



E-nummers en wat daarbij komt kijken

Er bestaat nog altijd veel onwetendheid over wat en hoe E-nummers. Dat bleek wel tijdens bijeenkomsten van diverse ADN studieclubs in het land. Onwetendheid zowel bij consumenten, maar ook bij groentemannen – vrouwen. We hebben allemaal “weleens wat gehoord” en de consument dus ook, via TV, pers, weekbladen, et cetera. Deze materie in één boekje uiteen te zetten zal waarachtig niet meevallen. Eigenlijk behoeft het een hogere studie. Om het wat begrijpelijker te maken, deze informatie van onze bedrijfsadviseur/opleider Christ Manders.

Goedgekeurd

E-nummers zijn door de EU ingesteld. De letter -E- staat voor ‘Europees goedgekeurd’. Na een lange tijd van onderzoeken en beoordelen kan een E-nummer worden toegekend aan een bepaalde voedingsstof. Dit kan een kleurstof, een geurstof, een smaakstof of een houdbaarheidsmiddel zijn.

Hebben we deze stoffen nodig?

Feitelijk dikwijls niet, maar om een mooie rode tomatensoep op de markt te krijgen moet er wat stof, afkomstig van rode bieten, worden toegevoegd. Dit bietenrood is een natuurlijke stof die de tomatensoep mooi dieprood laat kleuren. Het heeft het E-nummer E162 toegekend gekregen en de wetenschappelijke naam is Betanine.

Bietenrood: E162

Deze kleurstof wordt al eeuwen gebruikt als levensmiddelenkleurstof. Maar, wel bijna altijd enkel in gerechten waar de rode biet zelf een onderdeel van was. Zo rond begin 1900 kwam men erachter dat de kleurstof ook gebruikt kon worden voor andere gerechten en dranken zoals rode wijn. Inmiddels mag dat niet meer. We gebruiken de kleurstof Betanine nu, onder andere, in zuivelproducten, snoep, soep, fruitvullingen bij de bakker et cetera. De ADI (Aanvaardbare Dagelijkse Inname) ervan is niet vastgesteld. Je kunt er niet ziek van worden, hoeveel je ook gebruikt, de kleurstof verlaat je lichaam via de urine en ontlasting. Er zijn geen bijwerkingen bekend tot nu toe, het mag gebruikt worden in alle religies en er zijn geen beperkingen voor diëten. Kortom: bietenrood is een veilig E-nummer.

Waarom het negatieve imago?

Wel, soms heeft de fabrikant van deze E-nummers bepaalde chemische middelen nodig om het gewenst E-nummer te kunnen verkrijgen.

Hoe zit het met de stof E951 - Aspartaam?

In 1990 werd aspartaam als een soort gif gezien. Nu, 20 jaar later, zijn we erachter gekomen dat aspartaam bij normaal gebruik geen gif is. Wel is aspartaam af te raden voor mensen die PKU (een stofwisselingsziekte) hebben. Vandaar dat aspartaam altijd vermeld moet worden op het etiket, naast twee andere stoffen:

**ETIKET VERMELDING VERPLICHT:**

ASPARTAAM	voor mensen met PKU
SULFIET	voor mensen die aan astma lijden
LAXERENDE STOFFEN	voor mensen die een maag -darmaandoening hebben.

Aspartaam werd en wordt veel gebruikt in de zogenaamde light frisdranken. Een gezonde consument kan hier last van krijgen bij een dagelijkse inname van 2,5(!) liter van deze frisdrank. (succes). Een voordeel van aspartaam is dat er wel veel zoetkracht in zit (door chemie verkregen) maar nauwelijks calorieën bevat.

Maar chemie is per definitie toch slecht?

Besef dat koken zoals we allemaal wel doen, ook chemie is. We kunnen met de huidige wetenschap stellen dat aspartaam een veilige zoetstof is. (Tot het tegendeel bewezen is.) Vandaar de toevoeging van Aspartaam op de E-nummerlijst onder nummer E951. Vastgesteld is dat iedere gezonde consument een ADI aspartaam kan binnenkrijgen van 40 milligram per kilogram lichaamsgewicht. En dat gedurende het hele leven van die consument, zonder enige aantoonbare schade aan het lichaam. (Wederom: tot nu toe bekend.)

Is er dan geen enkel nadelig effect van aspartaam bekend?

Aspartaam zou onder andere:

- Gedragsveranderingen teweegbrengen
- Hersentumor kunnen veroorzaken
- Hoofdpijnklachten veroorzaken

Deze stellingen zijn dikwijls gebaseerd op onzorgvuldige, onvolledige of te kleinschalige onderzoeken en van daaruit onterechte conclusies. Negatieve resultaten uit gedegen onderzoek zijn altijd aanleiding voor de autoriteiten om de veiligheid opnieuw na te gaan. Er bestaan anno 2017 nog steeds geen studies die aanwijzingen geven dat aspartaam slecht is voor de gezondheid of zelfs kankerverwekkend is.

-In 2006 en 2007 zijn 2 studies gepubliceerd door het Italiaanse Ramazzini Instituut, waaruit zou blijken dat proefdieren, ratten in deze studie, kanker krijgen als gevolg van aspartaam.

De EFSA heeft deze studie bekeken en beoordeeld. De conclusie was dat de ratten géén kanker kregen door aspartaam, maar door aanwezige chronische ontstekingen aan de ademhalingsorganen. De ratten waren reeds ziek voordat ze getest werden.-

Hoe doen we dat in de winkel

Zoals jullie kunnen lezen en weten heeft voeding veel effecten op ons lichaam. We kunnen niet stellen dat alles altijd maar kan, maar we gaan te kort door de bocht als we enkel uitgaan van eenzijdige informatie. Voor de consument die hiermee bezig is en dikwijls al meer wist dan wij als groentebranche, kunnen wij smakelijke alternatieven aanbieden op het gebied van E-nummervrije maaltijden en/of producten.

Als wij de consument ervan kunnen overtuigen dat wij als branche gaan voor VERS, dan heeft die consument minder behoefte aan E-nummers et cetera. Commercieel gezien is het heel sterk om E-nummervrije producten aan te bieden. Je laat zien dat je er wat vanaf weet en je laat zien dat je de consument serieus neemt. Want de E-nummers die gebruikt worden om de houdbaarheid te verlengen, hebben als bijwerking dat het vitaminegehalte minder wordt. Immers, in de tijd die ligt tussen bereiding en consumeren, verdwijnen de vitamines uit onze voeding.

Dus: wij gaan voor VERS!



Jullie advies aan de consument:

“Koop je producten zo vers mogelijk bij de groenteman. Dan kunt u verzekerd zijn van een veilig en smakelijk product dat iedere keer weer **VERS** voor u bereid wordt.”

(Bijkomend positief effect is dat de consument regelmatigier jouw winkel moet/zal bezoeken.)

Bovenstaande is slechts een greep uit hetgeen we in de studieclubs hebben uitgediept en behandeld. Het gaat te ver om al het materiaal integraal af te drukken. De uitleg erbij is immers erg belangrijk. Wil je er meer over weten, neem contact op met ADN.

Christ Manders