

Hoe veilig zijn E-nummers nou eigenlijk?

Hier is veel om te doen op internet/ in de media. Er zijn tegenstrijdige berichten over de veiligheid. Het lijkt erop dat er 2 kampen zijn. Media spelen heel slim in op de voor- en tegenstanders. Blijkbaar werken media op deze manier om aandacht van mensen kunnen krijgen; mensen gaan kijken als er ergens ruzie is, of letten op als er iets is waar ze bang voor kunnen zijn. Als gevolg hiervan zijn er over e-nummers boeken en apps die veel aandacht krijgen en daardoor veel verkopen.

Zo blijft zoals gewoonlijk de consument, jij dus in verwarring achter, terwijl er veel experts zijn die er veel genuanceerder over denken. De kampvorming is minder dan dat wordt voorgespiegeld. Verder wordt de discussie pas interessant wanneer je niet alles over één kam scheert.

Over welke E-nummers hebben we het en in de context van welk product?

Over het algemeen zijn de meeste E-nummers relatief veilig en worden ook daadwerkelijk flink getest voordat ze worden opgenomen in voedingsmiddelen en dranken in onze supermarkten. E-nummers begonnen op de etiketten van **levensmiddelen in de jaren '80 te verschijnen** als het gevolg van de **nieuwe wetgeving**, maar velen van deze E-nummers waren al lang hiervoor opgenomen in onze producten. Voor die tijd wisten we echter niet dat ze in onze voedingsmiddelen en dranken zaten.

Kunstmatig of natuurlijk?

Hoewel deze nummers een 'E' voorvoegsel hebben betekend dit zoals eerder gezegd **niet** dat alle E-nummers **kunstmatig** zijn. Integendeel zelfs, sommige E-nummers zijn onschadelijk en krijgen een E -aanduiding om ze beter te kunnen classificeren. Dit betekent niet dat het dan ook op de verpakking staat. **Sommige natuurlijke toevoegingen staan niet als E-nummer op de verpakking aangeduid.** Bijvoorbeeld, E162 is gewoon bietensap. E300 is vitamine C. E101 is vitamine B2, en E601 is caroteen.

Wanneer kan het problematisch worden?

Andere E-nummers worden kunstmatig gemaakt, maar zelfs sommige van deze nummers kunnen we natuurlijk tegenkomen. Wanneer een additief volledig kunstmatig is dan zal het een heel andere **chemische structuur** hebben dan natuurlijke stoffen, en juist **kan problematisch** zijn voor het **menselijk lichaam**. Dit testproces varieert, maar kan zelfs meerdere jaren duren.

Wanneer de resultaten uiteindelijk worden ontvangen worden ze geanalyseerd door onafhankelijke deskundigen (dit zijn niet de deskundigen van de voedingsfabrikant) en dan zullen deze onafhankelijke deskundigen beoordelen of toevoegingen veilig zijn om te worden opgenomen in de voeding. Deze onafhankelijke deskundigen helpen ook bij het identificeren van de aanvaardbare dagelijkse inname (**ADI**) - het veilige niveau dat mensen dagelijks kunnen binnenkrijgen.

Veiligheid

De **veiligheid** van E-nummers **onderzoekt** men bij proefdieren. Daar kijkt men hoe **hoog de inname** van deze stof mag zijn voordat men een **vergiftigingsverschijnsel** waarneemt. De toegestane dosis in levensmiddelen wordt uiteraard heel veel lager ingesteld, zodat er van acute gezondheidsgevaaren geen sprake kan zijn, ook bij mensen die veel van een bepaald voedingsmiddel eten. Het onderzoek is dus alleen toxicologisch en bij proefdieren.

Ondanks de controles en tests zijn er situaties waarin additieven in voedsel worden gebruikt en het pas duidelijk is dat er een probleem ontstaat nadat een consument een bijwerking ervaart. Dit is zeker het geval als we het hebben over de link bij hyperactiviteit in kinderen en additieven. Dit was namelijk volgens de verschillende tests geen probleem, maar werd pas duidelijk nadat families veranderingen in het gedrag van hun kinderen zagen na het eten of drinken van bepaalde voedingsmiddelen.

Onderzoeken bij mensen?

Het lijkt er op dat er **geen andere bijwerkingen** onderzocht worden, dat er **geen** toxiciteitsonderzoeken bij de mens zijn. Er worden **geen effecten** op de lange termijn **onderzocht** en we niets weten over het cocktaileffect van verschillende E-nummers en andere stoffen in een product. Daarnaast **blijkt** dat sommige E-nummers **negatieve effecten** op onze darmflora hebben, dus wellicht zijn deze testprocedures aan vernieuwing toe. De discussies hierover komen echter maar langzaam op gang, terwijl er wel steeds nieuwe onderzoeken verschijnen hierover die de voorhoofden doen fronzen.

Problemen?

Zoals je natuurlijk kunt begrijpen is dat **niet een ideale manier** om problemen te ontdekken, vooral niet wanneer iemand moet lijden onder de gevolgen. Maar helaas zijn er verschillende situaties waarin het tijdens alle veiligheidstests niet lukt om alle mogelijke problemen met een additief te ontdekken. Soms is het zo dat dit soort problemen toch nog een positief effect kunnen hebben, vooral wanneer fabrikanten ervoor zorgen dat het gebruik van ingrediënten die problemen kunnen veroorzaken vermindert of zelfs helemaal elimineert.

Fabrikanten luisteren naar consument

Dit is natuurlijk niet iets dat gebeurt zonder goed onderzoek, maar bijvoorbeeld in het geval van kleurstoffen hebben fabrikanten gemerkt dat de consumenten bezorgd zijn en gebruiken nu vaker natuurlijke kleurstoffen in plaats van kunstmatige kleurstoffen.

Als je iemand kent die een vreemde reactie heeft op eten of drinken dan is het belangrijk om een arts dit te laten weten en te proberen de oorzaak van het probleem te achterhalen. Als je precies weet waardoor de reactie ontstond dan is het een goed

idee dit de fabrikant te laten weten. Als mensen niet doorgeven dat er bepaalde bijwerkingen optreden, dan weet de fabrikant het misschien nooit dat er ongewenste bijwerkingen waren bij de consumptie van hun product.

Omdat een probleem of bijwerking is geïdentificeerd bij een bepaald E-nummer betekend natuurlijk niet dat iedereen die het binnenkrijgt er last van zou krijgen. Verre van dat zelfs, want veel mensen zullen het zonder enig merkbaar probleem kunnen binnenkrijgen. Maar mensen die bijzonder gevoelig zijn voor de stof, of lijden aan andere aandoeningen die hun gevoeligheid zouden kunnen verhogen, hebben vaak toch wel last van eventuele bijwerkingen.

Symptomen

De symptomen die mensen kunnen **oplopen variëren** van huiduitslag en huidreacties, tot bronchiale en ademhalingsproblemen, hoofdpijn, problemen met de spijsvertering, misselijkheid, en hyperactiviteit. Vooral kinderen lijken bijzonder gevoelig voor hyperactiviteit en het is gekoppeld aan veel verschillende stoffen die op grote schaal worden gebruikt in producten zoals frisdranken! Producten waar **veel** E-nummers in zitten, zijn vaak “**ultraprocessed foods**” **vol suiker, vet en zout**. Dit zijn producten met een **hoge dooreetfactor** en waar veel mensen naar grijpen in een moment van “**emotioneel eten**” **oftewel “troostvoedsel”**.

In de levensmiddelensector wordt deze **onweerstaanbaarheid** ook wel “**blisspoint**” of **verrukkingspunt** genoemd. Dit betekent dat deze levensmiddelen een **lekker gevoel geven**, maar ook dat je hiermee **negatieve gevoelens kunt weg eten**. Dit doe je namelijk niet met een salade. Bovendien zul je door de hoge dooreetfactor sneller het pak of de zak leegeten.

Al met al verhogen deze producten dus het risico op het ontstaan van overgewicht en daarmee chronische ziektes.

Eet minimaal bewerkte voeding

Alle experts zijn het er over eens: **eet vooral minimaal bewerkte voeding en varieer veel**. De voeding met veel E-nummers erin is meestal zwaar bewerkt en bevat weinig voedingswaarde. Deze producten zouden dus zeer met mate gegeten moeten worden. De E-nummers waar zo over gediscussieerd wordt zijn dan eigenlijk bijzaak.

Zo zie je dat veel gebaseerd is op aannames en dat we heel veel nog niet weten. Eigenlijk zijn “natuurlijke” E-nummers vaak helemaal niet zo natuurlijk, omdat de context van het voedingsmiddel waar ze uit gehaald zijn, weg is. Zo kan een stof die voorkomt in natuurlijke voedingsbronnen in een fabriek nagemaakt worden, of het extract van een natuurlijke bron, in theorie toch nog onverwachte bijwerkingen geven.

Mijn visie

Een heel verhaal wat ik vanuit mijn bronnen heb neergezet. Het erg veel informatie om te lezen. Met deze blog wil ik dit onderwerp bij je onder de aandacht brengen. Wees je ervan bewust dat E-nummers dus niet altijd ok zijn. Dat er nog **veel onderzocht moet worden**. En dat wanneer je bijzondere klachten krijgt en zeker weet dat dit van een product is, dit meldt bij je huisarts, maar ook bij de fabrikant.