

Besinlerimizdeki önemli E-katkı madde kodları ve açıklamaları

E-katkı madde kodları besinlerimizde karşılaştığımız ve AB yönetmeliğine göre düzenlenmiş koruyucu, tatlandırıcı gibi maddelerin kod numaralarıdır. Kodlanan bu katkı maddeleri “kesinlikle sağlığa zararlıdır “ anlamına gelmemekle birlikte bu maddelerin birçoğu kaygı uyandırıcı niteliktedir. Bunlardan bazıları aleji ve birtakım diğer hastalıklara neden olduğu kuşkusunu uyandırmaktadır.

E-Kodları farklı sınıflara ayrılır:

- **E100-E199 arası** Renklendiriciler (boya katkı maddeleri)
- **E200-E299 arası** Koruyucu maddeler, besin dayanıklılığını artırıcı maddeler
- **E300-E399 arası** Paslanmayı önleyici maddeler, asit ve mineral tuzlar
- **E400-E499 arası** Kıvam artırıcılar, nemlendiriciler
- **E500-E599 arası** Limon asidi, ekşimsi tat vericiler, incelticiler
- **E600-E699 arası** Tatlandırıcılar, aromalar
- **E900-E999 arası** parlaticılar, tadlandırıcılar ve diğerleri

Bu katkı maddelerinden bazıları şunlar:

E 120: Karmin. Yaprak bitlerinden elde edilen hayvansal kaynaklı kırmızı boya. Alerjik reaksiyonlara sebep olabilir. Alerji riski, benzoik asit (E 210) veya aspirine karşı duyarlı olan kişilerde daha fazladır.

E 210: Benzoik asit. Koruyucu madde. Bazı gıda maddelerinde doğal olarak da bulunur. Genellikle balık ve salata ürünlerinde kullanılır. Hazır gıdalarda damak tadını bozabilir. Astım, alerjik nezle veya sedef hastalığı olan kişilerde alerji sorunu olasılığı sözkonusudur. Bu maddenin sürekli alınmamasına dikkat edilmelidir. Askorbik asitle (E 300) birlikte alındığında Benzol maddesine dönüşerek kanser riski oluşturur. Benzoik asit, düşük miktarda bile alınsa dikkat etmek ve güvenliği ihmal etmemek gerekmektedir.

E 230: Bifenil, Difenil. Koruyucu madde. Tarım ilacı olarak ta kullanılan bu madde, sadece portakal limon gibi narenciye ürünlerinde ve bu ürünlerin kağıt ambalajlarında kabuk küflenmesini önlemek için kullanılır.

Kooperationspartner:



Gefördert durch:



STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN

Bu kimyasal, portakal ve benzeri ürünlerin kabuklarını soyarken veya bu meyvelerin sarılı olduğu kağıtlara dokunduğumuzda elimize bulaşır. Bu nedenle meyvelerin içine dokunmadan önce elimizi yıkayarak temizlememiz gerekir. Hayvanlar üzerinde yapılan testlerde bu maddenin yüksek miktarda alındığında iç kanamalara ve organlarda değişikliklere neden olduğu gözlenmiştir. Bifenil, Ender olarak deriyle temas ettiğinde alerjiye neden olur.

E 338: Fosforik asit. Antioksidan (paslanmayı önleyici), gıda asidi. Yüksek miktarda alındığında Vücutta kalsiyum, magnezyum ve demir yetersizliğine neden olabilir. Ayrıca kemik erimesi veya kireçlenme gibi hastalıklara da neden olabilir. Fosforik asit aşırı alındığında (örneğin çok kola içenlerde) kemik zayıflamasına kolayca ortam hazırlayabilir. Bu maddenin sürekli alınması tavsiye edilmemektedir.

E 400: Alginik asit. Kıvam artırıcı. Kahverengi bir yosun türünden elde edilir. Lif maddesi olarak hazmı kolaylaştırır da kalsiyum, demir, mangan gibi minerallerin vucut tarafından özümsemesini engelleyebilir. E 400 devamlı alınırsa vucutta mineral yetmezliği oluşabilir. Doğal gıdalarda da bu maddenin kullanılmasına izin verilmiştir ancak sürekli tüketimden kaçınılmalıdır.

E 501: Karbonatlar. Asit düzenleyici. Kabartma tozu ve ayrıştırıcı. Hamur işlerinde kullanılan klasik bir madde.

E 621: Glutamik asit. Tat verici. Hayvan ve bitki proteinlerinden veya gen teknolojisiyle elde edilir. Sedef ve astım hastalarıyla bebek ve küçük çocuklar için sakıncalıdır. Sürekli tüketimi tavsiye edilmez.

E 900: Dimetil Polisiloksan. Silikon bazlı köpük önleyici. Sık tüketim tavsiye edilmez.

E 950: Akesulfam. Yapay tatlandırıcı. Şekere göre 200 kat daha çok tatlılık hissi verir. Vücut kilosu baz alındığında kilo başına 9 miligramla sınırlandırılmıştır. Şekerlemelerde, dondurulmuş tatlılarda v.s. bulunur. Aşırı kiloya neden olması konusunda çelişkili araştırmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar bu maddenin aşırı iştah açtığını ve şişmanlığa yol açtığını göstermekte, bazı araştırmalar da bu sonucu doğrulamamaktadırlar. Bu maddenin aşırı tüketilmesi tavsiye edilmemektedir.

E 955: Sukraloz. Yapay tatlandırıcı. Şekere göre 500-600 kat daha tatlı. Genellikle alkolsüz içeceklerde, tatlılarda, muhallebilerde ve şekerlemelerde bulunur.

Vücut kilosu baz alındığında kilo başına 15 miligramla sınırlandırılmıştır. Aşırı kiloya neden olması konusunda çelişkili araştırmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar bu maddenin aşırı iştah açtığını ve şişmanlığa yol açtığını göstermekte, çoğu araştırmalar da bu sonucu doğrulamamaktadırlar.

Kooperationspartner:



Gefördert durch:



STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN