

## *Czytamy etykiety. Nie każde E jest szkodliwe.*



Z etykiety możemy się np. dowiedzieć, jakiego składnika w danym produkcie jest najwięcej, a jakiego mało. Czy dżem z malin, który chcemy kupić, zawiera owoce. A może to tylko galaretka z soku. Czy jest dosładzany. Czy gotowe danie ma w sobie to, co obiecuje, np. fasolę. A może to głównie sos i przyprawy z kilkoma nasionami na okrasę.

***Składniki produktu na etykiecie są podawane w kolejności malejącej***. Na pierwszym miejscu jest składnik, którego jest najwięcej. Niestety, w wielu przypadkach jest to cukier, sól albo mąka pszenna. Większość osób sądzi, że jak kupują pieczywo pełnoziarniste, to jest ono wyprodukowane z mąki pełnoziarnistej żytniej, a tymczasem często takiej mąki jest tylko dodatek, a na pierwszym miejscu jest mąka pszenna.

***Problem jest też z ukrytą solą.*** W związku z licznymi zagrożeniami dla zdrowia publicznego związanymi z nadmiernym spożyciem soli Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Komisja Europejska, a także sam przemysł spożywczy próbują na różne sposoby walczyć z tym niekorzystnym zjawiskiem. Jedną z form tej walki zastosowaną przez Unię Europejską są zmiany prawne dotyczące informacji umieszczanych na opakowaniach produktów spożywczych.

Zgodnie z nowymi przepisami od 13 grudnia 2016 r. podawanie zawartości soli w produktach spożywczych na ich opakowaniach będzie obowiązkowe we wszystkich krajach UE. Dzięki temu konsumenci zyskają możliwość dokonywania bardziej świadomych wyborów żywieniowych, w tym m.in. możliwość kontroli ilości spożywanej soli.

Obecnie producenci nie zawsze podają zawartość soli na opakowaniu produktu. Zdarza się, że zamiast tego podają zawartość sodu. 1 g sodu (Na) odpowiada 2,5 g soli (NaCl).

***Pogrubioną czcionką lub inaczej powinny być wyszczególnione alergeny.*** Etykiety to cenne źródło informacji dla osób nietolerujących laktozy czy glutenu! Jeśli produkt zawiera konkretny alergen, a nazwa środka spożywczego wyraźnie odnosi się do tego alergenu, wówczas nie musi być wskazana (np. mleko).

***Obowiązkowo musi być podana informacja o wartości odżywczej produktu.*** Obejmuje ona zarówno wartość energetyczną, jak i substancji odżywczych. Producent może jeszcze dodać informację m.in. o ilości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i wielonienasyconych (tych korzystnych), skrobi, błonnika, o witaminach i składnikach mineralnych.

Na opakowaniu podaje się nie wszystkie, ale te wybrane składniki potrzebne do zachowania zdrowia. Wartość odżywcza wyrażana jest na 100 g lub 100 ml produktu oraz czasem dodatkowo na porcję. Z kolei wartość energetyczna wynika głównie z zawartości w produkcie

białka, tłuszczu, węglowodanów oraz błonnika. Dane o wartości odżywczej muszą się znajdować w tym samym polu widzenia (są one ujęte w charakterystyczną tabelkę). Prezentowane są łącznie i w określonej kolejności.

Najpierw od góry tabelki znajduje się wartość energetyczna produktu, następnie zawartość tłuszczu w gramach (w tym kwasów tłuszczowych nasyconych, czyli tych, których powinniśmy unikać), węglowodanów (w tym cukrów prostych, jak glukoza i fruktoza, oraz dwucukrów: sacharozy i laktozy - powinniśmy je ograniczać), białka i na końcu soli.

**Na etykiecie może też być podana referencyjna wartość spożycia (RWS)** dla przeciętnej osoby dorosłej. Zgodnie z nowymi przepisami zastępuje ona dawne określenie "zalecane dzienne spożycie". Producent podpowiada nam, ile dziennie powinniśmy zjeść np. białka czy węglowodanów i jak kaloryczna powinna być średnio dieta dla osoby dorosłej. Podaje też, np. ile tłuszczu znajduje się w 100 g jego produktu i ile procent tłuszczu możemy zjeść w ciągu całego dnia.

Przykładowo - jeśli zjemy całą tabliczkę czekolady, to dostarczymy sobie ponad 400 kcal, czyli jedną piątą wszystkich kalorii, jakie średnio dorosły człowiek powinien zjeść w ciągu dnia!

Zakłada się, że wartość energetyczna naszego całodziennego jedzenia dla zdrowego dorosłego nie powinna przekraczać 2 tys. kcal. W tym dzienna dawka tłuszczu to 70 g, białka 50 g, węglowodanów 260 g, soli 6 g.

Wartość energetyczna i ilość składników odżywczych mogą być wyrażane w przeliczeniu na porcję. Przyjmuje się, że powinna to być ilość produktu spożywczego, którą można zjeść jednorazowo.

Trzeba też zwracać uwagę na całą wartość odżywczą produktu podawaną na 100 g lub na porcję produktu.

**Na etykiecie mogą się też znaleźć oświadczenia żywieniowe** opisujące szczególne właściwości produktu, np. oświadczenie, że produkt jest źródłem wapnia lub jest bogaty w błonnik.

**Poza tym musi być: ilość netto żywności, instrukcja użycia (np. dania gotowego lub w proszku), nazwa lub firma i adres podmiotu działającego na rynku spożywczym, kraj lub miejsce pochodzenia środka spożywczego.** Wymóg informowania o kraju pochodzenia dotyczy m.in. mięsa wołowego, cielęciny i młodej wołowiny, mięsa wieprzowego, drobiowego, mięsa pozyskanego z owiec i kóz, mięsa mielonego oraz mleka.

### **Na co uważać**

\*Patrz na datę przydatności do spożycia i sposób przechowywania danego produktu. Musimy wiedzieć, czy trzymać go w lodówce, czy w szafce lub np. koniecznie w miejscu zaciemnionym.

\*Zwróć uwagę na listę składników. Zdrowe jedzenie powinno być mało przetworzone. Lista nie powinna zawierać więcej niż 10 składników.

\*Zobacz, jaka jest wartość odżywcza produktu podawana na 100 g lub na porcję produktu.

\*Zobacz, jaka jest wartość energetyczna danego produktu. Porównaj ze sobą podobne produkty i wybierz te o niższej zawartości kalorii.

\*Sprawdź, ile cukru jest w produkcie odtłuszczonym. Zdarza się, że producenci dodają go więcej, by poprawić smak. W produktach typu light powinna być o 30 proc. niższa energetyczność niż w takim samym nieodtłuszczonym produkcie. Niektóre produkty mają napis "bez dodatku cukru", mimo że cukier w spisie zawierają. Wynika to z jego naturalnej obecności w surowcu.

\*Nigdy nie kupuj produktów przeterminowanych ani takich, których opakowanie zostało naruszone!

\*Nie kupuj mrożonek, które wyglądają na zbrylone, bo mogły być już rozmrażane.

\*Przy zakupie produktów pakowanych próżniowo lub takich, w których wykorzystano gazy opakowaniowe (mają napis: "pakowano w atmosferze ochronnej") zwróć uwagę na szczelność opakowania, które ma za zadanie przedłużyć trwałość produktu spożywczego.

\*Sprawdzaj zawartość soli. Na opakowaniu może być podana informacja, że zawartość soli w produkcie wynika wyłącznie z obecności w nim naturalnie występującego sodu. Taki napis znajdziemy np. na mleku.

Litera E na etykiecie produktu spożywczego i towarzyszący jej numer kojarzą nam się głównie z niezdrowymi konserwantami. Pod tym symbolem mogą się jednak kryć także nieszkodliwe związki, jak np. naturalne barwniki czy przeciwutleniacze.

Substancje dodawane do żywności w większości kojarzymy z konserwantami. A te z substancjami, których powinniśmy unikać. Owszem, są dodatki do żywności, których unikać zdecydowanie należy, ale jest też wiele związków naturalnych obojętnych dla naszego ciała, a nawet zdrowych. Dodatki do żywności dzielą się na kilka grup.

Pierwsza to barwniki - mają one numer od 100 do 199. Barwniki od 100 do 160 to w większości substancje naturalne, choć są haczyki. I tak:

- **E100 -to kurkuma - żółty barwnik**, który nam nie zaszkodzi. Co więcej, nawet pomoże, ponieważ udowodniono, że kurkuma działa bardzo korzystnie na nasze zdrowie. Zaleca się nawet stosowanie tej przyprawy w codziennej kuchni.
- **E140 -to chlorofil - zielony barwnik roślinny**. Codziennie w warzywach, np. liściastych i zielonych, zjadamy przecież chlorofil.
- **E150a - naturalny karmel**.
- **E150d - karmel amoniakalno-siarczynowy**, który ulega karmelizacji przy udziale amoniaku i siarki. Tego unikamy!
- **E160d - to likopen - karoten** występujący w pomidorach.
- **E z cyfrą powyżej 160 to już barwniki syntetyczne** - na te uważajmy.

**Konserwanty.** Zaczynają się od E200 i kończą na E299. Tu jest najwięcej związków, które mogą nam szkodzić.

- **Od 300 do 399 - to antyoksydanty.** - Zdecydowana ich większość nie jest dla nas niekorzystna.
- **E300 - to kwas askorbinowy,** czyli po prostu wit. C .
- **E320 - to syntetyczny przeciwutleniacz - butylowany hydroksyanizol (BHA).** W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci (mogą go zawierać np. kosmetyki), ponieważ może wywierać toksyczny wpływ na nerki, wywoływać wysypkę, pokrzywkę.

**Związki zagęszczające, potem przeciwzbrylające, wzmacniacze smaku, dosładzające (E900 do E1239) i na końcu - od E1300 do E1451 - modyfikowana skrobia.**

Ludziom często się wydaje, że jest to skrobia modyfikowana genetycznie, czyli GMO. Nie o to tu chodzi! Modyfikacja takiej skrobi nie ma nic wspólnego z GMO, polega na chemicznej lub fizycznej modyfikacji naturalnej skrobi.

**Związki zagęszczające** - to najczęściej są to substancje naturalne, takie jak agar, pektyny, żelatyna. Sorbitol - często dodawany do żelków czy gum do żucia, działa przeczyszczająco i może powodować biegunkę.

Spośród **wzmacniaczy smaku** najgorszy jest glutaminian sodu. Może nasilać astmę, powodować bóle głowy, przyspiesza bicie serca, może wywoływać nudności, ale przede wszystkim - nadwagę i otyłość.

Większość zamienników cukru jest sztuczna, ale nie każdy - np. stewia jest naturalna, ale ona nie ma "swojego" E.

**Dla konserwantów** można przyjąć taką zasadę, że E200-202, E260-270 oraz E290-299 nie są szczególnie szkodliwe. Warto zwracać uwagę na benzoesan sodu - wiadomo, że wpływa niekorzystnie na zdrowie, zakwasza organizm, zaburza pracę wątroby i nerek. Występuje, niestety, w wielu produktach, także w moim ulubionym hummusie.

Nie ma co wpadać w panikę, że produkt, który kupiliśmy, zawiera substancje dodatkowe, ale na pewno warto się nauczyć tych najgorszych i starać się ich unikać.

W każdej grupie są substancje nieszkodliwe i te, których należy unikać. Jest jeszcze dopuszczalne dzienne spożycie danego dodatku (lub dopuszczalna dzienna dawka) w produkcie - tzw. ADI. To wskaźnik określający maksymalną ilość substancji w przeliczeniu na kilogram masy ciała, która może być spożyta codziennie bez znacznych negatywnych skutków dla zdrowia przez całe życie. Aby produkt był dopuszczony do spożycia, ADI nie może być w nim przekroczone! Ale i tak możemy tę dawkę przekroczyć, sami jedząc dużo wysokoprzetworzonej żywności.

Czytajmy etykiety. Lista składników produktu, w której aż roi się od E, powinna zniechęcić do zakupu produktu.

## **Na te E uważaj**

**\*E210-213** - to **kwask benzoesowy i benzoesany**. Dodawane są m.in. do soków, napojów, margaryn, galaretek, sosów warzywnych i owocowych, konserw rybnych i koncentratu pomidorowego.

**\*E220-228** - to **dwutlenek siarki i siarczany**. Znajdują się m.in. w suszonych owocach, wiórkach kokosowych, przyprawach, koncentratkach owocowych, przetworach ziemniaczanych.

**\*E249-250** - to **azotyn potasu i sodu**. Dodawany jest do mięsa (wędliny!) i ryb wędzonych.

**\*E251-252** - to **azotany sodu i potasu**. Są w serach, mięsie peklowanym i wędzonym, wędlinach.

**\*E320-321** - to **butylowany hydroksyanizol i butylohydroksytoluen**. Są obecne we frytkach i gotowych ciastach oraz produktach kosmetycznych.

**\*E407** - popularny środek zagęszczający - **karagen**. Dodaje się go do pasteryzowanych śmietanek, dżemów, galaretek. Jest też w zagęszczonym mleku w proszku.

**\*E621 i E622** - **glutaminian sodu i glutaminian potasu**. Obecne są w koncentratkach spożywczych, zapach i daniach w proszku, przyprawach, sosach sojowych, wędlinach, konserwach.

**\*E951** - to **aspartam**, związek zastępujący cukier. Znajduje się w wielu produktach określonych jako "bez cukru". Nie tylko w napojach bez cukru czy sokach bez cukru, ale też w produktach mlecznych, piwach bezalkoholowych, dżemach, płatkach zbożowych, nawet w pieczywie.

**\*Uwaga na syrop glukozy-fruktozowy!** Nie ma on "swojego" E, ale jest dodatkiem do produktów żywnościowych i uważany jest przez wiele osób za zdrowszy odpowiednik cukru. Nic bardziej mylnego! Syrop powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej wokół narządów wewnętrznych, prowadząc do groźnej otyłości brzusznej.