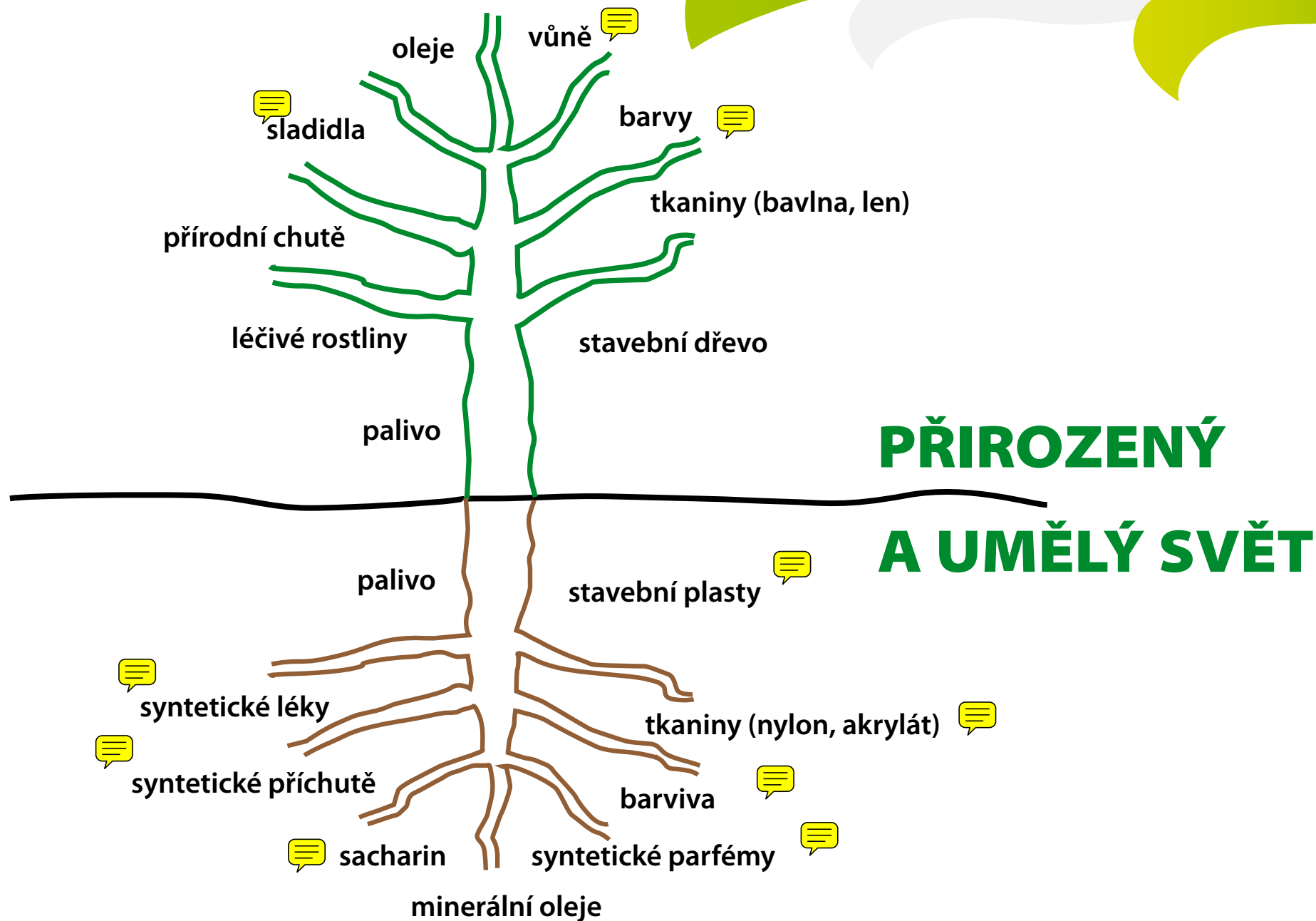


JAK VYZRÁT NA ÉČKA ANEBO GENOTOXICKÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH

JUDr. Pavla HEJNOVÁ



Nebezpečná Éčka



Zkrácený seznam s emulgátory a přísadami, kterým bychom se měli raději vyhýbat. Je téměř jisté, že konzumací potravin, které je obsahují, nepřispíváme našemu zdraví.

Kód	Název	Skóre škodlivosti	Bezpečná přísada	Zdraví škodlivá	Živočišný původ	Nevhodná pro děti	Způsobuje alergie	Zakázaná přísada
E110	Žluť SY (CI potravinářská žluť 3)	5						
E131	Patentní modř V	5						
E132	Indigotin (CI potravinářská modř 1)	5						
E133	Brilantní modř FCF (CI potravinářská modř 2)	5						
E155	Hněď HT (CI potravinářská hněď 3)	5						
E210	Kyselina Benzoová	5						
E249	Dusitan draselný	5						
E250	Dusitan sodný	5						
E312	Dodecylgallát (Laurylgallát)	5						
E320	Butylhydroxyanisol (BHA)	5						
E321	Butylhydroxytoluen (BHT)	5						
E621	L-glutaman sodný	5						
E954	Sacharin	5						
E123	Amarant (CI potravinářská červeň 9)	6						
E951	Aspartam	6						
E952	Cyklamáty	6						

BARVIVA (E100 - E182)

110 - Žluť SY (CI potravinářská žluť 3)

Zdraví škodlivá přísada na stupnici č. 5 a výše
Přísada nevhodná pro děti
Může být příčinou alergie

Žluto - oranžové barvivo, vyráběné synteticky. Můžeme jej nalézt pod anglickými názvy Sunset Yellow, FCF Orange Yellow S nebo FD&C Yellow 6. Patří do skupiny tzv. Azo barviv. Často se používá v kombinaci s barvivem E123 (Amaranth) pro vytvoření hnědé barvy.

Pro svou jasně oranžovou barvu je tato látka hojně využívána v nealkoholických nápojích, v mnoha druzích sladkostí, v pekařských výrobcích, v meruňkovém džemu, marcipánu, zmrzlině, horčici, žvýkačkách, instantních polévkách a dalších. Nepoužívá se v potravinách tučny a oleje. Také se používá ve farmaceutickém průmyslu a k netrvalému barvení vlasů a v ostatní kosmetice.

Nežádoucí účinky:

Žluť SY je chemicky odvozena od látky Sudan I, což je prokázaný karcinogen a může se ve žluti objevit jako nečistota. Může vyvolat alergické a astmatické reakce, kopřivku, otoky kůže, vyrážku či dráždit žaludek a vyvolat zvracení nebo průjem. Látka je v podezření ze způsobování dětské hyperaktivity a může vyvolávat nesnášenlivost aspirinu.

Puding - karamelová příchuť (Dr.Oetker s.r.o.)
Puding - jahodová příchuť (Dr.Oetker s.r.o.)
Margot (Nestlé Česko s.r.o.)
Hořčice plnotučná PAGUSA (Lidl Stiftung a Co.KG)
Fruit Drops ()
Puding vanilla (FoodCare)
Věnečky Dr.Oetker (Dr.Oetker s.r.o.)

Hořčice plnotučná Delipo (SENF, spol.s.r.o.)
Dort - Želé červené (Dr.Oetker s.r.o.)
Citron a limetový topping Prima (Nowaco Opava s.r.o.)
Plnotučná hořčice Alba (Alba plus, s.r.o.)
Hořčice Delipo (SENF, spol.s.r.o.)
Puding originál vanilková příchuť (Dr.Oetker s.r.o.)

E123 - Amarant (CI potravinářská červen 9)

Modročervené syntetické barvivo a jeho použití je hodně omezeno na lihoviny a alkoholické nápoje. Byly prokázány karcinogenní účinky a alergické reakce. V USA je jako přísada zakázán.

E131 - Patentní modř V

Modré, synteticky vyráběné barvivo. Používá se například ve sladkostech, oblíbených dětmi. U citlivých jedinců může způsobit vyrážku, svědění, nevolnost, snížení krevního tlaku, apod. V USA a Austrálii a Norsku je zakázána.

E132 - Indigotin (CI potravinářská modř 1)

Tmavě modré barvivo. Původní výrobní proces z rostliny indigovníku byl nahrazen chemickou syntézou. Může způsobit nevolnost, zvracení, vyšší krevní tlak, vyrážky a další alergické reakce.

Puding - karamelová příchuť (Dr.Oetker s.r.o.)
 Bílomléčné krémové figurky (Nestlé Česko s.r.o.)
 Margot (Nestlé Česko s.r.o.)
 Fruit Drops

Orbit - Professional mints (Wrigley Poland s.p.)
 DELI rozinková (Nestlé Česko s.r.o.)
 DELI pistáciová (Nestlé Česko s.r.o.)

E133 - Brilantní modř FCF (CI potravinářská modř 2)

Modré syntetické barvivo, často používané v kombinaci s dalšími syntetickými barvivy. Může způsobovat hyperaktivitu u dětí a je podezření, že může způsobit menší riziko vzniku rakoviny, což bylo potvrzeno na zvířatech.

Margot (Nestlé Česko s.r.o.)
 Beskydky Sfinx (Nestlé Česko s.r.o.)
 Milky Way Minute (Mars ČR, kom. spol.)
 Perníkové srdce (Martin ROTH - fa ROSTR - MA)

Juice Blast - Mentos (Perfetti van Melle Czech republic, s.r.o.)
 Airwaves (Wrigley Poland s.p.)
 Citron a limetový topping Prima (Nowaco Opava s.r.o.)
 Lentilky Fruity (Nestlé Česko s.r.o.)

E155 - Hněd'HT (CI potravinářská hněd'3)

Čokoládově zbarvené, červenohnědé, synteticky vyráběné barvivo. Může způsobit alergickou, astmatickou reakci nebo dětskou hyperaktivitu. V USA je použití látky zakázáno.

KONZERVANTY (E200 - E297)



E 210 - Kyselina Benzoová

Látka svým širokým využitím velice rozšířená, používaná např. v kosmetickém, farmaceutickém a potravinářském průmyslu či jako chemický konzervant. V přírodě je velmi rozšířená (švestky, čaj, anýz, brusinky...). Působí proti bakteriím a kvasinkám, částečně i proti plísním. U citlivějších jedinců se mohou projevit různé nežádoucí účinky jako kopřivka či v krajních případech anafylaktický šok. U nás se smí do potravin přidávat pouze v omezeném množství, v USA je používání povoleno.

Kečup sladký 900g (Hame a.s.)

E 211 - Benzoan sodný (Benzoát sodný)

Benzoát sodný je sodná sůl kyseliny benzoové (benzenkarboxylové). Bílý prášek, dobře rozpustný ve vodě. Používá se jako konzervant, především v kyselém prostředí, kde zamezuje množení kvasinek a plísní. Vyskytuje se i v přírodě, např. v brusinkách, švestkách, skořici, ve zralém hřebíčku a jablkách.

Pro komerční účely se benzoát sodný vyrábí chemickým procesem - neutralizací kyseliny benzoové (ta se vyrábí oxidací toluenu) hydroxidem sodným. V roce 1997 byla celosvětová produkce odhadována na 60 000 tun, největšími výrobci je pak Holandsko, Estonsko, USA a Čína.

Benzoát sodný je nejvíce používán jako konzervant, najdeme jej často v nealkoholických nápojích, okurkách ve sklenici, omáčkách a ovocných džusech a džemech.

Můžeme se s touto látkou setkat také v kosmetice, například v zubní pastě nebo různých krémích s pH nižším než 4.

Pro své antikorozivní účinky se velká část produkce používá jako přísada do proti-mrznoucích směsí v autě.



Nežádoucí účinky

V kombinaci s kyselinou askorbovou a benzoanem draselným a benzoanem sodným se může tvořit benzen, který je znám jako karcinogen. Celý proces můžou urychlit podmínky skladování potravin jako teplo a světlo.

Existuje silné podezření na způsobování dětské hyperaktivity, obzvlášť v kombinaci s umělými barvivy.

U citlivých lidí nebo lidí s chronickým astmatem či kopřivkou může vyvolávat nebo zhoršit jejich příznaky. Reakce bývá silnější v případě kombinace s jinými látkami, např. tartrazinem, aj.



Dle některých zdrojů může benzoan poškozovat strukturu DNA a tím tak vyvolávat některé dědičné choroby (např. Parkinsonova choroba).

V ČR je použití této látky omezeno na nezbytně nutné množství do vybraných druhů potravin.

Hořčice jemně mletá krémžská (SENF, spol. s r.o.)

Poděbradka citron (Poděbradka a.s.)

Bernard s čistou hlavou Švestka (Rodinný pivovar Bernard, a.s.)

Hořčice plnotučná Delipo (SENF, spol. s r.o.)

Matesy s cibulí (Diana Fish spol. s r.o.)

TOP TOPIC (Kofola a.s.)

Rajec Bylinka - pampeliška (Kofola a.s.)

Kofola original (Kofola a.s.)

Hořčice Delipo (SENF, spol. s r.o.)

Hořčice - krémžská Delipo (SENF, spol. s r.o.)

Šunkový závit s křenem (Delimax a.s.)

Hermelínový salát (Globus ČR)

Chin-su sojová omáčka

Siřičitany (E220 - E228)

E 220 - Oxid siřičitý

Konzervant účinkuje proti bakteriím, plísním, kvasinkám i jako antioxydant. Jednou z nejstarších konzervantů, široké využití. Použití při výrobě marmelád, džemů, zavařenin, ovocných nápojů, nakládané zeleniny, bramborových výrobků, sušených meruněk! Může vyvolávat alergické reakce u astmatiků, dále bolení hlavy a průjem. Ničí vitamín B1. V ČR povoleno omezeně, v USA povoleno.

Meruňky IBK trade (IBK Trade)
Zelí bílé sterilované (SELIKO trading a.s.)
Müsli classic (Tekmar Slovensko, s.r.o.)

Ananas plátky - Natural Paradise (K-servis Praha a.s.)
Meruňky sušené výběr - Natural Paradise (Ahold Czech Republic, a.s.)

Dusitany

E249 - Dusitan draselný



Použití při výrobě uzených masných výrobků - slaniny a uzeného masa. Konzervant, brání růstu jedovatých toxinů, oxidaci tuků, zlepšuje chuť. Nežádoucí účinky - bolest hlavy, možná karcinogenita. V ČR povoleno použití v uzených a sušených masných výrobcích, anglické slanině, konzervách. V USA povoleno omezeně.

E 250 - Dusitan sodný



Obsažen v masových konzervách, špekáčcích, párcích, šunce, ... Označen jako dusitanová solící sůl. Možné kožní problémy, bolení hlavy, karcinogenní účinky. Nevhodné pro děti a těhotné ženy.

Anglická slanina Plzeň (Masokombinát Plzeň s.r.o.)
Játrovka pečeňovka (Hame a.s.)
Pražská šunka Bohemia Prague Ham (Maso Planá, a. s.)
Májka (Hame a.s.)
Královská slanina - Řezníkův talíř (Masokombinát Plzeň s.r.o.)
Herkules (Pejskar & spol., spol. s r.o.)
Lahůdková vepřová šunka (Sickendiek Fleischwarenfabrik GmbH & Co.KG)

Svačinka na svačinku (Hame a.s.)
Valašská klobása (MP Krásno, a.s.)
Tuňák s vejci Viva (PT servis konzervárna s. r. o.)
Kuřecí prsní šunka (Masokombinát Plzeň s.r.o.)
Šunkový závitek s křenem (Delimax a.s.)
Hermelínový salát (Globus ČR)
Šunka nejvyšší jakosti (Masokombinát Plzeň s.r.o.)

ANTIOXIDANTY / REGULÁTORY KYSELOSTI

E 312 - Dodecylgallát (Laurylgallát)

Antioxydant zpomaluje žluknutí tuků a olejů. Použití v tucích, margarínech a olejích. Není vhodný pro malé děti. Může vyvolat podráždění žaludku. Tato látka je silnější alergen než ostatní galláty. V ČR povoleno jako antioxydant v omezeném množství jako E310. V USA povolen.



E 320 - Butylhydroxyanisol (BHA)

Antioxydant zpomaluje žluknutí tuků a má aromatické účinky. Konzervant prosi některým bakteriím a plísním. Použití pro margaríny, majonézy, tuky, oleje, pekařské výrobky, směsi pro výrobu dezertů, sušené droždí, instantní polévky, sypké nápoje v sáčku apod. Citlivým osobám může vyvolat kopřivku a podle některých studií může být i příčinou vzniku rakovinotvorného bujení trávicího traktu nebo zesiluje karcinogenní účinky jiných karcinogenů. V ČR povoleno jako antioxydant v omezeném množství. V USA povoleno.

Orbit Spearmint (Wrigley Poland s.p.)
Orbit fresh mint (Wrigley Poland s.p.)
Airwaves (Wrigley Poland s.p.)
Tatarská omáčka (UNILEVER ČR, spol. s r. o.)
Orbit Peppermint (Wrigley Poland s.p.)



E 321 - Butylhydroxytoluen (BHT)

Antioxydant s účinky i širokým použitím jako E320. Pro lidské zdraví má podobné účinky jako E320. Může mít toxické účinky, na některé orgány, např. játra, plíce, ledviny. V ČR povoleno v omezeném množství. V USA povoleno.

FOSFOREČNANY

E 338 - Kyselina fosforečná

Čtvrtina z celkové hmotnosti všech kyselin, které se používají v potravinách, připadá na kyselinu fosforečnou, E 338. Tato nejlevnější a zároveň nejsilnější okyselující látka má i jiná využití: umocňuje účinek antioxidantů v rostlinných tucích, zabraňuje nežádoucím reakcím kovů v potravinách, působí jako zdroj fosforu a udržuje kyselé prostředí při výrobě droždí.

Používá se při výrobě nápojů, sýrů, tuků, margarínů a mnoha dalších potravin. Kyselina fosforečná okyseluje nápoje typu Coca-Cola a dodává jim charakteristickou štiplavou chuť.

Ve vysokých dávkách způsobuje dramatický úbytek vápníku a s tím spojené překyselení organismu!!

ZVÝRAZŇOVAČE CHUTI

E 621 - L-glutaman sodný

Je sodná sůl kyseliny glutamové. Je to jedna z nejpoužívanějších přídatných látek pro její schopnost zvýraznění chuti. Použití látky je pro ochucení mražených masných, drůbežích, zeleninových a dalších výrobcích, instantních polévkách, směsích koření, hotových jídelch, sojové omáčky a mnoha dalších. Tato látka je často uváděna jako koření přísada. Především čínská kuchyně má široké použití glutamanu sodného. Zvýšený příjem této látky může způsobovat bolesti hlavy, zvracení, nevolnosti, dýchavičnost, astmatické potíže, popř. i halucinace. U lidí, kteří jsou citliví na tuto látku a pozorují po jejím požití popsané potíže, se doporučuje této látce vyhýbat. V ČR je používání glutamanu sodného povoleno v omezeném množství ke všem potravinám s výjimkou nealkonápojů. V USA je používání látky povoleno.

Anglická slanina Plzeň (Masokombinát Plzeň s.r.o.)
 Arašidy v těstíčku (ZP Sumvald, a.s.)
 Extra silný bujón MAGGI (Nestlé Česko s.r.o.)
 Prima pauza - Rajská (Unilever ČR, spol. s r.o.)
 Zelňačka (Vitana, a.s.)
 Zlatý bujón slepičí (Nestlé Česko s.r.o.)
 Zeleninový bujón (Vitana, a.s.)
 Doma popcorn - sýrový Bona Vita (Pragosojoa, spol. s.r.o.)
 Kuře pečené (Kotányi GmbH)
 Steak (Kotányi GmbH)
 Májka (Hame a.s.)
 Podravka s bylinkami (PODRAVKA d.d.)
 Gulášová instantní polévka (Vitana, a.s.)
 Hrášková instantní polévka (Vitana, a.s.)
 Herkules (Pejskar & spol., spol. s r.o.)
 Rybí prsty Coop Jednota (AS Paljassaare Kalatööstus)
 Cocktail salát - machland ()

Bohemia chips - Moravská slanina ()
 Zlatý bujon - houbový (Nestlé Česko s.r.o.)
 Instantní smažené nudle (Tiha s.r.o.)
 Španělské olivy plněné ančovičkou Carbonell (Emco spol.s r.o.)
 Zeleninový bujón KNORR (Unilever ČR, spol. s r.o.)
 Svačinka na svačinku (Hame a.s.)
 Slepici bujón KNORR (Unilever ČR, spol. s r.o.)
 Valašská klobása (MP Krásno, a.s.)
 Arašidy v těstíčku - pikantní těstíčko (ZP Sumvald, a.s.)
 Tuňák s vejci Viva (PT servis konzervárna s. r. o.)
 Špagetka (Hame a.s.)
 Šunkový závit s křenem (Delimax a.s.)
 Hermelínový salát (Globus ČR)
 Čínská pánev Vitana ()
 Chin-su sojová omáčka ()
 Masox (Vitana, a.s.)
 Hovězí bujón Knorr ()

NÁHRADNÍ SLADIDLA

E 954 - Sacharin



Sacharin a jeho soli - sodná, draselná a vápenatá Sacharin je další umělé sladidlo, které je asi 300x sladší než cukr. Ve volné přírodě se nevyskytuje. Toto sladidlo je používáno již více než 100 let a to hlavně jako stolní sladidlo, sladidlo pro diabetiky, pro ochucování nápojů, koncentrátů, i nealko piva, cukrářských výrobků, mražených krémů, žvýkaček, a dokonce i pro ochucování hořčice, majonézy, a další. Podle výzkumu, který se dlouhodobě provádí, je podezření u tohoto umělého sladidla na možnost vzniku rakoviny močového měchýře, především mužů. Nežádoucí účinky sacharinu pravděpodobně pochází z nečistot, které sacharin doprovází. V US je používání sacharinu zatím povoleno s povinností označení na výrobku. V ČR je používání sacharinu povoleno v omezeném množství v mnoha výrobcích.

Hořčice s křenem (ALIMA značková potravina a.s.)
Zelí bílé sterilované (SELIKO trading a.s.)
Boneco křen (ALIMA značková potravina a.s.)
Cocktail salát - machland ()

Čajový svařák Švestkový (MOKATE S.A.)
ZUBR Free (Pivovar Litovel a.s.)
Paprika červená (Hame a.s.)
Velkopopovický Kozel černý (Plzeňský Prazdroj, a.s.)

E 951 - Aspartam



Aspartam je syntetické sladidlo. Také má schopnost zvyazňovat sladivost dalších syntetických sladidel. Aspartam se používá jako náhražka cukru k běžnému slazení, k výrobě sypkých nápojů, žvýkaček, některých jogurtů, některých dezertů, mražených krémů, majonézy, hořčice, nakládané zeleniny a ovoce, vitamínových doplňků a další. Jde o dost kontroverzní látku. Zdravým osobám malé množství nemůže ublížit. Pozor by si ale měli dávat lidé citliví na tuto látku a po nežádoucích účincích, které u nich Aspartam vyvolal, např. závratě, bolení hlavy, vyrážky, poruchy chování u dětí, by se měli napříště této látce vyhýbat. Určitě by se měly potravinám obsahujících tuto látku, vyhýbat těhotné a kojící ženy. V ČR je používání aspartamu povoleno do vybraných potravin v omezeném množství. V USA je používání látky povoleno.

Activia Malina & Grapefruit (Danone, a.s.)
Orbit - Professional mints (Wrigley Poland s.p.)
Orbit Spearmint (Wrigley Poland s.p.)
Orbit fresh mint (Wrigley Poland s.p.)
Tang citron (Podravka - Lagris a.s.)

Juice Blast - Mentos (Perfetti van Melle Czech republic, s.r.o.)
Airwaves (Wrigley Poland s.p.)
Orbit Peppermint (Wrigley Poland s.p.)
Čajový svařák Švestkový (MOKATE S.A.)
Chin-su sojová omáčka ()

E952 - Cyklamáty



Cyklamáty jsou umělá sladidla. ve volné přírodě nejsou přítomny. jsou asi 50x sladší než cukr. V minulých letech byla tato sladidla používána pro diabetickou výživu. dalšími výzkumy ovšem ukazují na vlastnost těchto látek a sice jejich schopnost zvyšovat sílu dalších karcinogenů a to močového měchýře. Z tohoto důvodu není v ČR používání těchto sladidel povoleno. V USA rovněž nejsou tato sladidla povolena. Ovšem v některých zemích EU používání cyklamátů je povoleno a tak je předpoklad, že budou povolena i u nás.

Čajový svařák Švestkový (MOKATE S.A.)

Omezení použití Éček

Přehled potravin, u nichž je použití přídatných látek zakázáno:

- Cukr
- Káva s výjimkou ochucené instantní kávy a kávových extraktů
- Máslo
- Med
- Mléko a neochucená smetana
- Nearomatizovaný čaj
- Neemulgované tuky a oleje
- Neochucené kysané mléčné výrobky s živou kulturou
- Neochucené podmásli
- Nezpracovaných potravin
- Plnotučné, polotučné a odtučněné mléko, pasterované nebo sterilované včetně ošetřeného vysokou teplotou a smetany
- Přírodní minerální voda a balená pramenitá voda
- Sušené těstoviny kromě bezlepkových těstovin nebo těstovin určených pro hypoproteinové diety

Přídatné látky povolené k výrobě **počáteční kojenecké výživy určené k výživě zdravých kojenců**:

E270, E304, E306, E307, E308, E309, E322, E330, E331, E332, E338, E339, E340, E412, E471, E472, E473

Po počáteční kojenecké výživě následuje **výživa pokračovací**, u které je možné použít kromě výše uvedených přídatných látek následující přídatné látky:

E407, E410, E440

Přídatné látky, které je povoleno použít při výrobě příkrmů určených k výživě zdravých kojenců jak k **počáteční kojenecké výživě tak i k pokračovací kojenecké výživě**:

E170, E260, E261, E262, E263, E296, E301, E302, E325, E326, E327, E333, E334, E335, E336, E341, E354, E400, E401, E402, E404, E414, E415, E450, E500, E501, E503, E507, E524, E525, E526, E575, E1404, E1410, E1412, E1413, E1414, E1420, E1450, E1451

Co to je přirozená strava? aneb Jak vyžrát na éčka?

1) naše jídlo by mělo být složeno alespoň převážně z potravin, které jsou CELISTVÉ, tedy takové, jaké je příroda nabízí.

2) mělo by být podle možností čerstvé, přirozené, pravé a organicky pěstované - tedy nekonzervované, nemrazené, neozařované a geneticky neupravované, bez chemických přípravků, barviv - tozn. SKUTEČNÉ, ne imitace - zelenina, ovoce, margarín, umělé sladidlo...

3) MÍSTNÍ a V SOULADU S TRADICÍ - potraviny jsou chutnější, protože se sklízí čerstvé, přímo pro místní trh. Hlavní obilovina našeho jídelníčku bude vždy chutnat, protože naši předkové žijící v sepětí s přírodou dobře znali místní podnebí a přírodní cyklus plodin.

4) SEZÓNŇÍ - jíme to, co postupně dozrává v našem podnebném pásmu, to je vždy záruka dostatečných živin, chuti a respektování ročního období.

5) Jídlo musí být CHUTNÉ - nemá smysl jíst „zdravé“, jídlo, které nám nechutná jen proto, že je trendy!

6) Jídlo nás musí uspokojit výživově i pocitově, potom je VYVÁŽENÉ a je zárukou, že celkově máme ve stravě dostatek bílkovin, škrobů, tuků a sstopových prvků, že se prostě cítíme příjemně nasyceni a v harmonii s vesmírem.



Konec chemie v potravinách, po novém nařízení EU „éčka“ zmizí

Příliš mnoho éček na obalu výrobků nakupující odrazuje, a tak se producenti snaží všechna umělá barviva, konzervanty a další vylepšující látky raději nahradit dražšími přírodními alternativami.

Například v zelených arabeskách bude místo chemické barvy špenát, v těch oranžových mrkev. Nové evropské nařízení, které chemii v potravinách radikálně omezuje, začne platit v polovině příštího roku. Ale výrobci mění receptury už teď. Nechtějí riskovat vysoké pokuty, kdyby termín nestihli a nařízení porušili. A výrobní postup nelze změnit ze dne na den.

Chemická barviva, ochucovadla a konzervanty označované zkratkami s písmenem E na začátku budí nedůvěru zákazníků i lékařů. Nejsou samozřejmě jedovaté – ale není přesně známo, co udělají s lidským zdravím po mnoha letech konzumace. Odborníci mají podezření, že některé syntetické přísady způsobují alergie, kopřivku, astma či hyperaktivitu dětí. Některé mohou být i rakovinotvorné, obávají se lékaři.

Co obsazuje „podezřelá“ éčka

Milky Way Minute – Cereální sušenka s mlékem, jablky a se skořicí (Mars ČR)

Tang Citron – Nápoj v prášku s citronovou příchutí (Podravka - Lagris)

Puding – jahodová příchut' (Dr. Oetker)

Margot – sýrová tyčinka s kokosovou příchutí (Nestlé Česko)

Big Shock – energetický nápoj (Al-Namura)

Deli rozinková – tyčinka s karamellem a rozinkami (Nestlé Česko)



Výrobci se tyto obavy nepodařilo rozptýlit. Evropská unie teď sestavila seznam šesti nejpodezřelejších z nich. Na obalech potravin, které je obsahují, musí být od 20. července příštího roku výslovně uvedeno, že „mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí“. Jde o barviva E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 a E 129. A další chemikálie budou brzy následovat. Strach z éček loni přiznal Evropský parlament, který projednával zjednodušení potravinářských předpisů z dvanácti na čtyři. Během dohadování totiž prošel i nenápadný pozměňovací návrh, který vyjmenoval šest konkrétních potravinářských barviv, jejichž přítomnost ve výrobku musí výrobci nebo dovozci na obalu doprovodit textem: „Mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí.“

Toto sdělení však nikdy nedoložil nezpochybnitelný vědecký důkaz. „Těch výzkumů byla řada, ale každý má trochu jiná kritéria a svěst nějaký negativní jev v chování dítěte na jednu potravinářskou přísadu je velmi těžké. Takováto nařízení jsou zpravidla vedena principem předběžné opatrnosti,“ tvrdí Daniela Winklerová, specialista na potravinářská aditiva Státního zdravotního ústavu. Nebyla by to však EU, aby přísné nařízení nemělo výjimky. Nálepky se nemusí bát například výrobci italské mortadely, dánských masových kuliček, a hlavně čtveřice francouzských pochoutek včetně konzervovaných lanýžů a hlemýžďů.

„Čekáme, že ještě přitvrdí“



Varování zaměřené na rodiny s dětmi však udělalo své ještě před platností povinnosti (povinné je označování až od 20. července 2010). Potravináři a především výrobci dětmi milovaných cukrovinek a lahůdek považují europarlamentní „skorozákaz“ za začátek konce syntetických přísad už nyní.

Éčka z potravinářských obalů a etiket díky tomu stále rychleji mizí, přestože se to potravinářům prodraží. „Počítáme s tím, že se evropská legislativa vůči éčkům bude stále přitvrzovat, toto je jen první vlna. Je obecně jasné, že nahrazování umělých barviv a aromat těmi přírodními je dražší. Navíc je někdy i technologicky náročné,“ říká Lubomír Chvalovský, předseda představenstva firmy Intersnack, která vyrábí a dováží hlavně bramborové lupínky. Dlouhou řadu barviv a dochucovačel v Česku ve svých výrobcích prodává i cukrovinkářský mamut Nestlé Česko. Největší tuzemský „cukrář“ postupně nahrazuje éčka rostlinnými výtažky.

„Každá taková změna je spojená s růstem nákladů. Je to nejen změna dodávek přísad, ale i změna na obalech a změna samotných receptur. Bereme to však jako věc, kterou si prostě vyžádal spotřebitel,“ uvedl mluvčí Nestlé Martin Walter.

Některé firmy jsou před chemicky vyráběnými potravinářskými doplňky „předběžně opatrné“ z principu. „Od samého počátku používáme jen přírodní barviva a aroma, ale stojí nás to až desetinásobně více. Například kilogram vanilky nakupujeme za zhruba pět set korun, zatímco kilogram aromatu vanilky stojí kolem 55 korun,“ říká Daniel Lukeš, spolumajitel cukrovinkářské firmy Carla ze Dvora Králové.

Éčka na odstřel



E 102 – Tartrazin

Potravinářská žluť obsažená hlavně v hořčičných omáčkách, čokoládových tyčinkách, pudincích, bonbonech a dalších cukrovinkách a lahůdkách.

E 104 – Chinolinová žluť

Neobejde se bez něj většina čokoládových tyčinek, cukrovinek, bonbonů, pudinků či třeba energy drinků.

E 110 – Žluť SY

Najdete ji například v pudincích, hořčicích, cukrovinkách, sušenkách či v bonbonech.

E 122 – Azorubin

Cukrovinky, pudinky a balené zákusky.

E 124 – Ponceau 4R

Potravinářská červeň obsažená obvykle v pudincích, cukrovinkách a ve sladkém baleném pečivu. E 129 – Červeň Allura AC Obsahují ji müsli tyčinky, čokoládové tyčinky a bonbony.