



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 20. 2. 2013 | dpe

Máte strach z "éček"?

Nemusíte...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mate-strach-z-ecek-Nemusite..._s10010x7586.html

Když se řekne „éčka“, zhrozíme se. Tohle v našich potravinách určitě nechceme. Ale – víte vůbec, co to tzv. aditiva s označením „E“ vlastně jsou? Je opravdu nutné všechny tak nemilosrdně odmítat?



Každá přídatná látka má své vlastní označení. Například pod číslem E100 se skrývá neškodné žluté barvivo kurkumin, pod označením E101 zase vitamin B2...



Ne každá látka, která se přidává do potravin, je škodlivá. O aditivech jsme mluvili s diabetoložkou PhDr. Karolínou Hlavatou, Ph.D.

Co to jsou aditiva?

Aditiva (přídavné látky) představují skupinu látek, které se přidávají do potravin za účelem prodloužení trvanlivosti, dosažení požadované barvy, zahuštění, apod. Přítomnost těchto látek ve výrobku musí být uvedena na obale, a to v sestupném pořadí podle toho, kolik je dané látky v potravině obsaženo.

Přítomnost dané látky se zpravidla označuje kódem, který se skládá z písmene E (proto se jim lidově říká „éčka“) a trojmístného čísla. Označení kódem E zároveň znamená, že **látka prošla hodnocením své bezpečnosti. Pro použití „éček“ existují velmi přísné normy, které regulují jejich využití a obsah v potravinách.**

Proč se do potravin přidávají?

Přídavné látky se dávají do potravin z mnoha důvodů. Jedním z jejich úkolů je ochrana před účinkem mikroorganismů (tedy ochrana před brzkým kažením potravin), jako ochrana proti žluknutí tuků se přidávají antioxidační látky.

Velkou skupinu aditiv představují látky želírující, zahušťovací a stabilizační, díky kterým si potravina uchovává svou konzistenci a texturu po celou dobu skladování. Pro dosažení požadované chuti, vůně a barvy se užívají ochucovadla a zvýrazňovače chuti. Aditivní látky, jako např. náhradní sladidla a zahušťovadla, se užívají při výrobě potravin určených pro zvláštní výživové

účely (př. diabetici, obézní lidé).

Mohou nám být aditiva i prospěšná?

Řada aditivních látek je přírodního původu, příkladem jsou zahušťovadla pektin, agar nebo např. kyselina citrónová, která se zcela běžně vyskytuje v ovoci. Pektin a agar patří do skupiny rozpustné vlákniny, kyselina citrónová je zase antioxidantem.

Takže je to pravda, že se některá „éčka“ běžně vyskytují v přírodě?

Ano. Příkladem je zmíněná kyselina citrónová, pektiny. V přírodě se běžně vyskytují i tokoferoly (vitamin E) a karoteny, které se řadí mezi antioxidační látky.

Z toho je zřejmé, že všechna „éčka“ nemusejí být tak nebezpečná, jak se lidé domnívají...

Za nebezpečná jsou vnímána především laickou veřejností, odborníci považují za větší nebezpečí celkové složení stravy. Jinak samozřejmě pokud si můžu vybrat potravinu bez „éček“, udělám to, což platí především pro děti. U zvláště citlivých osob mohou aditiva vyvolat nežádoucí reakce, především na bázi intolerance.

Přehled "éček", jichž se nemusíte bát:

Číslo aditiva	Název	Co to je
E150	Karamel	
E160c	Kapsanthin	červené barvivo obsažené v paprice
E160d	Lykopen	přírodní žlut, zdrojem je např. rajčatová šťáva, je to látka, které s přičítá snížení rizika rakoviny prostaty, slinivky a děložního čípku
E160e	Beta-apo-8-karotenol	žluté až červené barvivo, které v lidském těle funguje jako antioxidant. V těle se přeměňuje na vitamin A
E160f	Ethylester kyseliny beta-apo-8-karotenové	tmavě červené barfvivo, jehož část se v těle mění n vitamin A
E300	Kyselina L-askorbová	vitamin C
E306	Extrakt s vysokým obsahem tokoferolů	vitmin E
E322	Lecitiny	zdraví prospěšné látky, snižují hladinu špatného a zvyšují hladinu dobrého cholesterolu, posilují paměť, účastní se přeměny tuků na energii, zabraňují ateroskleróze
E330	Kyselina citronová	přírodní konzervační látka nacházející se v citrusových plodech

E406	Agar	přírodní želatina vyráběná z červené řasy, mimořádně zdravá alternativa želatiny, jež se vyrábí ze zvířecích chrupavek a kůží, čistí zažívací trakt, léčí zácpu, působí při potížích s klouby
E440	Pektiny	vláknina v kůře ovoce, zejména citrusů
E901	Včelí vosk	
E948	Kyslík	

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz