

ČO SÚ TO VLASTNE ADITÍVA – pokračovanie

Bojím bojím!!!

Častým vyvolávateľom „paniky“ v potravinách a doplnkoch výživy sú **umelé sladidlá**, najčastejšie asi aspartam. Absolútna väčšina doteraz realizovaných štúdií zistila, že je pomerne bezpečný. Niektorí jedinci môžu po jeho konzumácii trpieť bolesťami hlavy, pritom celý rad štúdií tieto príznaky do vedľajších účinkov aspartamu nezahrňuje. Výsledky niekoľkých vedeckých štúdií sumarizovaných v *Critical Reviews in Toxicology* skončili záverom, že „v bežných dávkach je konzumácia aspartamu bezpečná“. Ďalšia štúdia publikovaná v *Annals of Oncology* sa podrobne zaoberala vzťahom medzi aspartamom a rakovinou najrôznejšieho druhu ako je rakovina hrtana, hrubého čreva, vaječníkov, prsníka, obličiek a pažeráka. Zaujímavý je poznatok, že dokonca sa pozoroval znížený výskyt niektorých druhov rakoviny pri narastaní konzumácie aspartamu. Prečo potom aspartam vyvoláva paniku? Niekoľko štúdií totiž naznačilo možný súvis s rakovinou **u zvierat**. Štúdia realizovaná v rámci European Foundation of Oncology and Environmental Sciences publikovaná v *European Journal of Oncology* zistila, že samičky potkanov, ktoré pravidelne konzumovali aspartam, mali vyšší výskyt lymfómov a leukémií.

ALÉ! Potkani dostávali vysoké dávky aspartamu v ekvivalente 2000 plechoviek diétnej koly denne!!!

Obdobná panika vládne aj pri zdeleniach o „rakovinotvornej kombinácii“ **benzoanu sodného** a vitamínu C. Benzoan sodný je sodná soľ kyseliny benzoovej a je známy pod označením E 211. Obsiahnutý je vo väčšine ovocia, hlavne v bobuľovitých plodoch, bohatým zdrojom sú napr. brusnice (česky brusinky). Okrem toho sa nachádza aj v škoricí, hubách a niektorých mliečnych výrobkoch ako výsledok bakteriálneho kvasenia. V potravinárstve je kyselina benzoová a benzoáty používané ako konzervanty v kyslých výrobkoch proti plesniam a kvasinkám, v produktoch s pH 5 a vyšším sú neúčinné. Benzoáty sú často uprednostňované pre svoju dobrú rozpustnosť.

Odporúčaný maximálny denný príjem benzoanu sodného je do 5mg/kg telesnej hmotnosti (americká Food and Drug Administration – FDA povoľuje dokonca množstvá 647–825mg/kg telesnej hmotnosti). V používaných koncentráciách nemá žiadne vedľajšie účinky. Tak ako vždy, u citlivých jedincov môže kyselina benzoová a benzoáty uvoľňovať histamín a vyvolávať pseudoalergické reakcie.

