

## DK článek 6

# ČLÁNEK

Čím dál více lidí se zajímá o to, co jí. Po mnoha letech, kdy lidem stačilo, že jídlo, které si dali na talíř, bylo chutné a dobře vypadalo, se mezi námi objevují lidé, kteří upozorňují na fakt, že ne vše, co se dá v obchodě koupit, je pro naše tělo vhodné. Objevují se nové nemoci, jejichž příčinu si často ještě neumíme vysvětlit - jako například autoimunitní choroby typu Crohnova choroba. Přibývá alergií či intolerancí - na lepek (celiakie) či laktózu a další složky potravy, a tak často vyvstává otázka, jaký vliv na tuto skutečnost má to, co jíme. Jaký vliv na naše zdraví mají takzvaná „éčka“ a toxické látky v potravinách?

## Nejsou éčka jako éčka

Název „éčka“ se vžil pro označení **látek začínající písmenem E** a pokračující **třemi čísly**, které se přidávají do potravin, aby vylepšily jejich vlastnosti. Například **trvanlivost, barvu, konzistenci** atd. Některé z nich jsou přírodního původu a mnoho jich je uměle vyrobených. Některé jsou neškodné, jiné sporné a některé přímo škodlivé. Kterých se tedy nemusíte bát a kterým je lepší se vyhnout?

**Neškodné** jsou přírodní látky jako třeba chlorofyl či dusík. Typickým příkladem neškodného éčka, i když získaného synteticky, je **kyselina askorbová, což je vlastně vitamín C** - bývá i součástí výživy pro nejmenší děti a není závadná. Dalším příkladem jsou pektiny získané z jablek či citrusů, které potraviny zahušťují.

Naopak **zakázaná jsou éčka**, u kterých se v minulosti prokázaly **škodlivé účinky** ať už v laboratořích nebo později a musela být stažena z prodeje. Tyto látky mohou být problematické

například při dovozu potravin ze zemí mimo Evropskou unii, kde mohou platit jiná nařízení. Proto všechny potraviny musí projít kontrolou, aby se mohly v rámci EU prodávat.

Čtete také:

[Co odhalí toxikologické vyšetření a jak probíhá](#)

## Kyselina karmínová barví jogurty načerveno

Poměrně velkou skupinu tvoří látky, které jsou **sice schválené** pro použití v potravinách (nebyly u nich například prokázány karcinogenní účinky a ani jinak většinové společnosti neškodí), **ale mohou způsobovat potíže citlivým osobám**. A to dětem, alergikům, astmatikům a dalším. Uvádějí se například jako jedna z možných příčin hyperaktivity u dětí.

Je dobré je znát a vysledovat jejich účinek, ať už na sobě či svých dětech, a v případě potíží se jim prostě vyhnout. Mezi takové látky patří například **sladidla E951 aspartam a E950 acesulfam K**, a dále některá barviva jako například **E120 kyselina karmínová** (přidává se do výrobků, které mají mít červenou barvu, například některé jahodové jogurty).



## Nejspornější éčka

### E250 - Dusitan sodný

**E250 dusitan sodný** patří mezi častá éčka. Pomáhá uchovat masné výrobky dlouho čerstvé a dodává jim charakteristickou **červenou barvu**, zároveň má ale v kombinaci s jinými látkami rakvinotvorné účinky (tuto vlastnost částečně potlačuje větší množství **vitamínu E** a C, proto je výrobci do výrobků přidávají), a proto se doporučuje konzumaci masných výrobků velmi omezit. Naprosto nevhodné jsou tyto výrobky pro kojence a malé děti a více ohroženi jsou také kuřáci.

### E621 - Glutaman sodný

Znáte **E621 glutaman sodný**? Je snad nejpoužívanější přidávanou látkou, protože dodávat jídlu chuť - a to tam, kde jí z původních surovin moc nezbylo. Různé studie potvrzují, že **glutaman způsobuje bolesti hlavy nebo astma**, a nyní se studuje možná souvislost s **Alzheimerovou chorobou** vzhledem k jeho negativnímu vlivu na vývoj mozku - nebezpečný je zvláště u dětí.

Co je však nesporné je jeho vliv na nárůst obezity a tím i dalších onemocnění jako je třeba cukrovka - prostě jídla, které nám chutná, sníme více, stejný účinek má i již výše zmíněné sladidlo aspartam.

## E220 - Oxid siřičitý

**Oxid siřičitý E220** patří mezi éčka, která se používají jako **prostředek proti hnědnutí - třeba u sušeného ovoce**, které se doporučuje před konzumací umýt, nebo také u vína - je však velmi nevhodný pro astmatiky, a i u běžné populace často způsobuje bolesti hlavy a žaludku. Prokazatelně také **snižuje obsah vitamínu A a B1 v potravinách**, i když naopak brání ničení vitamínu C v ovoci.

Naopak poměrně bezpečnou skupinou jsou zahušťovadla a želírující látky jako je například [agar](#) **agar**, arabská guma či želatina. Snad jen **E422 glycerol způsobuje ve větším množství průjmy**.

## Jak odhalit toxické látky v potravinách a jak se jim vyhnout?

Dnes již existuje velká **řada aplikací na éčka** s vyčerpávajícím seznamem toxických látek v potravinách.

- Základem prevence je **číst etikety** výrobků, které v obchodech kupujeme. Jen tak zjistíme, zda obsahují nějaká éčka.
- Ze začátku to může být únavné až frustrující, pokud se rozhodnete některým látkám vyhnout, možná zjistíte, že v obchodě přestanete zcela kupovat některé skupiny výrobků.
- Postupně si ale najdete výrobky, které budou odpovídat vašim preferencím. Možná také začnete více vyhledávat výrobky v **bio kvalitě**.
- Obecně platí, že nemá smysl se kontrolou potravin stresovat do té míry, kdy budete nešťastní z toho, že musíte jít nakupovat potraviny, protože stres stojí také za vznikem některých nemocí. **Pomůže vám také najít si stejně smýšlející přátele.**

A na závěr jen jedno upozornění - výrobci jsou si dobře vědomi pověsti éček mezi populací, a tak začali raději některé přidané látky vypisovat slovně místo použití „E“ označení. Tady často jako pomůcka platí - **čemu ve složení výrobku nerozumím, tomu je lepší se vyhnout.**