gì trong sản phẩm, và tên đặc biệt hoặc số E-nummer.

Thức ăn trẻ em

Thức ăn được bán trên thị trường dành cho trẻ em, điều muốn nói là trẻ em dưới ba tuổi, được xem như thức ăn trẻ em. Thức ăn trẻ em chỉ có thể chứa những phụ chất cần thiết trong việc sản xuất. Thuốc màu, chất tạo vị ngọt, chất bảo quản và chất ngăn cản tiến trình ôxy hoá không được công nhận trong những thức ăn này.

Những phụ chất có thể góp phần vào sự hoạt động thái quá không ?

Từ trước đến nay, người ta đổ lỗi những phụ chất đã gây ra sự hoạt động thái quá nơi trẻ em. Cho đến hôm nay, người ta biết quá ít về điều gì là nguyên do gây ra những phản ứng nhạy cảm và sự hoạt động thái quá, và biết quá ít về những phụ chất có thể là một nguyên nhân hay không. **Cho đến nay vẫn chưa có sự trưng dẫn bằng chứng về sự liên quan như thế.**

Sự hoạt động thái quá cũng được kết nối với việc tiêu thụ đường nhiều, mặc dù việc này cũng chưa được chứng minh bằng khoa học. Kẹo thường chứa nhiều thuốc màu, và vì thế thật khó để nhận xét về mức độ của đường hay các thuốc màu mới là nguyên nhân gây ra hậu quả. Như vậy, một lời khuyên thực tiễn là loại bỏ những thứ này ra khỏi thực phẩm.

Những phụ chất và trẻ nhỏ

Thức ăn được bán trên thị trường dành cho trẻ em, điều muốn nói là trẻ em dưới ba tuổi, được xem như thức ăn trẻ em. Thức ăn trẻ em chỉ có thể chứa những phụ chất cần thiết trong việc sản xuất. Thuốc màu, chất tạo vị ngọt, chất bảo quản và chất ngăn cản tiến trình ôxy hoá không được công nhận trong những thức ăn này.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy vào trang
www.matportalen.no