

E 211 börjar växa till en ”värsting”

På senare tid har våra konserveringsmedel fått allt mer uppmärksamhet och då främst några mycket vanliga grupper (E200-E203, E211, E214-E219, E220-E228 och kalciumpropionat (E 282). Alla dessa anses helt ofarliga av Livsmedelverket och får användas fritt av livsmedelsindustrin. (E282 finns inte med i min bok men kommer i upplaga 8)

De problem som konserveringsmedel anses kunna orsaka är:

- 1 Eksem*
- 2 Skador på kroppens DNA*
- 3 Parkinson*
- 4 Demenssjukdomar*
- 5 Astma*
- 6 Cancer (om det blandas med E300)*
- 7 Koncentrationssvårigheter*
- 8 Bryter ner vårt immunförsvar*
- 9 Slembildning och hosta efter måltid*
- 10 Lunghinneinflammation*

Eksem

Att konserveringsmedel i smink, hudkrämer, schampo, tvål och rengöringsmedel är varit orsak till många människors lidande när det gäller eksem, är sedan länge känt och flera seriösa tillverkare har idag produkter utan konserveringsmedel.

Skador på kroppens DNA

Den ökade ”gemenskapen”, längre transporter och krav på lång hållbarhetstid gör att vårt livsmedel bara innehåller mer och mer kemiska konserveringsmedel. Att dessutom de flesta tillverkare försöker konkurrera med priset och inte med kvalitén, gör ju inte situationen bättre, då de mest tveksamma konserveringsmedel också är billigast att tillverka.

*I tidskriften **The Epoch Times** kunde man för ett tag sedan läsa att forskare vid Sheffield University i England har upptäckt att natriumbensoat E211, ett vanligt konserveringsmedel som används i både mat och dryck, kan skada vår DNA. Det används i bland annat Coca Cola light som vissa barn frossar i idag, men är även mycket vanligt i er rad andra livsmedel.*

Peter Piper, professor i molekylärbiologi och bioteknik, har forskat om natriumbensoat sedan 1999. Han testade natriumbensoat på levande jästceller och oroades av sin upptäckt av att det skadar DNA i mitokondrierna.

*Piper publicerade sin upptäckt för ett tag sedan i den brittiska tidningen **The Independent** Denna kemikalie har en förmåga att orsaka allvarlig skada på DNA i mitokondrierna,*

till den grad att den totalt förstör dem.

Piper förklarade i tidningen att mitokondrierna konsumerar syre för att ge kroppen energi, och om de skadas, vilket händer i många sjukdomstillstånd, fungerar cellen

sämre. Det finns en rad sjukdomar som kan kopplas ihop med en skada på detta DNA – Parkinson, demenssjukdomar och faktiskt hela åldrandeprocessen.

Natriumbensoat finns ju naturligt i tranbär, äpplen, mjölkprodukter, kanel och kryddnejlika och detta försöker ofta tillverkarna, som använder konserveringsmedlet i sina livsmedel, förklara vid förfrågan. Den mängd natriumbensoat som finns naturligt i maten är omkring 40 mg/kg och dessutom uppbyggt så att kroppen lärt sig att ta hand om den. När man använder kemisk natriumbensoat som konserveringsmedel, är mängden omkring 2000mg/kg.

Historiskt sett tillverkades bensoesyran först från en torrdestillation av bensoinharts. Industriella preparat görs idag billigt från toluen.

Kemisk tillverkad natriumbensoat anses giftig i högre doser. Vad är en hög dos? Och vem kontrollerar hur mycket vi får i oss varje dag? Vad gör Livsmedelsverket?

Astma

Alla bensoater som används som konserveringsmedel, natriumbensoat, bensoesyra, parabener, m. fl. har på senare tid misstänkts bidra till den ökande förekomsten av astma hos barn.

Cancer

För något år sedan varnades för att det mycket cancerogena ämnet bensen bildades när natriumbensoat E211 och askorbinsyra E300 (vitamin C) reagera med varandra. Bensenets molekyler är mycket små och tränger lätt in i blodbanor och lungor och skadar cellernas arvs massa även i mycket små doser. (Gränsvärdet för dricksvatten i Europa är 1 ug. (mikrogram) bensen per liter, storstadsluft innehåller ofta 10 gånger mer, en cigarett 50 gånger mer). Kombinationen E 211 och E 300 finns i bl. a. läskedrycker. Varför finns ingen varningstext på förpackningarna med E211 att man inte får blanda dessa två ämnen med varandra vid matlagning hemma?

Koncentrationssvårigheter

Bröd som innehåller konserveringsmedel kan förvärra situationen för barn med beteendestörningar. Det visar en undersökning som nyligen publicerades i *Journal of Paediatrics and Child Health*. (Källa: Kravmärkt 4/2002)

Bryter ner vårt immunförsvar

De flesta kemiskt tillverkade tillsatser som finns i mat stör kroppens immunförsvar. Men några av de värsta är just konserveringsmedlen. De tar plats i cellfickor tillsammans med socker och hindrar cellen att ta upp tillräckligt med antioxidanter. Detta gör att cellen inte får tillräckligt med näring för att dela sig på rätt sätt och kroppen måste ta energi för att stöta bort den felaktiga cellen och vårt immunförsvar påverkas.

Nu är det helt omöjligt att helt utesluta konserveringsmedel, men om man börjar med att minska användningen av ”värstingarna” E200-E2003, E211, E220-E228 och E250 är man en bit på vägen.

Slemmig av konserveringsmedel.

Ett mycket vanligt problem är att man harklar och hostar efter måltiden, slem bildas i halsen som måste spottas ut. Detta är främst vanligt hos personer som röker, har rökt, eller med astma eller andra andnings- och luftvägsproblem.

Det är inte ovanligt att personer som har rökt och söker för detta, får diagnosen KOL av läkarna. Trots att deras problem kan vara allergi orsakat av överkänslighet av konserverings-medel. Det är ganska enkelt att undersöka läkarens tillförlitlighet. Men hjälp av en Spirometer, en apparat som mäter hur mycket luft som man kan andas ut och andas in i varje enskilt andetag, kan man få en uppfattning om hur våra luftvägar fungerar genom att mäta utandningsluften. En person med KOL har ett värde som understiger 200, (2 liter) medan en person med konserveringsmedelsallergi ligger mellan 300-400. (3-4 liter)

En spirometer kostar något under 1000-lappen om man vill köpa en själv.

Lunghinneinflammation

Slembildning, minskar även lungornas intag av syre. Vid en förkylning ökar därför risken att drabbas av lungproblem om man samtidigt får en extra slembildning av konserveringsmedel man är allergisk mot.

Sammanfattning

Hur gjorde man förr i tiden? Kanske kan vi inte gå tillbaka till saltning, torkning och rökning. Men jag minns hur min mamma stod med glasburkar med lock, gummiringar och en lockbygel och kokade i sin konserveringsapparat. Burkarna kunde stå i flera år i vår källare utan några kemiska konserveringsmedel.

Livsmedelverket tycks gå hand i hand med livsmedelsindustrin. Ibland funderar jag på vad det är för personer som sitter och bestämmer om innehållet i våra livsmedel. Är det ett gäng svårplacerade politiker som får en statlig tjänst för att de gjort sig omöjliga på andra ställen och är säkrade en statlig tjänst. Jag hoppas verkligen att denna fundering är fel. Men det verkar som att vi konsumenter som får ta tag i problemet genom att bojkotta tveksamma varor och terrorisera tillverkarna med telefonsamtal och e-post, för från Sveriges livsmedelsmyndigheter och politiker får vi ingen hjälp.

Tommy Svensson