



## Čo sú to vlastne aditíva

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Opäť Vás srdečne zdravím, milí LR-partneri!

Úvodom hádanka. Čo je to? Nájdete ich takmer vo všetkých potravinárskych výrobkoch. V niektorých sú dokonca ich najdôležitejšou prísadou. A väčšina ľudí z nich má strach!

Dnes sa budeme zaoberať značne kontroverznou témou, tzv. aditívami alebo „éčkami“. Alergie, rakovina, migrény, kožné vyrážky, hyperreaktivity detí. Za to všetko „vraj“ môžu aditíva. Kontroverzie, ktoré panujú okolo aditív môžu byť však skutočne veľmi zavádzajúce.

Pri každom nákupe očakávate, že potravina, ktorú si vložíte do nákupného košíka, je bezpečná a neobsahuje žiadne plesne či baktérie. Zabezpečiť takúto nezávadnosť je ale náročné, hlavne ak má potravina vydržať niekoľko týždňov, mesiacov či dokonca rokov. Trvanlivosť potravín sa dá čiastočne predĺžiť aj ich mrazením, sušením či konzervovaním, v boji s choroboplodnými zárodkami sa ale osvedčili práve kontroverzné aditíva. Čo sú to vlastne za látky? Ako pôsobia? Sú naozaj škodlivé len pre baktérie a nie pre naše bunky?

### Čo to vlastne „éčka“ sú a prečo sa s nimi stretávame takmer na každom kroku?

Prídavné látky v potravinách sa používajú pri príprave z rôznych dôvodov, napr. ich konzervovanie, farbenie, sladenie a podobne. Podľa právnych predpisov Európskej únie je prídavná látka v potravinách „akákoľvek látka, ktorá sa obvykle nekonzumuje ako potravina ako taká a ktorá sa obvykle nepoužíva ako charakteristická zložka potravín, a to bez ohľadu na to, či má alebo nemá výživovú hodnotu, a ktorej zámerné pridanie do potraviny z technologických dôvodov pri výrobe, spracovaní, príprave,

úprave, balení, preprave alebo skladovaní tejto potraviny má alebo sa môže odôvodnene očakávať, že bude mať za následok, že sa sama alebo jej vedľajšie produkty stanú priamo či nepriamo zložkou takejto potraviny.“

Prídavné látky v potravinách sa môžu použiť na rôzne účely. Právne predpisy EÚ vymedzujú 26 „technologických účelov“. Tieto látky sa okrem iného používajú ako: **farbivá** (obnovujú alebo pridávajú potravinám farbu), **konzervačné látky** (predlžujú trvanlivosť potravín ich ochranou pred mikroorganizmami), **antioxidanty** (predlžujú trvanlivosť potravín ich ochranou pred oxidáciou), **látky na zlepšenie vlastností múky** (zlepšujú jej vlastnosti pri pečení). Prídavné látky v potravinách sú označované podľa pravidiel stanovených v **smernici 2000/13/ES** a mali by byť uvedené v zložení výrobku. Prídavné látky musia byť označené názvom svojej funkčnej triedy, po ktorom nasleduje ich špecifický názov alebo číslo E. Napríklad: „farbivo – kurkumín“ alebo „farbivo: E 100“. Toto číslo E sa môže použiť v záujme zjednodušenia označovania látok s občas zložitými chemickými názvami.

**Existujú aj potraviny bez prídavných látok?** Áno. Do potravín pripravovaných doma sa zvyčajne prídavné látky nepridávajú. Doma sa však potraviny obvykle spotrebávajú priamo. Domáca príprava môže okrem toho mať v porovnaní s priemyselne spracovanými potravinami aj menší vplyv na vzhľad. Nie do všetkých priemyselne vyrábaných potravín je potrebné pridávať prídavné látky. Príkladom sú niektoré druhy chleba, hotových jedál, raňajkových cereálií atď. Nutnosť použitia prídavných látok závisí od výrobného procesu, použitých zložiek, konečného vzhľadu, požadovanej konzervácie, potreby ochrany proti možnému šíreniu škodlivých baktérií, druhu obalu atď.

Na druhej strane stojí za zmienku, že mnohé potraviny obsahujú prirodzene sa vyskytujúce látky, ktoré sú zároveň povolené ako prídavné látky v potravinách. Napríklad v jablkách sa vyskytujú riboflavíny (E 101), karotény (E 160a), antokyány (E 163), kyselina octová (E 260), kyselina askorbová (E 300), kyselina citrónová (E 330), kyselina vínna (E 334), kyselina jantárová (E 363), kyselina glutámová (E 620) a L-cysteín (E 920). Tak to potom asi prestaneme jesť jablká, keď sú plné „éčok“!!!

