



Hva er tilsetningsstoffer?

Tilsetningsstoffer er en fellesbetegnelse på stoffer som blir tilsatt maten for å øke holdbarheten, erstatte sukker, gi en bestemt smak, konsistens eller farge. Tilsetningsstoffer



skal være deklart. Noen ganger står de oppført med sitt respektive navn, andre ganger har de fått en europeisk kode (E-nummer). De aktuelle stoffene kan finnes naturlig i maten, eller fremstilles kunstig. Det er ikke slik at syntetiske stoffer er mer "farlige" enn naturlige stoffer.

Tilsetningsstoffer er delt inn i fire hovedgrupper; konserveringsmidler, antioksidanter, konsistensstoffer og fargestoffer. Fargestoffer: for å gi maten den ønskede farge.

E – nummer 100 – 199 og Konsistensmidler eller fortykningsmidler (E 400 – 499) brukes for å gi produktene den ønskede tykkhetsgrad. Andre vanlige tilsetningsstoffer er søtstoffer, (E-nummer fra 950).

Det finnes svært mange tilsetningsstoffer. Dette faktaarket tar for seg tilsetningsstoffer som brukes i godteri, saft, iskrem og brus. Fokus er overfølsomhet og allergi.

Hvilke reaksjoner gir overfølsomhet mot tilsetningsstoffer?

Det er ikke vanlig å reagere på tilsetningsstoffer, men noen av tilsetningsstoffene har vist seg å kunne fremkalle overfølsomhetsreaksjoner hos enkelte personer. Reaksjonene vil i hovedsak skyldes ikke-allergisk overfølsomhet, ikke allergi. Mengden som tas inn vil ha stor betydning. Symptomene kan være kløe, elveblest, astmaanfall, kløende utslett og hudirritasjon, spesielt rundt munnen og plager fra mage / tarm. Andre reaksjoner kan være forbigående rødme og varmfølelse i ansiktet, samt hodepine.

Advarselmerking av produkter med visse fargestoffer

Det er vist en mulig sammenheng mellom en økning i hyperaktiv atferd hos barn og inntak av blandinger av visse fargestoffer og konserveringsmiddelet natriumbenzoat. På grunn av dette skal alle produkter som inneholder disse fargestoffene merkes med følgende setning "Kan ha en ugunstig virkning på barns aktivitet og konsentrasjonsevne". Dette påbudet gjelder fra juni 2011 i Norge.

De fargestoffene dette gjelder er alle gule, oransje eller rød og har følgende navn og E-nummer:

Tartrazin (E102), Kinolingult (E104) Paraoransj (E110) Azorubin (E122) Nykockin (E124 (som brukes i kaviar, salami og drinkmiks)) Allurarød (E129).

Bakgrunn for advarselmerkingen

EUs og Mattilsynets vitenskapskomiteer (VKM) har vurdert en studie utført ved universitetet i Southampton og konkluderte med at studien gir en begrenset støtte til en økning av hyperaktivitet etter eksponering for syntetiske fargestoffer og natriumbenzoat. Det er en svært begrenset bruk av disse fargestoffene i matvarer på det norske markedet. Mattilsynet finner ikke grunnlag for å forby disse tilsetningsstoffene, og heller ikke for å endre nivået av det som er et akseptabelt daglig inntak (ADI – den dosen man kan innta hver dag, et helt liv, uten å utgjøre noe helsesisiko). Ut fra et føre-var prinsipp og for å hjelpe foreldre å ta informerte valg ble det likevel bestemt at man skulle innføre påbud om å advare alle produkter som inneholder disse fargestoffene. Alle tilsetningsstoffer i mat merkes, både i ferdigpakke matvarer og de som er i løs vekt. Tilsetningsstoffer merkes med funksjon (klassebetegnelse), spesifikt navn eller E-nummer. Mattilsynet har også en liste over alle tilsetningsstoffer som det er rapportert inn allergi- eller overfølsomhetsreaksjoner på.

Kilde: NAAF og Mattilsynet
www.naaf.no/matalergi
www.mattilsynet.no
www.matportalen.no



Fargestoffer:

GULE

TARTRAZIN (E102) Dette er et gult syntetisk azofargestoff. Tartrazin er det tilsetningsstoffet flest mennesker har rapportert inn overfølsomhetsreaksjoner på, med symptomer som høysnue, elveblest og astma. De som reagerer på acetylsalisylsyre kan også reagere på tartrazin.

KINOLINGULT (E104) Syntetisk gult fargestoff. Stoffet er rapportert å kunne gi reaksjoner hos utsatte grupper, med symptomer som høysnue, elveblest og astma.

PARAORANSJE (E110) Syntetisk gult azofargestoff. Det er rapportert flere tilfeller av reaksjoner på dette stoffet. Registrerte symptomer er høysnue, elveblest eller astma. Brukes også i kaviar.

RØDE

KARMIN (E120) Dette er et naturlig fargestoff som fremstilles ved ekstraksjon av ryggskallet på gravide lus. Fargestoffet er mye brukt i kosmetikk. Dette er et av de fargestoffene som det er rapportert flest reaksjoner mot, også allergiske reaksjoner som anafylaktisk sjokk, urikaria, astma og ødem. Brukes også i kaviar, crabsticks, syltetøy og iskrem.

ERYTROSIN (E127) Syntetisk rødt fargestoff. Stoffet er rapportert å kunne gi reaksjoner hos utsatte grupper, med symptomer som høysnue, neslefeber og astma. Dette er også et av de fargestoffene som tidligere har vært mest forbundet med hyperaktivitet hos barn. Det er i dag tillatt i svært få matvarer, som cocktailbær, kandiserte kirsebær, og i røde bær i fruktcocktail.

BLÅ

INDIGOKARMIN (E132), Brillantblå (E133) Syntetiske blå fargestoff. Stoffene er rapportert å kunne gi reaksjoner hos utsatte grupper, med symptomer som høysnue, elveblest og astma.

Konserveringsmidler og antioksidanter:

BENZOSYRE OG BENZOATER (E210 -213) Dette er konserveringsmidler som hemmer vekst av gjær og muggsopp, spesielt i litt sure matvarer som syltetøy, leskedrikker, saft. Benzosyre er rapportert å kunne gi overfølsomhetsreaksjoner i huden, som elveblest, hovne slimhinner og økt irritasjon og eksem. Stoffet kan også gi mage-/tarmbesvær. Brukes i majoneser. Man finner i tillegg mye benzosyre naturlig i en del produkter, mellom 0,5 - 2 g/kg i tyttebær og i tranebær.

SULFITT (E221 – 224, 226 – 227) Svoveldioksid og sulfitter brukes som antioksidanter og konserveringsmidler. De hemmer vekst av bakterier og i mindre grad mugg og gjær. Spesielt brukes sulfitt mye i tørket frukt (aprikoser), grønnsaker (tomater) og potet, samt i vin, fordi de hindrer disse produktene i å bli mørke. Svoveldioksid og sulfitter kan utløse sterke astmaanfall hos astmatikere, selv hos de som ikke er direkte allergiske mot sulfitt. Astmatikere som reagerer på disse stoffene, bør dermed unngå disse produktene.

LECITIN (E322) Lecitin er et stoff som brukes som emulgator (gjør at olje/vann blandinger ikke skiller seg). Produseres hovedsakelig fra soyabønner. Personer med svært alvorlig soyaallergi kan reagere på små rester av protein fra soya.

SITRONSYRE (E330), NARIUMSITRAT (E331) Surhetsregulerende stoffer brukes for å regulere surhetsgraden på bl.a. brus, leskedrikker og syltetøy. Forekommer naturlig i frukt, men kan fremkalles kunstig. De som ikke tåler sitrusfrukt tåler oftest sitronsyre. Sjelden forbundet med overfølsomhetsreaksjoner. Finnes i svært mange produkter.

Sorbitol (E420) mannitol (E421), cyclamat (E952) xylito (E967), isomalt, laktitol (E966) og maltitol (E965), aspartam (E951), Sukralose (E955). De har omtrent samme søtningsgrad som sukker. Et høyt inntak kan virke avførende. Produkter som inneholder mer enn 10 prosent sukkeralkohol skal merkes med at de kan virke avførende ved høyt inntak. Det er ikke nødvendig å gi små barn produkter som inneholder søtstoffer. Vil man redusere inntaket av sukker i kostholdet er det bedre å gi en begrenset mengde sukkerholdige næringsmidlene i stedet for å gi barna produkter med søtstoff.

SURHETS- REGULERENDE STOFFER

SØTNINGS- STOFFER OL