



**Mladí se nedají odradit**  
Vědci zkoumali, proč teenageři rádi hazardují se životem

Strana 19

**Do vesmíru z Brna**  
Planetárium zve na unikátní podívanou

Strana 20



STŘEDA 6. LISTOPADU 2013

LIDOVÉ NOVINY

## Éčka v potravinách: máme se jich bát?

V základních potravinách se přídavné látky označené „éčkovým“ kódem používat nesmějí. Nedávno se na českém trhu dokonce objevil nový certifikát, který označuje potraviny bez „éček“. Máme u potravin, které přídavné látky obsahují, důvod k obavám?

RENÁTA GEBAUEROVÁ

**P**rodlužují trvanlivost, vylepšují barvu a zvýrazňují či upravují chuť. Jsou ale obviňována ze všeho možného – od hyperaktivity dětí až po karcinogenní účinky. Právem? Odborníci se shodují, že nikoliv, ale předběžná opatrnost je někdy namístě.

„Éčka“ jsou přírodní nebo synteticky vyrobené látky, které se do potravin přidávají v průběhu zpracování – odtud i jejich název přídavné neboli aditivní látky. Každá přídavná látka má podle mezinárodního systému přidělený číselný kód začínající písmenem E.

Když běžný spotřebitel zaregistruje ve složení výrobku uvedeném na obale větší koncentraci éček, často ho vrací do regálu. Důvod je prostý: z označení je cítit chemie. Přitom se pod těmito kódy leckdy skrývají i přírodní látky nebo látky vyrobené sice uměle, ale chemicky totožné s přírodními.

**Není Krebs jako rak(ovina)**

Například kyselina citronová, třebaže syntetická a ukrytá pod kódem E330, chemickým složením odpovídá přírodní kyselině citronové, která se běžně vyskytuje v ovoci. Má-li však umělý původ a je v potravině použita jako okyselovadlo, musí mít onen „obávaný kód“. V očí neinformovaného zákazníka tak může být automaticky zařazena do kategorie zdraví škodlivých látek.

A nevyhýbají se jí ani fámy. Před časem na internetu koloval e-mail s údajnou informací lékařů jisté kliniky v Düsseldorfu, která ve skutečnosti neexistuje. Jeho autoři tvrdili, že přídavná látka E330 je podezřívána z rakovinotvorných účinků.

„Dnes už víme, jak mýtus o karcinogenních účincích E330 asi vznikl,“ říká profesorka Jana Dostálová z Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT Praha. Některé živiny se odbourávají v tzv. citrátovém



Dvě třetiny používaných éček tvoří přírodní látky, vitaminy či minerály. Zbytek jsou konzervanty, umělá sladidla, barviva a glutamáty. Právě o jejich bezpečnosti se nejčastěji diskutuje.

vém cyklu (cyklu kyseliny citronové), kterému se také říká Krebsův podle jména svého objevitele. „Krebs“ ovšem v němčině znamená rak nebo rakovina.

„Neznalí autoři z toho vyvodili, že je tato látka pravděpodobně rakovinotvorná. Samozřejmě je to mýlka a je až směšné, jak může někdo kyselině citronové, běžně se vyskytující v citrusových plodech, takové negativní účinky vůbec přisoudit,“ říká profesorka Dostálová.

**Čím víc éček, tím víc ošizené**

Jak je to s ostatními éčky? Všechny přídavné látky musí být povolené vyhláškou ministerstva zdravotnictví a procházejí přísnými testy. Do nezpracovaných potravin, jako jsou mléko, máslo, smetana, zakysané mléčné výrobky, vejce, med, olej, káva, cukr nebo minerální vody se éčka dávat nesmějí.

„Jedná se totiž o základní potraviny, které neprošli zpracováním,“ říká lékař Petr Hlaváč, obezitolog a endokrinolog Endokrinologického ústavu v Praze. „Nezpracovaná potravina musí vždy splňovat podmínku, že do ní nebylo žádným způsobem zasahováno,“ připomíná lékař. Ovšem u ochucených mléčných výrobků nebo minerálek už zákaz éček neplatí.

Podle výživového poradce Petra Havlíčka se u nás éčka přidávají do potravin v malém množství. „Čím více je ovšem potravina šizena, tedy čím méně je v ní přirozené přírodní suroviny, tím více éček logicky obsahuje,“ konstatuje Petr Havlíček. Jako příklad uvádí šunku, která obsahuje 95 procent masa a minimální množství éček. „Když si ale koupíte levnou šunku, která má jen 50 nebo 60 procent masa, najdete v ní mnohem víc přídavných látek,“ konstatuje Petr Havlíček.

Vesměs kladně hodnotí odborník v tomto směru farmářské trhy. Je však směřodáté, koho na ně pořadatelé pustí – zda ověřené prodejce, nebo kohokoli, kdo si zaplatí. „Pokud farmář původ nabízené potraviny skutečně prokáže, kvalita tam rozhodně je,“ dodává Petr Havlíček.

Podle profesorky Jany Dostálové mohou za stále častější používání éček v potravinách částečně sami zákazníci, protože vyžadují, aby potravina pěkně vypadala.

„Když nemá krásnou barvu, hned ji podezříváme, že je zkažená. Totéž platí pro konzervanty. Kdyby neměl trh požadavky na dlouhou dobu trvanlivosti potravin, řada potravinářských výrobků by se konzervovat nemusela. Dělaloby se to jako dříve,“ říká profesorka Jana Dostálová.

Evidentně by tedy stačilo, aby si zákazníci zvykli třeba na to, že cukrovinky nebudou mít zářivé „jedové“ barvy, a používala by se přírodní barviva, která jsou méně intenzivní a stabilní.

**Preventivní varování před barvivy**

Informaci o „éčkách“ koluje na internetu víc než dost, takže je třeba vybrat si zdroje s ověřenými informacemi, které jsou zárukou určité důvěryhodnosti. Existují manuály, weby i mobilní aplikace, které rozdělují éčka na bezpečná a nebezpečná.

„Toto dělení považuji za amatérské, protože co je u nás do potravin povoleno, musí být bezpečné,“ říká profesorka Dostálová. Přídavné látky povoluje Evropský úřad pro bezpečnost potravin EFSA a ty, které nejsou bezpečné, nepovolí.

Když si koupíte levnou šunku, která obsahuje jen 50 nebo 60 procent masa, najdete v ní mnohem víc přídavných látek než v kvalitní šunce

”

Velkou pozornost vzbudily v posledních letech studie o údajném vlivu umělých barviv na pozornost dětí a jejich hyperaktivitu. Časopis dTest na svých webových stránkách připomíná, že americký dětský lékař Benjamin Feingold poukázal na souvislost mezi chováním dětí a umělými potravinářskými barvivy už před několika desítkami let.

Americká média v této souvislosti citovala případ školačky, která se z třídního klauna změnila ve vzornou začku poté, co jí rodiče začali namísto instantní kaše s malými červenými dinosaury vařit oblíbenou kaši přímo z ovesných vloček a sušených borůvek.

Americký Úřad pro potraviny a léky FDA nedávno oznámil, že vztah mezi barvivy a hyperaktivitou dětí podrobí přísným zkouškám, protože dosavadní studie jsou protichůdné a nezvratný důkaz o škodlivosti barviv není. Ovšem s tím, že některé děti na ně mohou být citlivé.

**Pokračování na straně 18**

## Události týdne ve vědě a ve zdravotnictví

Zdroj: ČTK, EV

### 1 Indie vyslala sondu k Marsu

Indická raketa s družicí Mangalján, která míří k Marsu, odstartovala včera z východního pobřeží Indie. Jde o první indickou meziplanetární misi. K Marsu se zatím podařilo vyslat sondu jen Rusku, USA a Evropě. Družice

### 2 O bezpečnosti potravin v Praze

Přední světoví experti na bezpečnost potravin se v těchto dnech sešli v Praze, aby představili nové trendy v analytických technikách. Symposium RAFA (Recent Advances in Food Analysis) se koná od 5. do 8. listopadu v kongresovém centru Clarion. Na 800 účastníků

### 3 Kouření urychluje stárnutí

Kuřákům se rychleji tvoří vrásky pod očima a spodní čelisti a mají víc vrásek kolem rtů. Vyplývá to z americké studie dvojčat, z nichž jedno kouří. Účastnilo se jí 79 párů dvojčat ve věku od osmnácti let. Kouření podle vědců snižuje tvorbu kolagenu, takže ho

### 4 Plzeň má první 3D planetárium

První 3D planetárium v Česku, které nabízí projekce na vnitřek kupole o průměru 14 metrů, funguje od pondělí v Plzni. Je součástí Technania Science Center a vzniklo přestavbou staré jídelny Škodovky z roku 1917. Kupole pro 90 diváků umožňuje sledovat projekce dvourozměrných i trojrozměrných filmů nejen o vesmíru.

### 5 Zapojte se do výzkumu děja vu

Jev zvaný děja vu, tedy pocit, že prožíváte něco, co už jste jednou zažili, zkoumají psychologové z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Chtějí do výzkumu zapojit i veřejnost a hledají dobrovolníky, především muže a lidi, kteří děja vu nezažívají. Přihlásit se mohou přes internet na adrese

