

Additieven

Wat zijn additieven in voeding?

Additieven zijn stoffen in voedingsmiddelen die bewust worden toegevoegd om de eigenschappen te verbeteren. Zoals verbeteren van de houdbaarheid, kleur, geur, textuur, stabiliteit of smaak. De toepassing hiervan is in de tweede helft van de 20^e eeuw sterk toegenomen. De meeste additieven zijn stoffen die vrij in de natuur voorkomen zoals vitamine C, citroenzuur of rode bieten.

Regelgeving in Europa

In de Europese wetgeving is een voedingsadditief een toegevoegde stof die normaal gesproken niet in voedsel als ingrediënt wordt gebruikt. De stoffen die door de Europese wetgeving zijn goedgekeurd hebben een E-nummer en staan op de positieve lijst. Je kunt nagaan hoe streng ze zijn in het toelaten van additieven. De additieven worden op basis van gezondheidsschade beoordeeld. Dit mag namelijk niet voorkomen. De aanvaarbare dagelijkse inname (ADI) is de hoeveelheid die je maximaal dagelijks mag innemen van een stof zonder dat er gezondheidsrisico's zijn.

De verschillende soorten:

- Kleurstoffen
- Bewaarmiddelen
- Antioxidanten
- Emulgatoren
- Verdikkingsmiddelen
- Geleermiddelen
- Smeltzouten
- Stabilisatoren
- Smaakversterkers
- Voedingszuren
- Zuurteregelaars
- Anit-klotermiddelen
- Gemodificeerde zetmelen
- Zoetstoffen
- eRijsmiddelen
- Antischuimmiddelen
- Glansmiddelen
- Meelverbeteraars
- Verstevigingsmiddelen
- Bevochtigingsmiddelen
- Enzymen
- Vulstoffen
- Drijfgassen
- Verpakkingsgassen
- Geurstoffen

De nummers:

- E100-181 kleurstoffen
- E200-252 conserveermiddelen
- E260-297 voedingszuren
- E300-321 antioxidanten
- E322-392 voedingszuren
- E400-495 geleermiddelen, emulgatoren, stabilisatoren en verdikkingsmiddelen
- E500-586 zuurteregelaars, antiklontermiddelen en rijsmiddelen
- E620-650 smaakversterkers
- E900-915 glansmiddelen en antischuimmiddelen
- E920-928 meelverbeteraars
- E938-949 verpakkingsgassen en drijfgassen
- E950-969 en 420-421 zoetstoffen
- E999-1300 diverse hulpstoffen
- E1400-E1500 gemodificeerde zetmelen
- E1500-1525 kunstmatige smaakstoffen en oplosmiddelen voor aroma's

Hoe worden E-nummers gemaakt?

Soms worden ze gewonnen uit planten, stuiken en bomen. Zo worden bepaalde kleurstoffen gehaald uit planten. Ze kunnen ook van dierlijke oorsprong zijn. Volg je een vegetarisch/veganistisch eetpatroon moet je op de volgende E-nummers letten:

- Oranje kleurstof E161 gelatine
- E483 emulgator/stabilisator gemaakt worden met vet van varkens
- Rode kleurstof E120 van schildluizen

Bepaalde E-nummers zijn goedkoper om in de fabriek te maken dan uit de natuur te halen. Dit wordt bijvoorbeeld gemaakt door een natuurlijk proces genaamd fermentatie. Er worden bacteriën toegevoegd aan suikers waarna een stof ontstaat.

Zijn er negatieve gevolgen van E-nummers?

Alle E-nummers zijn onderzocht op schadelijke bijwerkingen. Alleen als uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een stof veilig is mag het in Europa worden gebruikt. Sommige E-nummers kunnen wel een ongewenst effect hebben als ze met elkaar in aanmerking komen. De EU heeft dit al zoveel mogelijk beperkt. Ook wordt er gezegd dat kinderen hyperactief worden van kleurstoffen. De kans hiervan is erg klein. Vaak wordt bij suikerrijke producten zoals snoepgoed een kleurstof aan toegevoegd. Door de hoge bloedsuikergehalte schiet je bloedsuikers omhoog waardoor je actiever kunt worden. Vervolgens daalt je bloedsuikergehalte en kun je last krijgen van de welbekende "suikerdip". Dit gebeurt echter ook bij kinderen die snoepgoed eten waaraan kleurstof is toegevoegd. Echter is er geen verband tussen kleurstoffen en hyperactiviteit.