



ÉTELADALÉK TÁJÉKOZTATÓ

| | | E-szám | MIBEN |
|----|--------------------------------------|--------|---------------------------------|
| 1 | azorubine | E-122 | színezőanyag |
| 2 | aspartame / aszpartám | E-951 | ízfokozó, édesítőszer |
| 3 | amaranth | E-123 | színezőanyag |
| 4 | brilliant black / brillantfekete | E-151 | színezőanyag |
| 5 | benzoic acid / benzoosav | E-210 | tartósítószer, térfogatnövelő |
| 6 | butyl-hydroxyanisole / BHA | E-320 | antioxidáns |
| 7 | butyl-hydroxytoluene / BHT | E-321 | antioxidáns |
| 8 | carmines / kármínsav | E-120 | színezőanyag |
| 9 | cochineal red / kosnilyörös | E-124 | színezőanyag |
| 10 | erythrosin-B / eritrozín | E-127 | színezőanyag |
| 11 | formic acid / hangyasav | E-236 | tartósítószer, antioxidáns |
| 12 | pectin –C / pektin | E-440 | térfogatnövelő, zselésítő anyag |
| 13 | patent blue-VF / patenkék | E-131 | színezőanyag |
| 14 | quinoline yellow / kinolinsárga | E-104 | színezőanyag |
| 15 | sorbic acid / szorbinsav | E-200 | tartósítószer, térfogatnövelő |
| 16 | Saccharine sodium / szaharin | E-954 | édesítőszer |
| 17 | sodium alginate / nátriumalginát | E-401 | térfogatnövelő |
| 18 | sodiumdiphosphate / nátriumdiszulfát | E-451 | emulgeálószer, stabilizátor |
| 19 | sodium formiate / nátriumformiát | E-237 | tartósítószer, térfogatnövelő |
| 20 | sodium nitrite / nátriumnitrit | E-250 | tartósítószer, térfogatnövelő |
| 21 | sodium glutamate / nátriumglutamát | E-621 | ízfokozó |
| 22 | tartarazine | E-102 | színezőanyag, térfogatnövelő |

E-yyy – egyéb hatás

E-951 - Aszpartám

Szerep: Ízfokozók, Édesítőszer

Hatás:

Két, szintetikus úton előállított aminosavból álló édesítőszer. Elsősorban a fenilketonúriában (veleszületett anyagcserebetegség) szenvedőknél problémás. Érzékeny embereknél fejfájást, kábultságot, emlékezetkiesést, látászavarokat, rendkívüli aktivitást, rosszulletet és allergiás reakciókat figyeltek meg. A fenilketonúriával kapcsolatos veszélyeket az osztrák irodalom is megerősíti. Az aszpartámmal édesített élelmiszereknél ezért kötelező feltüntetni, hogy fenilalanint tartalmaznak!

E-xxx – allergiás tüneteket, asztmát, bőrküütést okozhat

E-102 - Tartrazin

Szerep: Színezőanyagok, Térfogatnövelők

Hatás: allergiát, asztmát, csalánkiütést okoz



BUDAI ALLERGIKÖZPONT

1015 BUDAPEST, OSTROM U. 16.

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

Egyike az allergiát leggyakrabban kiváltó adalékanyagoknak. Használatát Németországban az elmúlt években korlátozták, de az EU engedélyével különböző termékekben ismét megjelent. Ausztriában 1984 óta tiltott, Svájcban szintén.

E-104 - Kinolinsárga

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: feltehetőleg allergén

Szintetikus színezőanyag, feltehetőleg allergén A patkányokra és az egerekre nézve ártalmatlannak bizonyult. Egy EU szakértői bizottság kutyákon végzett rövid idejű vizsgálata szerint "nem mutatható ki egyértelmű toxikus hatás". Káros hatása az emberre nem ismeretes. Az USA-ban élelmiszerszínezőként tilos használni.

E-120 - Kármínsav

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén

E-122 - Azorubin

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén

AzoSzínezőanyagok. Allergén, állatkísérleteknél - nagyobb adag esetén - a legkülönbözőbb mellékhatásokat figyelték meg (a vérképre, a tüdőre, nyirokrendszerre és a hasnyálmirigyre hat).

E-124 - Neukokcin, Brilliant Scarlet 4R, Kosnill-vörös A, Neukokcin, Ponszó 4R/4F

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén

Allergén, nehézlégzés, légúti szűkületek.

E-127 - Eritrozín

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: feltehetőleg allergén

Szintetikus anyag; az állatkísérletek azt jelzik, hogy az eritrozín gátolja az idegrendszer normális működését. Egyes vélemények szerint a hiperaktív gyerekeknél fokozott viselkedési zavarokat válthat ki. Az állatkísérletek során erős gyanú merült fel, hogy befolyásolja a pajzsmirigy hormon működését (amit részben rákra utaló elváltozások is jeleztek). feltehetőleg allergén

E-151 - Brillantfekete BN

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: toxikus, allergén

AzoSzínezőanyagok. Allergiás reakciókat vált ki. Ausztriában csak a kaviár színezéséhez engedélyezett.

E-200 - Szorbinsav

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelők

Hatás: allergén, B12-vitamin-károsító

E-211 - Nátrium-benzoát

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelők

Hatás: feltehetőleg lebontásakor terheli a májat

A benzoosav nyomokban számos élelmiszerben mint természetes alkotóelem van jelen (pl. a tejtermékekben, a gyümölcsökben, vagy a mézben). Tartósítószerként adagolva azonban ennek ellenére mellékhatások jelenkezhetnek. A benzoosav és sóinak használatát a kutya- és macskaeledelekben betiltották. A macskáknak már 5 ezreléknyi is halálos lehet. Az E210-213 az embernél viszonylag gyakran vált ki allergiát (asztmát, csalánkiütést). Az L-Aszkorbinsav (E300) jelenlétében a benzoosavból benzol képződik.



BUDAI ALLERGIKÖZPONT

1015 BUDAPEST, OSTROM U. 16.

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

Fennáll a gyanú, hogy lebomlásnál megterheli a májat. Érzékeny embereknél - különösen az aszpirin-allergiásoknál - allergiát (asztmát, csalánkiütést) okozhatnak.

E-212 - Kálium-benzoát

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: feltehetőleg lebontásakor terheli a májat

A benzoésav nyomokban számos élelmiszerben mint természetes alkotóelem van jelen (pl. a tejtermékekben, a gyümölcsökben, vagy a mézben). Tartósítószerként adagolva azonban ennek ellenére mellékhatások jelenkezhetnek. A benzoésav és sóinak használatát a kutya- és macskaeledelekben betiltották. A macskáknak már 5 ezreléknyi is halálos lehet. Az E210-213 az embernél viszonylag gyakran vált ki allergiát (asztmát, csalánkiütést). Az L-Aszkorbinsav (E300) jelenlétében a benzoésavból benzol képződik.

Fennáll a gyanú, hogy lebomlásnál megterheli a májat. Érzékeny embereknél - különösen az aszpirin-allergiásoknál - allergiát (asztmát, csalánkiütést) okozhatnak.

E-213 - Kalcium-benzoát

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: feltehetőleg lebontásakor terheli a májat

A benzoésav nyomokban számos élelmiszerben mint természetes alkotóelem van jelen (pl. a tejtermékekben, a gyümölcsökben, vagy a mézben). Tartósítószerként adagolva azonban ennek ellenére mellékhatások jelenkezhetnek. A benzoésav és sóinak használatát a kutya- és macskaeledelekben betiltották. A macskáknak már 5 ezreléknyi is halálos lehet. Az E210-213 az embernél viszonylag gyakran vált ki allergiát (asztmát, csalánkiütést). Az L-Aszkorbinsav (E300) jelenlétében a benzoésavból benzol képződik.

Fennáll a gyanú, hogy lebomlásnál megterheli a májat. Érzékeny embereknél - különösen az aszpirin-allergiásoknál - allergiát (asztmát, csalánkiütést) okozhatnak.

E-219 - pHB (para-hidroxi-benzoésav) és észterei

Szerep: Tartósítószer

Hatás: allergén

PHB-észter. Átlagon felüli gyakorisággal vált ki allergiás reakciókat. Görcsoldó képessége több mint százszorosa a nátrium-benzoátnak (E211). Az élelmiszernek fémes mellékíz ad. Érzékeny embereknél allergiás tüneteket okozhat.

E-220 - Kén-dioxid

Szerep: Antioxidánsok, Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: allergén, kokarcinogén, bélpanaszok, nyálkahártya-irritáció, B12-vitamin-károsító, fejfájást okozhat

A kén-dioxid és a kénessav sói (a szulfitek) nemcsak tartósító-, hanem szépítőszerek is. Az emberiség által legáltalánosabban használt, legősibb adalékanyagok egyike. Az élelmiszerekben a szulfitek bontják a B1-vitamint. A szulfitra érzékeny embereknél fejfájást, rosszullétet, vagy asztmarohamokat idézhet elő. Ismertek anafilaxiás sokk (a legsúlyosabb allergiás reakció) miatt bekövetkezett halálesetek is.

Főleg a fehér borok, pezsgők, szárított gyümölcsök, lekvárok tartósításához használják. Kiszámíthatatlan reakciókat okozhat: egyeseknél rosszullétet, fejfájást, hasmenést - rosszabb esetben anyagcsere- vagy idegrendszeri zavart. A kén-dioxidról kokarcinogén hatás feltételezhető (más anyagokkal együtthetva elősegíti a rák kialakulását).

E-221 - Nátrium-szulfít

Szerep: Antioxidánsok, Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: allergén, kokarcinogén, bélpanaszok, nyálkahártya-irritáció, B12-vitamin-károsító, fejfájást okozhat

A kén-dioxid és a kénessav sói (a szulfitek) nemcsak tartósító-, hanem szépítőszerek is. Az emberiség által legáltalánosabban használt, legősibb adalékanyagok egyike. Az élelmiszerekben a szulfitek bontják a B1-vitamint. A szulfitra érzékeny embereknél fejfájást, rosszullétet, vagy asztmarohamokat idézhet elő. Ismertek anafilaxiás sokk (a legsúlyosabb allergiás reakció) miatt bekövetkezett halálesetek is.



BUDAI ALLERGIKÖZPONT

1015 BUDAPEST, OSTROM U. 16.

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

Főleg a fehér borok, pezsgők, szárított gyümölcsök, lekvárok tartósításához használják. Kiszámíthatatlan reakciókat okozhat: egyeseknél rosszulérzet, fejfájást, hasmenést - rosszabb esetben anyagcsere- vagy idegrendszeri zavart. A kén-dioxidról kokarcigonén hatás feltételezhető (más anyagokkal együtt használva elősegíti a rák kialakulását).

E-223 - Nátrium-metabiszulfid

Szerep: Antioxidánsok, Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: allergén, kokarcinogén, bélpanaszok, nyálkahártya-irritáció, B12-vitamin-károsító, fejfájást okozhat
A kén-dioxid és a kénessav sói (a szulfidok) nemcsak tartósító-, hanem szépítőszerek is. Az emberiség által legáltalánosabban használt, legősibb adalékanyagok egyike. Az élelmiszerekben a szulfidok bontják a B1-vitamint. A szulfidra érzékeny embereknél fejfájást, rosszulérzet, vagy asztmarohamokat idézhet elő. Ismertek anafilaxiás sokk (a legsúlyosabb allergiás reakció) miatt bekövetkezett halálesetek is.

Főleg a fehér borok, pezsgők, szárított gyümölcsök, lekvárok tartósításához használják. Kiszámíthatatlan reakciókat okozhat: egyeseknél rosszulérzet, fejfájást, hasmenést - rosszabb esetben anyagcsere- vagy idegrendszeri zavart. A kén-dioxidról kokarcigonén hatás feltételezhető (más anyagokkal együtt használva elősegíti a rák kialakulását).

E-224 - Kálium-metabiszulfid

Szerep: Antioxidánsok, Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: allergén, kokarcinogén, bélpanaszok, nyálkahártya-irritáció, B12-vitamin-károsító, fejfájást okozhat
A kén-dioxid és a kénessav sói (a szulfidok) nemcsak tartósító-, hanem szépítőszerek is. Az emberiség által legáltalánosabban használt, legősibb adalékanyagok egyike. Az élelmiszerekben a szulfidok bontják a B1-vitamint. A szulfidra érzékeny embereknél fejfájást, rosszulérzet, vagy asztmarohamokat idézhet elő. Ismertek anafilaxiás sokk (a legsúlyosabb allergiás reakció) miatt bekövetkezett halálesetek is.

Főleg a fehér borok, pezsgők, szárított gyümölcsök, lekvárok tartósításához használják. Kiszámíthatatlan reakciókat okozhat: egyeseknél rosszulérzet, fejfájást, hasmenést - rosszabb esetben anyagcsere- vagy idegrendszeri zavart. A kén-dioxidról kokarcigonén hatás feltételezhető (más anyagokkal együtt használva elősegíti a rák kialakulását).

E-310 - Propil-gallát

Szerep: Antioxidánsok

Hatás: allergén, cianózis (csecsemőknél), immungyengítő

A propil-gallát a csecsemőknél életveszélyes cianózist (kékbetegség) válthat ki. A csecsemőételek készítésénél ugyan nem szabad felhasználni, de engedélyezett olyan tipikus gyermekélelmiszereknél, mint a marcipán, a nugát, a rágcsálnivalók vagy zacskós levesek. Az állatkísérletek során csökkentette a szervezet kórokozók elleni ellenálló képességét.

Nem adható csecsemőknek, asztmás és aszpirinérzékeny embereknek.

E-320 - Butil-hidroxi-anizol, BHA

Szerep: Antioxidánsok

Hatás: koleszterin-károsító, allergén, karcinogén (májrák), vesekárosító.

Szintetikus anyag. A BHA (E320) a rágcsálni való termékeket védi az ízhibáktól, javítja a marcipán, nugát és máktöltelék eltarthatóságát. A pék- és cukrászárakon az anyag összetételének feltüntetése nem kötelező. Az EU a következő termékeknél tervezi az engedélyezést: levesek, halkonzervek, reggeliző-gabonafélék (müzli, dió és mogyorófélék, valamint fűszerek). Allergiát kiváltó anyag. Felhalmozódik az emberi zsírszövetben, és a magzatba is bekerülhet. Az állatkísérletek során elváltozások jelentkeztek az immunrendszerrel, a pajzsmirigyben és a májban.

E-321 - Butil-hidroxi-toluol, BHT

Szerep: Antioxidánsok

Hatás: allergén, immun-, máj-, pajzsmirigykárosító



BUDAI ALLERGIKÖZPONT

1015 BUDAPEST, OSTROM U. 16.

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

A BHT csak rágóguminál engedélyezett. A rágcsálóknál részben rákkeltő, részben a rák kialakulását gátló hatást figyeltek meg. Az állatkísérletek során elváltozások jelentkeztek az immunrendszerrel, a pajzsmirigyben és a májban. Mindkét anyag felhalmozódik az emberi zsírszövetben, és a magzatba is bekerülhet. Allergiát kiváltó anyag. Használatát csak néhány terméknel engedélyezik (pl. a rágóguminál).

E-413 - Tragantmészga

Szerep: Emulgeálóanyagok, Hordozóanyagok, Térfogatnövelők, Stabilizálószer

Hatás: allergén

A tragantmészga egy Astragalus nevű ázsiai növény gumiváladáka. Az első kísérletek alapján feltételezett májkárosító hatások később nem igazolódtak, de a WHO véleménye szerint a tragantmészga olyan allergiát kiváltó anyag, "mely képes szélsőségesen erős reakciók kiváltására." Feltehetőleg allergén.

E-414 - Gumiarábikum

Szerep: Hordozóanyagok, Stabilizálószer

Hatás: allergén

E-621 - Nátrium--glutám

Szerep: Ízfokozók

Hatás: depresszió, étvágnövelő, fejfájás, mellkasi fájdalmak, szapora szívverés

Érzékeny embereknél az ún. "kínaiétterem-jelenséget" váltja ki (halántéktáji nyomást, hát- és fejfájást). A patkányoknál szaporodási zavarokat és - az utódoknál - tanulási nehézséget okoztak. Étvágnövelő hatása elhízáshoz vezet. A fogyasztót megtéveszti az élelmiszer tényleges összetételét illetően. A glutamátot általában szójaból nyerik, és húskészítményekhez adagolják. Az arra érzékenyeknél nyaki és hátfájást, gyengeséget, fejfájást, szapora szívdobogást okozhat.

E-xyz – állatkísérletekben karcinogén

E-123 - Amaran

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén, karcinogén, mutagén

Szintetikus anyag, amely viszonylag gyakorta okoz allergiát. Az állatkísérleteknél karcinogén és mutagén hatást okozott. Az USA-ban 1976 óta tiltott.

E-129 - Allúrvörös AC

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén, hiperaktivitást okoz

Vörös azofesték: az állatkísérletekben viselkedészavarokat (hiperaktivitást) okozott. Rákkeltő (nyirokcsomó-gyulladás és -daganat). Az anyagcseréhez való viszonya tisztázatlan.

E-131- Patentkék V

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén, karcinogén

Allergiát kiváltó, bőrgyulladást okozó és rákkeltő hatás miatt az USA-ban betiltották.

E-132 - Indigotin, FD and C Blue 2

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén, karcinogén

Allergiát vált ki, patkányokban rákkeltő.



BUDAI ALLERGIKÖZPONT

1015 BUDAPEST, OSTROM U. 16.

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

E-210 - Benzoésav

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: Karcinogén, feltehetőleg lebontásakor terheli a májat

A benzoésav nyomokban számos élelmiszerben mint természetes alkotóelem van jelen (pl. a tejtermékekben, a gyümölcsökben, vagy a mézben). Tartósítószerként adagolva azonban ennek ellenére mellékhatások jelenkezhetnek. A benzoésav és sóinak használatát a kutya- és macskaeledelekben betiltották. A macskáknak már 5 ezreléknyi is halálos lehet. Az E210-213 az embernél viszonylag gyakran vált ki allergiát (asztmát, csalánkiütést). Az L-Aszkorbinsav (E300) jelenlétében a benzoésavból benzol képződik.

Fennáll a gyanú, hogy lebomlásnál megterheli a májat. Érzékeny embereknél - különösen az aszpirin-allergiásoknál - allergiát (asztmát, csalánkiütést) okozhatnak.

E-218 - Metil-p-hidroxi-benzoát

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: karcinogén

PHB-észter. Átlagon felüli gyakorisággal vált ki allergiás reakciókat. Görcsoldó képessége több mint százszorosa a nátrium-benzoáténak (E211). Az élelmiszernek fémes mellékíz ad. Érzékeny embereknél allergiás tüneteket okozhat.

E-218 - Metil-p-hidroxi-benzoát

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: karcinogén

PHB-észter. Átlagon felüli gyakorisággal vált ki allergiás reakciókat. Görcsoldó képessége több mint százszorosa a nátrium-benzoáténak (E211). Az élelmiszernek fémes mellékíz ad. Érzékeny embereknél allergiás tüneteket okozhat.

E-132 - Indigotin, FD and C Blue 2

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: allergén, karcinogén

Allergiát vált ki, patkányokban rákkeltő.

E-236 - Hangyasav

Hatás: fehérjekárosító, karcinogén

Rákkeltő. Kis mennyiségben lebomlik, nagyobb mennyiségben mérgező (erősen) maró hatású.

E-137 - Indigó kármin

Szerep: Színezőanyagok

Hatás: karcinogén, légúti ártalmak

Rákkeltő (agydaganat), légúti szűkületek kiváltása.

E-237 - Nátriumformiát

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: rákkeltő

E-250 - Nátrium-nitrit

Szerep: Tartósítószer, Tértfogatnövelő

Hatás: cianózis (főleg gyerekeknél), kokarcinogén

A nitrátok és nitritek súlyos környezeti-egészségi veszélyei (a trágyázással kapcsolatosan) naponta kerülnek területekre. Ennek ellenére pl. a sonka pácolásához használt sós lé megengedett nitráttartalma tízszerese az ivóvízben engedélyezett maximumnak. A nitritet a húskészítmények (töltelékárúk) színezésére használják,



BUDAI ALLERGIKÖZPONT

1015 BUDAPEST, OSTROM U. 16.

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

emellett a kolbász- és szalámi-félék eltarthatóságának növelésére is. A nitrátokat (E251, E252) ezenkívül a kemény (szeletelhető) sajtok tartósításához és speciális halkészítmények érleléséhez is alkalmazzák. Véd a botulizmus (egyfajta halálos ételmérgezés) ellen, de a szervezetben a nitrátok nitritekké alakulhatnak, ez utóbbi pedig a gyomorban és a belekben reakcióba léphet más élelmiszer-összetevőkkel. Mindez elősegítheti a rákkeltő nitrózaminok kialakulását. Helyette más gátlószert még nem találtak.

A nitrátok különösen kisgyerekek számára jelentenek állandó veszélyt. Meggátolhatják a vörösvérsejtek oxigénfelvételét, ami cianózist ("kékbetegséget") válthat ki.

E-950 - Aceszulfám K

Szerep: Ízfokozók, Édesítőszer

Hatás:

Mesterséges édesítőszer. Az előállító (Hoechst AG) adatai szerint teljességgel ártalmatlan. A WHO is leginkább a - nyilvánosságra sohasem hozott - Hoechst féle vizsgálati eredményre hivatkozik. Független vizsgálatok híján az állítólagos ártalmatlanság objektív felülvizsgálata jelenleg nem lehetséges.

E-952 - Ciklaminsav és ciklamátok (nátrium-, kálium-, kalciumsó)

Szerep: Ízfokozók, Édesítőszer

Hatás: nagy mennyiségben karcinogén

Mesterséges édesítőszer, az USA-ban tiltott. Szacharinnal keverve van forgalomban. A ciklamát bekerülhet a méhlepénybe és az anyatejbe. A bélflóra ciklohexil-aminná alakítja át, ami - az állatkísérletek szerint - károsítja a herét és a spermiumokat. Az állatkísérletek - nagy adagokban történő alkalmazás esetén - hólyagdaganatot jeleztek.

E-954 - Szaharin és nátrium-, kálium-, kalciumsói

Szerep: Édesítőszer

Hatás:

Mesterséges édesítőszer. Az állatkísérletek során hólyagrákot idézett elő. Hólyagúti megbetegedés vagy rendszeres gyógyszerfogyasztás esetén elővigyázatosság szükséges! A szaharin bizonyos gyógyszerekkel, ill. környezetkárosító anyaggal kapcsolatba kerülve károsíthatja a hólyag nyálkahártyáját. Disznók takarmányába keverve engedélyezett étvágygerjesztő szer. Az állatkísérletek - nagy adagokban történő alkalmazás esetén - több ízben is hólyagdaganatot jeleztek.