

## Tillsatserna som försvann

Livsmedelverket och tillverkarna av tillsatser har under många år hävdats att om en livsmedelstillsats skulle vara farlig, eller bara misstänks kunna påverka oss människor på negativt sätt, skulle den inte tillåtas.

Ändå är 74 av de livsmedeltillsatser som finns hos oss inom EU och i Sverige totalförbjudna i Australien och på Nya Zeeland och 24 förbjudna i USA.

(I slutet av detta nyhetsbrev följer en lista på ett 40-tal av de tillsatser som är förbjudna i Australien)

Vad skiljer oss européer från personer som lever på andra kontinenter?

Varför är de ”ofarliga” här, men anses så farliga att de är förbjudna i andra länder?

Många tillsatser är även begränsade hos oss och får bara användas i vissa varor, varför är det så, om det inte finns misstanke om att tillsatsen är tveksam?

Engelska livsmedelverket, som ingår i EU, har tagit egna initiativ och förbjudit eller satt hårda restriktioner på färgämnen E102, E104, E110, E122, E124 och E129 efter forskning från ett Universitet i Brighton, där deras undersökningar visade att barn kan blir aggressiva och oroliga av dessa ämnen.

Livsmedelsverket i Sverige har valt att inte bry sig om denna forskning utan att även fortsättningsvis tillåta dessa farliga färgämnen. E104 Kinolingult är dessutom mycket vanligt i olika produkter i Sverige.

Livsmedelverket menar att vi får i oss så lite av dessa tillsatser att det är försumbart och inte har någon större betydelse även om den har en viss hälsorisk. Undersökningen i Brighton visade något helt annat.

Vi Svenskar är ett av de folk i Världen som äter mest tillsatser, vi får i oss i genomsnitt 7 kilo främmande livsmedeltillsatser per år. Anledningen att vi ligger i topp, är att de flesta vill att vår mat ska vara billig som möjligt. Därför gör tillverkaren billig mat genom att byta ut dyra ingredienser mot billigare tillsatser och vatten som binds med tillsatser.

Vi använder idag drygt 300 olika livsmedeltillsatser i Sverige, om man inte räknar med aromer, processhjälpmedel och ämnen som inte har E-nummer. Läger man till dessa kommer vi upp till en siffra långt över 2000 st. Om vi skulle dela upp alla aromer i varje enskild kemikalie så passerar nog siffran 20.000 ämnen.

Aromer måste märkas i innehållsförteckningen, men användaren behöver inte skriva vilken. Processhjälpmedel däremot är fria att använda utan att vi konsumenter vet vilka och hur mycket man använt.

Därför kan en vara idag innehålla rester från lösningsmedel, extraktionsbensin, delvis härdat fett och andra ämnen utan att vi har en aning om det.

Om vi lagar vår mat själva från rena och naturliga råvaror och undviker kemiskt tillverkade produkter, så slipper vi de flesta av dessa främmande ämnen.

Under de senaste åren har också ett antal tillsatser försvunnit, främst inom de områden som kritiserats mest, som färgämnen, konserveringsmedel och modifierad stärkelse. Varför har dessa omärkligt tagits bort? Jo för att man på senare tid upptäckt att de är så tveksamma, att de inte bör finnas i produkter som vi äter.

Under de sista 20 åren har över 300 olika kemiska ämnen förbjudits för att man upptäckt att de skadar oss människor, bryts ner dåligt i naturen, förgiftar sjöar och vattendrag, anrikas i allt levande eller förstör vårt ozonskikt. Nu är i och för sig de flesta av dessa inte livsmedeltillsatser, men tas de t.ex. upp av fiskar, så får ju vi människor i oss dessa när vi äter fisken.

När det gäller de 8 livsmedeltillsatser som försvunnit, så är det värsta att de flesta tillhörde grupper, där det finns flera tillsatser som är uppbyggda på liknande sätt och som fungerar på samma sätt i kroppen och som också borde ha tagits bort samtidigt.

### **Livsmedeltillsatser som har försvunnit:**

Färgämnet **E128 Röd 2G**, hör till de så kallade AZO-färgerna och är nu mer inte tillåtet i EU. Ämnet har inte ens tidigare varit godkänt i livsmedel i Sverige, då svenska Livsmedelverket förbjudit ämnet, men jag hittade det själv i en flaska färdigblandat drink mix för några år sedan och upplyste då säljaren att detta ämne var förbjudet i livsmedel i Sverige. Svaret jag fick var att drink mix inte var något livsmedel. Struntade i att gå i konfrontation med ägare som verkade ganska bestämd och jag lämnade butiken utan att handla något.

Konserveringsmedlet **E 201 Natriumsorbat**, är inte längre tillåtet att använda. Tillsatsen skiljer sig inte nämnvärt från E 202 Kaliumsorbat och E 203 Kalciumsorbat, alla har exakt samma biverkningar. Natriumsorbat togs bort för flera år sedan då ämnet ansågs för farligt. Varför togs inte de andra två bort samtidigt? Jo svaret är mycket enkelt, dessa två och då fram för allt E 202 är mycket vanliga i drycker, godis och livsmedel och det skulle bli ett mycket stort problem för industrin och våra färdigmatsproducenter om även dessa försvann.

De två konserveringsmedlen **E 216 p-Hydroxibensoesyraproplester** och **E 217 p-Hydroxibensoesyraproplesterns natriumsalt**, som också har försvunnit som livsmedeltillsatser, är i stort sett identiska med E 214, E 215, E 218 och E 219 och alla har samma biverkning. Samma här, man tog bort de två som användes minst och som skulle skada producenterna minst.

De mycket farliga antimögelmedlen **E230 Difenyl** och **E233 Tiabendazol** som används till att behandla citrusfrukter, har tagits bort som livsmedelstillsatser, men får användas som processhjälpmedel. Detta är mycket skrämmande då citrusfrukter kan vara behandlade med dessa farliga ämnen, men inte behöver märkas. Processhjälpmedel behöver nämligen inte deklarerars på en vara. Är man allergisk, kan det leda till reaktioner som är mycket allvarliga.

En kvinna från Jönköping svävade mellan liv och död på lasarettet i Jönköping för ett par år sedan efter att hon tagit i ett par mandariner som behandlats med Tiabendazol. Jag var då själv med i lokalradion och berättade om riskerna med dessa ämnen.

Tycker att det är en katastrof att våra myndigheter (EU) gör så mot oss människor. De vet mycket väl hur farlig Difenyl och Tiabendazol är, men har valt att gå företagets väg och istället gömma ämnen som processhjälpmedel.

**E641 Natriumglycinat** har också försvunnit, men inte för att var tveksamt, utan för att den var så lika E 640 glycerin att de numera slagits samman och båda finns under E-nummer E 460.

De sista 12 åren har vi också fått en del nya livsmedelstillsatser. Är det inte bättre att de avvecklas än att det kommer en rad nya.

Här är de som tillkommit.

E 343, E 425, E 426, E 459, E462, E 468, E 469, E 586, E 650, E 905, E 907, E 920, E 943a, E 943b, E 944, E 949, E 955, E959, E962, E968  
E 1103, E 1204, E 1452E 1517, E 1519, E 1520.

### **Livsmedelverket hävdar att tillsatser är ofarliga.**

Hur kan livsmedelverket påstå att livsmedelstillsatser är ofarliga?

Jo, svaret på den frågan är ganska enkel. En gång i tiden, för ca. 15-30 år sedan tillverkades många livsmedelstillsatser på naturlig väg. Sorbinsyra E 200 gjordes på rönnbär och var då ett mycket andväntbart konserveringsmedel. Idag är framställningen helt syntetisk, där flera ämnen används som är helt främmande för oss människor och ett bra konserveringsmedel förvandlades till en kemisk produkt.

E 503 Hjorthornsalt har under många år, som man hör på namnet, tillverkats av hjorthorn. Idag är framställningen helt syntetisk och ämnet framställs av bl.a. ammoniak och koldioxid. Låter inte lika gott att äta mandelkubb längre.

Livsmedelsverket har fått för sig att den naturliga tillsatsen och den kemiska tillsatsen är så lika, att riskerna med dessa är obefintliga. Det har i alla fall tillverkaren av produkten garanterat.

När livsmedelverket påstår att E 621 Natriumglutamat är ofarligt för det finns i nästan allt vi äter kan man fundera på vilken kunskapsnivå personerna som sitter på en sådan myndighet har? När de inte ens kan skilja på en bunden

glutaminsyra som finns i det mesta vi äter och som är ofarlig för oss, med en fri obunden glutaminsyra som bl.a. bildas när man tillverkar smakförstärkare och som vår kropp inte känner igen.

**Några av de tillsatser som är förbjudna i Australien men tillåtna hos oss:**

- E 131 - Patentblått V
- E 132 - Indigotin/Indigokarmin
- E 151 - Brilljantsvart BN/svart PN
- E 154 - Brun FK
- E 161 g – Kantaxantin
- E 180 - Litolrubin BK
- E 214 - p-Hydroxibensoe- syraetyler
- E 215 - p-Hydroxibensoe- syraetylerterns natriumsalt
- E 226 - Kalciumsulfid
- E 230 – Difenyl
- E 231 - Ortofenylfenol
- E 232 - Natriu-mortofenylfenol
- E 239 - Hexametylene-tramin
- E 249 - Kaliumnitrit
- E 250 - Natriumnitrit
- E 284 - Borsyra
- E 285 - Natriumtetraborat /borax
- E 425 - Konjakgummi, konjakglukomannan
- E 468 - Tvärbunden natrium-karboximetylcellulosa
- E 469 - Enzymatiskt hydro-lyserad karboximetylcellulosa/ cellulosgummi
- E 479 b - Termiskt oxiderad sojabönsolja i reaktion med mono- och diglycerider av fettsyror
- E 483 - Stearyltartrat
- E 494 - Sorbitanmonooleat
- E 495 - Sorbitanmonopalmitat
- E 520 – Aluminiumsulfat
- E 521 - Aluminiumnatriumsulfat
- E 522 - Aluminiumkaliumsulfat
- E 523 - Aluminiumammoniumsulfat
- E 538 - Kalciumferrocyanid
- E 576 - Natriumglukonat
- E 626 - Guanylsyra
- E 628 - Dikaliumguanylat
- E 629 - Kalciumguanylat
- E 630 - Inosinsyra
- E 632 - Dikaliuminosinat
- E 633 - Kalciuminosinat

E 634 - Kalcium-5'-ribonukleotider  
E 907 - Hydrogenerat poly-1deken  
E 912 – Montansyrastrar

**Utbildningscenter**  
**TOMMY SVENSSON**  
[www.utbildningscenter.se](http://www.utbildningscenter.se)