Supermarkt safari

WAT JE NOG NIET WIST OVER ETIKETTEN

LAAT JE NIET MEER VOOR DE GEK HOUDEN

INLEIDING

Supermarkten liggen vol met ongezonde voeding die toch op de verpakking allerlei logo's en claims hebben staan als "kies bewust" of "light" of "zonder geur-, kleur- en smaakstoffen" etc etc.

Ik begin dit E-boekje met een nieuwsbrief uit 2016 van Juglen Zwaan van A Healthy Life. Jij kunt je ook abonneren op zijn nieuwsbrieven. Elke 2 weken ontvang je dan een nieuwsbrief met een actueel onderwerp. Ontzettend interessant en Juglen is een hele goede en betrouwbare bron. Aanrader!

Beste lezer,

Deze week is duidelijk geworden dat de meeste Nederlanders de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten en fruit niet halen. Nu het Voedingscentrum de norm heeft verhoogd is de situatie er niet beter op geworden. Hoe komt dit en wat kunnen we hieraan doen?

We staan onder maximale invloed van de commercie en de voedingsindustrie.

Voedselpsychologen hebben feilloos in kaart gebracht waar we geen weerstand tegen kunnen bieden. Van gekleurde M&M's eet je meer dan M&M's van één kleur. Sterker nog, van M&M's met pinda eten we weer meer dan zonder. De reden is, dat een M&M met een nootje minder snel verveelt.

Voedseltechnologen spelen met textuur, smaak, kleur, geur, krokantheid etc. waardoor we te veel eten van het slechte en te weinig van het goede.

Op de site van het Voedingscentrum heb ik na het invullen van mijn gegevens een persoonlijk dagmenu gekregen. De grote basis bestaat uit tarwe in de vorm van brood en pasta. Stel dat ik ervoor zou kiezen om deze bron van koolhydraten te halveren, dan moet ik het toch ergens mee aanvullen. Dat zou ideaal met groenten en fruit kunnen. Strikt genomen is brood bewerkt voedsel, want er heeft heel wat plaats moeten vinden om het eetbaar te maken. Granen zijn van nature niet bedoeld om op te eten, maar om verspreid te worden over de aarde om de overleving van het gewas veilig te stellen.

Wanneer we minder onnodige koolhydraten in huis halen, zoals koek en snoep en deze vervangen door oervoeding dan zijn we heel goed bezig. Dit is voor veel mensen wel bekende materie. Alleen niet iedereen weet dat we veel voedsel eten met verborgen loze koolhydraten. Voorbeelden hiervan zijn ontbijtkoeken, ontbijtgranen, vruchtendrank, vruchtenyoghurt, soepen, sauzen en dressings. Toch hangt er een zweem van gezondheid om die producten. Hoe zou dat komen?

Op veel van de eerder genoemde producten bevindt zich het "Ik Kies Bewust" logo. Dit logo is goedgekeurd door de overheid. Het Voedingscentrum wordt naar eigen zeggen gesubsidieerd door de overheid. Het probleem is, dat de overheid weer in handen is van de lobbyisten. Met name Brussel wordt op dit moment overspoeld door lobbyisten. Het "Ik Kies Bewust" logo is door Unilever zelf bedacht, laten we zeggen dat de slager z'n eigen vlees keurt. Op het inschrijvingsadres bij de Kamer van Koophandel van het "Ik Kies Bewust" logo, blijkt Unilever te zitten. De Consumentenbond vond het ook vreemd dat er gezonde logo's op pizza's, cola en chips aanwezig zijn en heeft een uitgebreid artikel aan deze ernstige excessen besteed. Tot mijn verbazing is de Stichting boos geworden en deze haalt nu alle truken uit de kast om het tegendeel te bewijzen.

INLEIDING

De eerste truc die de Stichting van het vinkje probeerde, was om professor en hoogleraar Kees de Graaf naar voren te schuiven. Deze professor vond het schandalig dat de Consumentenbond het hele verhaal zo negatief aan het 'framen' is. Maar wat bleek: deze man zit zelf in de commissie van de Stichting. De tweede truc die de Stichting wist te melden, is dat volgens de stichting GfK ruim 95% van de mensen het logo inmiddels herkent op de producten als symbool voor minder zout, suiker of vet. We hebben alleen niets aan symbolen en dus ook niet aan dat verweer. We hebben wel iets aan voeding die echt puur natuur is en onbewerkt. De producten van Unilever zijn altijd bewerkt. Ik vind het onbegrijpelijk dat het Voedingscentrum dit kan ondersteunen.

Natuurlijke voeding bevat duizenden stofjes die ons lichaam voeden. Bewerkte voeding bevat slechts een handjevol voedingsstoffen, waardoor we niet werkelijk gevoed worden. In feite is de voeding van Unilever vulling in plaats van voeding. Ik ben blij dat de Consumentenbond dit logo heeft doorzien. Dat ook de politiek de werkwijze van de Stichting Ik Kies Bewust accepteert, laat zien hoe krachtig en machtig de lobbyisten zijn.

Het beste is om te kiezen voor voeding waar helemaal geen logo op staat. Groenten groeien niet met een etiket erop. Enige tijd geleden is geprobeerd om een stoplichtsysteem in te voeren met de ingrediënten van supermarktproducten. Dit systeem zou eindelijk de vloer aanvegen met de trucjes van de industrie. Helaas is het er toen niet gekomen door slinkse tactieken van de industrie. Zembla had er in die tijd een mooie uitzending over hoe lobbyisten dit voor elkaar hebben gekregen.

We kunnen de politiek hierin dus niet vertrouwen, maar onszelf des te meer. Ik raad aan om daarom zoveel mogelijk je eigen logica toe te passen en op onderzoek uit te gaan. Ik heb in het verleden de leugens van de industrie geloofd, maar door schade en schande ben ik wijzer geworden. Hopelijk kan ik wat van mijn pareltjes delen en zo voorkomen dat je in dezelfde valkuilen stapt. Ook hier blijf ik zeggen: onderzoek alles, behoud het goede en blijf kritisch. Soms kom ik erachter dat iets net weer anders zit dan gedacht en leer ik weer bij. Dan kan het lastig zijn om oude denkbeelden op te geven en nieuwe te omarmen, maar mijn voorliefde voor vooruitgang is te groot om stil te blijven staan. Hopelijk worden ze in Den Haag wakker, wordt het Ik Kies Bewust logo opgeheven en komt het stoplichtsysteem in werking. Ik denk dat de winsten voor de industrie zullen dalen, maar hopelijk zullen stijgen voor de land- en tuinbouw. Zo komen we vast dichter bij de norm van 250 gram groente per dag...

Een gezonde groet,
Juglen Zwaan

FOODWATCH Nederland - de voedselwaakhond

Foodwatch Nederland komt op voor het recht van consumenten op eerlijk, veilig en gezond voedsel. Foodwatch stelt misstanden in de voedselindustrie aan de kaak en lobbyt bij de Nederlandse overheid voor oplossingen die consumenten echt beschermen.

Ze willen dat bedrijven hun klanten open en eerlijk voorlichten over de voedselproducten die ze verkopen. En ze willen dat de overheid hiervoor de voorwaarden schept via wet- en regelgeving. Alleen dan kunnen consumenten zelf kiezen wat ze eten.

Foodwatch is een kleine organisatie met een groot bereik. Ze zijn volstrekt onafhankelijk van overheden en de voedselindustrie. Donateurs maken hun werk mogelijk.

EEN VOORBEELD
Foodwatch bracht het volgende aan het licht:

"Vooral veel suikers in Zonnatura Avondmelange"

Wat bleek.... Er zit 90,4 procent suikers in de oplosmix, slechts 1,3 procent kruidenextract. Dat is de werkelijkheid achter 'Zonnatura Avondmelange oplosthee'. Foodwatch keek wat er schuil gaat achter de reclame voor deze theevariant van Zonnatura, bekend als producent van voornamelijk biologische producten. Zonnatura omschrijft de Avondmelange als 'natuurlijk' en 'rustgevend' maar niets is minder waar. Volgens foodwatch is 'Zonnatura Avondmelange oplosthee' de basis voor een kopje warm suikerwater.

Foodwatch komt na onderzoek tot de conclusie dat het product (onaangelengd) voor 90,4 procent uit suikers bestaat: druivensuiker, rietsuiker en honing. Dat zijn maar liefst veertig klontjes suiker in een bus van het product. De op de verpakking en reclame als zoetstof aangeprezen honing is daar slechts een fractie van: 1,4 procent.

Het bestanddeel kruiden in de kruidenthee is bijna verwaarloosbaar, iets meer dan een procent. Op de verpakking en de website geeft het bedrijf aan al 50 jaar voor '100 procent natuurlijke en biologische' en 'zo min mogelijk bewerkte' producten te staan. Bij navraag erkent de producent echter dat dit niet voor de Avondmelange geldt. Bovendien bevat het een aantal flink bewerkte ingrediënten zoals het natuurlijk klinkende druivensuiker, wat in feite bewerkte glucose is. “Hoewel Zonnatura het over de hele linie een stuk beter doet dan de gemiddelde producent, is ook dit bedrijf niet vies van een beetje misleidende marketing,” aldus Bart van Opzeeland van foodwatch.

Wie van 'Zonnatura Oplosthee Avondmelange' verwacht dat het een rustgevende werking heeft komt bedrogen uit. Doordat de melange voor ruim 90% uit suiker, waaronder de snelle opgenomen glucose, bestaat krijgt de theedrinker juist energie, wat niet bevorderlijk is voor de nachtrust.

LAAT JE NIET VERLEIDEN DOOR DE VOORKANT VAN EEN VERPAKKING

Productenverpakkingen zijn tegenwoordig zeer misleidend. En dan heb ik het vooral over de voorkant.

De afbeeldingen
+ zijn misleidend (een kip die in een weiland loopt),
+ moeten je verleiden tot koop (van Eftelingfiguurtjes tot gezonde slanke dames),
+ sprankelen met de mooiste kleuren voor een fris, vers en gezond imago

De claims
+ zijn misleidend
+ bevatten de halve waarheid
+ zijn pure marketing trucs

VOORBEELDEN
De claim "light" mag een fabrikant gebruiken als het product 30% minder vet bevat. Maar dat het dan 451% meer suiker bevat maakt niet uit.

De claim "zero" staat voor 0 calorieën. Maar dat maakt het niet ineens gezond. Vaak worden er suikervervangers gebruikt. En in een zero product kunnen ook gewoon vervelende E-nummers zitten die heel ongezond zijn.

De claim "glutenvrij" heeft ook een gezond imago gekregen. Maar ook in glutenvrije producten kan suiker toegevoegd zijn, of vervelende E-nummers of transvetten, enz. Enneh, cocaine...is ook glutenvrij. Maar is ook niet gezond he...

De claim "biologisch" heeft ook een gezond imago. Zelfde verhaal als bij glutenvrij... Er bestaat ook zoiets als biologische suiker en biologische E-nummers...

ZOVEEL GEZONDHEIDSCLAIMS OP DIT PAKJE:

- ZONDER SUIKER, MAAR MET ASPARTAAM
- MET VITAMINE C, MAAR DIE IS SYNTHETISCH EN NIET OPNEEMBAAR DOOR DE DARM
- MET BEWUSTE KEUZE LOGO, MAAR IS NIET GEZOND
- MET BOSBES.... WELGETELD 1 BOSBES IN HET HELE PAKJE...

ETIKETTEN LEZEN

Ga dus etiketten lezen. Waar hou je dan rekening mee:

• Let op de volgorde van de ingrediëntenlijst
Van het eerstgenoemde product van het etiket zit het meeste. Wanneer je een etiket leest met suiker als eerste ingrediënt, weet je zeker dat een groot deel van dit voedingsmiddel uit suiker bestaat. De rest van de ingrediënten wordt vermeld in volgorde van afneembare hoeveelheid.

• De voedingswaardetabel geeft de samenstelling van het product aan, de hoeveelheid van de aanwezige voedingsstoffen (eiwitten, vetten, koolhydraten, etc)

• E-stoffen worden OF uitgedrukt met een E-nummer OF met een naam. Ook zijn er verschillende benamingen voor E-nummer zoals E-nummer 621; gefermenteerde eiwitten, monosodiumglutamaat, gist, gelatine of ve-tsin.

• De vuistregel: hoe meer E-nummers of chemische woorden, hoe bewerkelijker het product. Laten liggen dus. Ga liever voor producten zonder etiket (zoals een appel bijvoorbeeld) of voor producten met maximaal 5 ingrediënten.

Een halfje "speltmeergranen" met maar 3,5% spelt noem ik geen speltbrood

ETIKETTEN LEZEN

Tip: check op etiketten eens bij de voedingswaarde hoeveel vezels een product bevat. De koolhydraten minus de vezels (aangegeven op het etiket) resulteert in de hoeveelheid snelle koolhydraten in de vorm zetmeel en suikers die het product bevat. Dit getal deel je door 4 en je hebt het aantal suikerklontjes in een product te pakken.

Voorbeeld Roosvicee Original. Er staat op het etiket: voor baby's vanaf 6 maanden, kinderen en volwassenen ....!

19 – 0,2 = 18,8 / 4 = 4,7 snelle suikerklontjes **per glas!!!**

Ingrediënten: Sap uit vruchtensapconcentraat 70% (tomaat, rozenbottel 25%, vlierbes, appel, rode bes 3%, framboos 3%), suiker, voedingszuur (citroenzuur), vitamine C, natuurlijk aroma, conserveermiddel (kaliumsorbaat).

VOEDINGSWAARDE

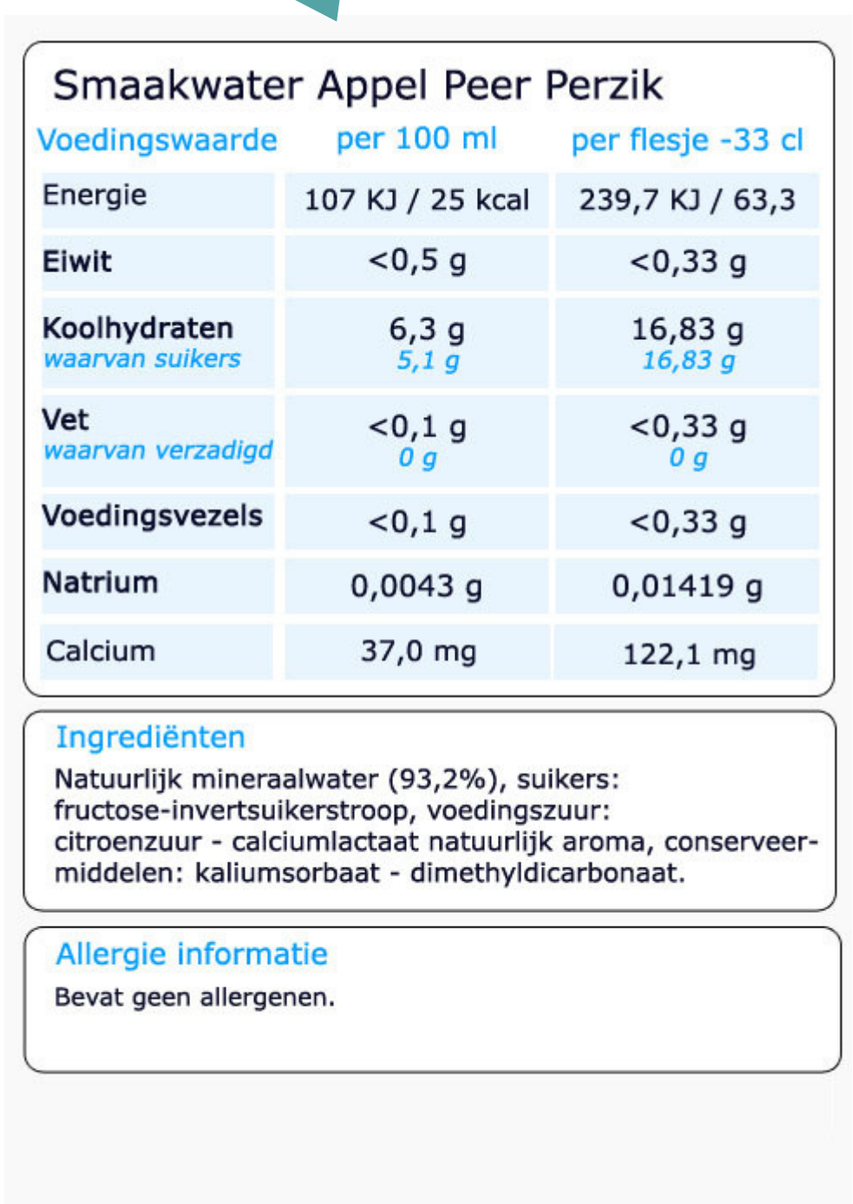
	per 100 ml siroop	per 200 ml drank (1:5)	%ADH*
energie	975 kJ / 230 kcal	325 kJ / 77 kcal	
eiwit	0,4 g	0,1 g	
koolhydraten	57 g	19 g	
waarvan suikers	56 g	19 g	
vet	0,1 g	<0,1 g	
waarvan verzadigd	<0,1 g	<0,1 g	
voedingsvezel	0,6 g	0,2 g	
natrium	0,01 g	0 g	
vitamine C	120 mg	40 mg	50 %

* = % van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid per glas op basis van gebruiksadvies 1:5 (33ml siroop).

Roosvicee Original is geschikt voor baby's (vanaf 6 mnd), kinderen en volwassenen.

Begin je het een beetje door te krijgen?

Een 'gezond' flesje smaak**water** dan?...



Smaakwater Appel Peer Perzik

Voedingswaarde	per 100 ml	per flesje -33 cl
Energie	107 KJ / 25 kcal	239,7 KJ / 63,3
Eiwit	<0,5 g	<0,33 g
Koolhydraten *waarvan suikers*	6,3 g *5,1 g*	16,83 g *16,83 g*
Vet *waarvan verzadigd*	<0,1 g *0 g*	<0,33 g *0 g*
Voedingsvezels	<0,1 g	<0,33 g
Natrium	0,0043 g	0,01419 g
Calcium	37,0 mg	122,1 mg

Ingrediënten

Natuurlijk mineraalwater (93,2%), suikers: fructose-invertsuikerstroop, voedingszuur: citroenzuur - calciumlactaat natuurlijk aroma, conserveermiddelen: kaliumsorbaat - dimethyldicarbonaat.

Allergie informatie

Bevat geen allergenen.

Juglen schreef eens:

"Een enthousiaste volger van de aHealthylife Facebookpagina postte een keer een plaatje van de ingrediëntenlijst van filet americain. Zo even gauw tel ik al meer dan 17 E-nummers, naast suiker en gemodificeerd maïszetmeel. Dit product is niet alleen maar slecht, er is ook iets goeds over te zeggen. Er zit namelijk vrije uitloop eigeel in! Dit is natuurlijk sarcastisch bedoeld, dus even alle gekheid op een stokje: filet americain hoort normaal gesproken uit rundvlees te bestaan, deze kant-en-klare filet americain bestaat voor de helft uit rundvlees, de andere helft bestaat uit E-nummers. Ik bedank vriendelijk!"

E-STOFFEN

En dan nog even over die E-nummers die op etiketten staan.
E-nummers zijn door de Europese Unie goedgekeurde hulpstoffen om de eigenschappen van levensmiddelen te veranderen. Deze additieven worden door de Europese Unie als veilig gezien. Misschien dat dit waar is bij zeer geringe consumptie, maar wat nu als iemand gevoelig is van aard? Of wat gebeurt er als iemand heel veel producten nuttigt en hiermee de maximale normen overschrijdt? Wat doen E-stoffen als ze met elkaar worden gecombineerd? Vermoedelijk niet veel goeds. Onze smaak liegt niet en in de meeste gevallen smaakt vers lekkerder en kies daarom ook voor voedsel zonder toevoegingen van schadelijke e-nummers.

Lang niet alle e-nummers zijn slecht, zo zijn er ook natuurlijke e-nummers en kunnen zelfs gezond zijn. Bijvoorbeeld E300 is eigenlijk gewoon vitamine C en wordt gebruikt om producten langer houdbaar te maken. De ene e-stof is de andere niet. En daarom is een E-nummer app op je smartphone een handig hulpmiddel. Het geeft je overzicht. Lees je een nummer of een naam op een etiket dat je niet vertrouwd, toets deze dan in op de app. De app heeft een overzicht waarbij groen betekent dat dit praktisch onschadelijk is voor het menselijk lichaam, maar waarbij oranje in zeer geringe mate genuttigd kan worden en rood echt moet worden vermeden. De lijst is wel erg kritisch, dus bij de minste of geringste twijfel hebben ze de classificatie ingedeeld naar oranje of rood.

Kortom: Niet alle E-nummers zijn dus slecht voor je gezondheid. En met zo'n app kun je bepalen of je een product wilt kopen of liever laten liggen.

WIST JE DATJES:

- Mora heeft de smaakversterker E621 uit de producten gehaald omdat klanten dat niet meer willen, waardoor ze minder verkopen. Ze hebben dit nu vervangen door natuurlijke kruiden en specerijen. Zou het kunnen dat ze E621 gewoon hebben vervangen door gistextract? Gistextract is de natuurlijke variant van E621 en levert alsnog veel glutamaat met alle gevolgen van dien.

- Volgens Wageningen zijn E-nummers veilig, behalve E250, wat natriumnitriet is. Wageningen zegt dat deze stof kan bijdragen aan de vorming van kanker, maar dat het aan sommige producten wettelijk moet worden toegevoegd om de schadelijke bacterie Clostridium botulinum te lijf te gaan.

- Er is op Facebook veel te doen over aspartaam. De wetenschappelijke lui zeggen dat het volgens de wetenschap veilig is. De stof is opgebouwd uit stoffen die in de natuur ook voorkomen. De stoffen in aspartaam zijn niet natuurlijk, maar wel natuur-identiek. Dat is een groot verschil. Ik wil geen natuur-identieke stoffen in mijn lichaam, want deze zijn in het laboratorium gemaakt. Natuur-identieke stoffen worden soms gemaakt van koolteer of aardolie. Het molecuul mag dan natuur-identiek zijn, de herkomst is totaal anders.

LIEVER VERMIJDEN

Sommige toevoegingen zijn schadelijker dan andere. Hier is een lijst van de levensmiddelenadditieven die je het beste kunt vermijden:

1. Kunstmatige Zoetstoffen

Aspartaam (E951), vind je meestal terug in voeding die het predicaat “light” of “suikervrij” heeft. Men veronderstelt dat Aspartaam kankerverwekkend is en het heeft meer bijwerkingen op haar naam staan dan alle andere voedingsmiddelen en toevoegingen bij elkaar. Aspartaam is niet je vriend. Aspartaam is een zenuwgif en kankerverwekkend. Deze giftige zoetmaker, die erom bekend staat dat het je intelligentie afbrokkelt en je korte-termijn geheugen aantast, bevat componenten die talloze kwalen tot gevolg kunnen hebben, waaronder hersentumoren, ziektes zoals lymfeklierkanker, diabetes, multiple sclerosis, Parkinson, Alzheimer, fybromyalgie, chronische vermoeidheid, emotionele stoornissen zoals depressie en angstaanvallen, duizeligheid, hoofdpijnen, misselijkheid, verwardheid, migraine en toevallen. Acesulfaam-K, een relatief nieuwe kunstmatige zoetstof die niet grondig getest is, wordt gebruikt in brood, gebak, kauwgom en gelatine, en is in verband gebracht met niertumoren.

Te vinden in: light of suikervrije frisdranken, coca cola light, coca cola zero, gelatines, toetjes, suikervrije kauwgom, drankmixjes, bakkersproducten, zoetstoffen, ontbijtgranen, pepermuntjes, pudding, ijsthee, kauwbare vitamines, tandpasta.

2. Glucose-Fructosesiroop

Glucose-Fructosesiroop is een sterk geraffineerde kunstmatige zoetstof die tegenwoordig de belangrijkste bron van calorieën is in Amerika. Het zit in bijna alle bewerkte voedingsmiddelen. Met Glucose-Fructosesiroop komen de pondjes er sneller aan dan met elk ander ingrediënt, het verhoogt je LDL (“slechte”) cholesterolgehalte en draagt bij aan de ontwikkeling van diabetes en weefselbeschadiging, afgezien van allerlei andere schadelijke gevolgen.

Te vinden in: de meeste bewerkte voedingsmiddelen, brood, snoep, gezoete yoghurt, slasauzen, blikgroenten, ontbijtgranen.

3. Monosodium Glutamaat (MSG / E621)

MSG is een aminozuur dat wordt gebruikt als smaakversterker in soepen, slasauzen, chips, diepvriesmaaltijden en veel restauranteten. MSG staat bekend als een excitotoxine, een stof die de cellen overmatig activeert tot het punt waar ze beschadigd of vernietigd worden. Onderzoeken tonen aan dat regelmatige consumptie van MSG kan leiden tot nadelige bijwerkingen zoals depressie, desoriëntatie, oogbeschadigingen, vermoeidheid, hoofdpijnen en obesitas. MSG tast de zenuwbanen van de hersenen aan en zet het “ik ben vol” mechanisme uit, wat verklaart waarom je er van aankomt.

Te vinden in: Chinees eten (Chinees Restaurant Syndroom), veel snacks, chips, koekjes, kruidenmengsels, de meeste soepen, diepvriesmaaltijden en vleeswaren.

LIEVER VERMIJDEN

4. Transvetten

Transvet wordt gebruikt om de houdbaarheid van voedingsmiddelen te verbeteren en te verlengen, en het behoort tot de gevaarlijkste stoffen die je kan eten. Transvet wordt gevormd bij een proces dat hydrogenatie wordt genoemd, en zit in gefrituurde fast food en bepaalde bewerkte voedingsmiddelen die zijn gemaakt met margarine of gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën. Talloze onderzoeken laten zien dat transvet het LDL cholesterolgehalte verhoogt en het HDL ("goede") cholesterol verlaagt, het risico op hartaanvallen, hartziekten en hersenbloedingen doet toenemen en bijdraagt aan een verhoogde kans op ontstekingen, diabetes en andere gezondheidsproblemen. In Denemarken zijn oliën en vetten die meer dan 2 procent transvet bevatten verboden, een maatregel die gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën doeltreffend verbiedt.

Ook schokkend is dat het in Amerika al lang verplicht is om ALLE transvetten aan te geven op de voedingsmiddelen. Maar in Europa wordt dit nog steeds NIET gedaan en ik heb hier geen woorden voor. Het gevolg is dat veel mensen niet weten hoeveel transvetten ergens inzitten.

Te vinden in: margarine, chips, crackers, bakkersproducten, pindakaas, fast food, ed.

5. Veel gebruikte Kleurstoffen in Voeding

Onderzoeken tonen aan dat kunstmatige kleurstoffen, die in frisdranken, fruitsappen en slasauzen zitten, kunnen bijdragen aan gedragsproblemen bij kinderen en tot een sterke verlaging van het IQ kunnen leiden. Dierproeven hebben andere kleurstoffen in verband gebracht met kanker. Kijk uit voor deze stoffen:

Blauw (E133)

Verboden in Noorwegen, Finland en Frankrijk. Kan chromosoombeschadiging veroorzaken.
Te vinden in: smurfenijs, snoep, ontbijtgranen, frisdranken, sportdrankjes en diervoeding.

Rood (E124)

In 1990 in Amerika verboden na een acht jaar durende discussie over het gebruik in voeding en cosmetica. Echter, deze kleurstof wordt nog steeds verkocht zolang de voorraad strekt! Het is bewezen dat het schildklierkanker en chromosoombeschadigingen bij proefdieren veroorzaakte, en het verstoort mogelijk ook de hersenzenuwoverdracht.
Te vinden in: fruitcocktails, maraschino kersen, mix voor kersentaart, ijsjes, snoep, bakkersproducten en meer!

Geel (E110) en Geel Tartrazine (E102)

Geel (E110) en Geel Tartrazine (E102). Verboden in Noorwegen en Zweden. Verhoogt het aantal nier- en bijniertumoren in proefdieren, kan chromosoombeschadigingen veroorzaken.
Te vinden in: Amerikaanse kaas, macaroni met kaas, snoep en frisdranken, limonade en meer!

LIEVER VERMIJDEN

6. Natriumsulfiet (E221)

Een conserveringsmiddel dat wordt gebruikt bij de wijnproductie en andere bewerkte levensmiddelen. Volgens de FDA is één op de 100 mensen overgevoelig voor sulfieten in voeding. De meerderheid van deze mensen zijn astmatisch, wat suggereert dat er een verband is tussen astma en sulfieten. Personen die overgevoelig zijn voor sulfiet kunnen hoofdpijnen, ademhalingsproblemen en uitslag krijgen. In ernstige gevallen kunnen sulfieten tot de dood leiden doordat de luchtwegen helemaal worden afgesloten, met een hartstilstand tot gevolg.

Te vinden in: Wijn en gedroogd fruit.

7. Natriumnitraat/Natriumnitriet

Natriumnitraat (of natriumnitriet) wordt gebruikt als conserveringsmiddel en kleur- en smaakstof in spek, ham, hotdogs, vleeswaren, corned beef, gerookte vis en andere bewerkte vleeswaren. Dit ingrediënt, dat onschadelijk klinkt, is in feite zeer kankerverwekkend zodra het in het menselijke spijsverteringsstelsel terecht komt. Daar vormt het verschillende nitrosamineverbindingen die de bloedbaan binnen gaan en grote schade aanrichten aan verschillende organen: in het bijzonder de lever en alvleesklier. Sodiumnitriet is alom bekend als een giftig ingrediënt, en de USDA heeft deze toevoeging zelfs proberen te verbieden in de jaren ’70, maar dat werd de grond in geboord door de levensmiddelenproducenten die klaagden dat ze geen alternatief hadden voor het conserveren van voorverpakte vleesproducten. Waarom gebruikt de industrie het nog steeds? Het antwoord is eenvoudig: door deze chemische stof wordt vlees helderrood. Het is eigenlijk een kleurversterker, waardoor oud, dood vlees er vers en levendig uitziet.

Te vinden in: hotdogs, spek, ham, vleeswaren, gehakt, gerookte vis en andere soorten bewerkt vleessoorten.

8. BHA en BHT (E320)

Butylhydroxyanisool (BHA) en Butylhydroxytolueen (BHT) zijn conserveringsmiddelen die terug te vinden zijn in ontbijtgranen, kauwgom, chips en plantaardige oliën. Dit veelgebruikte conserveringsmiddel zorgt ervoor dat voeding niet verkleurt, van smaak verandert of ranzig wordt. Het tast het neurologisch systeem van de hersenen aan, zorgt voor gedragsveranderingen en kan kanker veroorzaken. BHA en BHT zijn oxidanten die reactieve kankerverwekkende stoffen in je lichaam vormen.

Te vinden in: chips, kauwgom, ontbijtgranen, diepvriesworst, bewerkte rijst, reuzel, bakvet, snoep.

9. Zwaveldioxide (E220)

Zwaveltoevoegingen zijn giftig en in Amerika heeft de FDA het gebruik ervan bij rauwe fruit en groenten verboden. De bijwerkingen zijn onder andere: bronchitis, met name voor hen die gevoelig zijn voor astma, hypotensie (lage bloeddruk), tintelingen of anafylactische shock. Het vernietigt ook vitamine B1 en E. Niet aan te bevelen voor consumptie door kinderen. De International Labour Organization in Amerika adviseert om E220 te vermijden als je last hebt van conjunctivitis, bronchitis, emfysemen, bronchiale astma of hart- en vaatziekten.

Te vinden in: bier, frisdranken, gedroogd fruit, sappen, likeurtjes, wijn, azijn en aardappelproducten.

LIEVER VERMIJDEN

10. Kaliumbromaat

Een toevoeging die gebruikt wordt om het volume te vermeerderen in witte meel, brood en broodjes, en het staat erom bekend dat het kanker veroorzaakt bij dieren. Zelfs kleine hoeveelheden in brood kunnen problemen veroorzaken bij mensen.

Te vinden in: broodproducten.

MIJN ADVIES

Je hoeft heus niet 100% alles te vermijden. Dat is bijna onmogelijk. Het gaat erom dat je weet wat je eet en dat je keuzes maakt. Dan ga je dus minderen in de slechte keuzes. En je gaat zelf bepalen hoeveel ongezonde keuzes je maakt. Maar dat kan je alleen zelf bepalen als je alle informatie hebt. Dat is het doel geweest van dit E-boekje. Dat je weet wat je eet. Omdat veel mensen denken dat ze gezond eten (biologisch bijvoorbeeld...), maar jij weet nu wat werkelijk gezond voor je is.

Zet de E-nummers app op je smartphone en neem het mee als je boodschappen gaat doen. Vergeet niet om de etiketten te lezen en koop zoveel mogelijk natuurlijk en biologische groenten en fruit. Hoe meer volwaardige, natuurlijke voeding je eet, hoe beter het voor je is - ga zoveel mogelijk voor voeding die geen conserveringsmiddelen, chemicaliën, vulmiddelen en kunstmatige smaak- of kleurstoffen bevat.

Op je gezondheid dus! Aniek

NOTE

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.