



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 14. 10. 2013 | beda

Nevyvážená strava je větší problém než "éčka"

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nevyvazena-strava-je-vetsi-problem-nez-ecka_s10010x7969.html

V posledních letech panuje mezi nezanedbatelnou částí populace spotřebitelů téměř "hysterie" v souvislosti s přidáváním látek označených kódem E, populárně "éček" do potravin. Podle české legislativy jde o přídatné látky, také označované jako látky aditivní, zkráceně aditiva. Mimo jiné to souvisí s tím, že "éčka" jsou chemické sloučeniny. Přitom lidé si neuvědomují, že potraviny a všechny živé organizmy, včetně lidského, nejsou tvořeny ničím jiným než chemickými sloučeninami. Dalším důvodem je, že "éčka" jsou považována za "umělá", nejsou tedy přírodní a co je přírodní, to považuje řada spotřebitelů za zdraví neškodné. Ani toto však neplatí obecně.



Laici versus odborníci

Názory na "potravinová" rizika se podle profesorky Jany Dostálové z VŠCHT významně liší. **"Zatímco laikové spatřují největší nebezpečí v chemické kontaminaci a přídavných látkách - éčkách, odborná veřejnost tyto aspekty naopak upozaduje. Lékaři ze všech oblastí i odborníci na výživu a potravinářství se shodují, že největší riziko představuje nevyvážené stravování - tedy vysoký příjem energie a nevhodný poměr jednotlivých živin ve stravě, například zvýšená konzumace rizikových tuků na úkor prospěšných tuků, vysoký příjem cukru, nedostatečný příjem vlákniny a podobně,"** řekla Dostálová.

Množství přídavných látek, které je možno přidávat do potravin, je stanoveno vyhláškou, zatímco výživové složení si každý člověk musí hlídat sám. Je samozřejmě jednodušší hledat na obalech potravin kód E, než se **snažit**

porozumět tabulce výživového složení. Pokud chce však zákazník přistupovat k nákupu potravin skutečně zodpovědně, výživové složení by při volbě dané potraviny mělo být na prvním místě.

TIP: Pokud Vás problematika éček zajímá, přijďte se o nich dozvědět více již tento čtvrtek na workshop ["Éčka nejsou strašák"](#).

„Není výjimkou, že lidé pečlivě sledují přídatné látky na obalech výrobků, ale s klidným svědomím konzumují paštiky a každou neděli smaženou krkovicí,“ popisuje běžnou praxi dietoložka Karolína Hlavatá a dodává: **„mnohem větší riziko pro zdraví představuje nevyvážená strava, než "éčka"."** Při výběru potravin bychom měli sledovat tabulky nutričních hodnot a loga. Například **logo Vím, co jím**, které zaručuje, že potravina má limitovaný obsah rizikových živin.

Maximální povolené množství je stokrát nižší

Všechny látky označené kódem E, které se přidávají do potravin, **musí být schváleny** mezinárodní organizací **European Food Safety Authority (EFSA)**. Před schválením jsou všechny látky dlouhodobě a podrobně testovány. Ale co je pro spotřebitele nejdůležitější: **maximální povolené množství přídatné látky v potravinách je stokrát nižší než stále ještě bezpečné množství zjištěné při testování.**

I přes veškerou regulaci užívání přídatných látek však mohou určité skupiny lidí (např. předškolní a školní děti) přesáhnout povolený limit, a to v případě zvýšené konzumace potravin, která přídatné látky obsahují ve větším množství. Stále se ale jedná o překročení limitu, který je 100x nižší, než limit zjištěný při testování. **I tak je samozřejmě vhodné se některým typům potravin vyhnout. Jedná se zejména o levné výrobky, ve kterých je kvalita až na posledním místě a pro snížení ceny a dosažení přijatelné chuti a vzhledu výrobku je nutné použít řadu přídatných látek ve velkém množství.**

Aditiva jsou i v kvalitních potravinách

Ale i u kvalitních výrobků je někdy výrobce nucen sáhnout po použití některého aditiva. Typickým příkladem je použití dusitanů (E 250 a E 251) při výrobě šunky, které zlepšují stabilitu barvy. „Zašedlou šunku bez přidaných dusitanů by si mnoho zákazníků nekoupilo. Ale i u tohoto aditiva platí, že použité množství je sledováno a že téměř všechny dusitany se v mase během procesu výroby přemění na neškodný oxid dusnatý. Navíc dusitany vedle vlivu barvu masa také zabraňují množení spor Clostridium botulinum - původce tzv. klobásového jedu,“ dodává Hlavatá.

Poznáte potravinu podle jejího složení?

E 101 vit. B2, E 160a β -karoten, E 160d lykopen, E 161 lutein, E 251 dusitan, E 262 diacetát Na, E 300 vit.C, E 307 α - tokoferol, E308 γ - tokoferol, E 309 δ -tokoferol, E 325 laktát Na, E 330 kys.citronová , E 375 niacin, E 440 pektin, E 554 fosfáty, E 621 glutamát Na.

Tolik "éček" obsahuje potravina přírodního původu – rajče.

Copyright © 2024

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