

Sveriges Konsumenter i Samverkan

Fem myter om tillsatserna i maten

Den moderna, storskaliga livsmedelsindustrin skulle inte vara möjlig utan de hundratals kemiska tillsatser som får ingå i vanlig mat. Enligt lagen ska det finnas tydlig varubeskrivning och innehållsförteckning på alla förpackade varor. Det är ett krav bland annat för att allergiker ska kunna undvika råvaror de inte tål. 320 E-nummer kan tolkas med hjälp av den "nyckel" som Livsmedelsverket ger ut, men den säger inte mycket om riskerna med de olika ämnena. Dessutom finns över 2500 aromämnen på marknaden. Konsumenterna ställs inför en rad myter när det gäller tillsatser. Sveriges Konsumenter i Samverkan har granskat fem av de vanligaste myterna. Vi ifrågasätter varför så många kemiska tillsatser används i maten. I vems intresse manipuleras vår mat?

Myt nummer 1: Tillsatserna är ofarliga

Expertutlåtanden om kemiska tillsatser urartar ofta i ett cyniskt ordkrig om hur ofarliga de syntetiska ämnena är, särskilt jämfört med naturliga gifter eller andra faror, t ex bilåkning eller flygresor. Att jämföra helt orelaterade risker är ett knep som lärs ut av konsulter. Riskanalys som begrepp har fått stor spridning inom livsmedelsindustrin. Från konsumenthåll arbetar vi för att försiktighetsprincipen ska accepteras internationellt som en del av riskanalysen.

Ett exempel på hur man kan väga fördelar mot nackdelar är nitrit (E 249, E250) och nitrat (E 251, E 252) som ett tag var förbjudet i Danmark, men som samtidigt fick användas i Sverige, t ex i korv. Danska myndigheter baserade sitt förbud på att nitrat/nitrit kan omvandlas till cancerframkallande ämnen som kallas nitrosaminer. Danmarks försök att behålla sitt förbud mot nitrit kritiserades av EU-kommissionens experter och har

nu fått tas bort. I Sverige debatterades nitrit på 1970-talet, främst av Björn Gillberg. Eftersom nitrit är ett effektivt konserveringsmedel har industrin haft mycket att vinna på att fortsätta använda det i många varor. Nyare tillsatser har också fått stark kritik. Butylhydroxianisol (E 320) och Butylhydroxitoluen (E 321) är två antioxidationsmedel som står på listan över möjliga cancerframkallande ämnen, enligt Världshälsoorganisationens cancerforskningsorgan. Undvik!

Azofärgerna är ett annat exempel. I livsmedel var de förbjudna i Sverige men tack vare EU-inträdet 1995 tvingades Sverige acceptera import av varor med dessa färgämnen, trots att de kan förvärra allergireaktioner hos många. EUs experter menade att det saknas tillräckliga bevis för att förbjuda dem. Sveriges Konsumenter i Samverkan drev dock igenom att de svenska företagen inte ska använda azofärger. En undersökning 1998 visade att otillåtna färgämnen fanns i 11 % av det godis som gick att köpa i vanliga butiker. Vid en ny undersökning som publicerades av Livsmedelsverket i våras hittades azofärgämnen i 14 % av godis, läsk och snacks. Se [listan](#) för azofärgernas E-nummer - ta med den till din butik och bidra till att få bort azofärgerna. Även läkemedel kan innehålla azofärger, t ex azorubin (E 122) eller para-orange (E 110). Enligt Patient-FASS är det välkänt att färgämnen och konserveringsmedel, inklusive antioxidanter ger allergiska reaktioner (klåda, utslag, snuva) hos individer som är överkänsliga för ämnet ifråga. Ändå är det tillåtet att använda dessa farliga ämnen i läkemedel.

Myt nummer 2: Tillsatserna är nog testade

Kemiska tillsatser är i allmänhet farliga. Genom djurförsök ges t ex möss höga doser för att utröna den dödliga dosen på 50% av försöksdjuren. Denna dos kallas i branschen LD50 (Lethal Dose 50). Kritik har riktats mot LD50-metoden, bland annat för att den inte ger information om korsreaktioner, hur olika tillsatser samverkar, eller hur barn och andra grupper kan drabbas. Trots detta beslutar forskare vid internationella expertmöten vilken mängd som ska kunna anses vara säker vid normal användning. Expertmöten sker både i EUs regi och i en FN-kommitté under Codex Alimentarius som kallas JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives). Forskningen som ligger till grund för besluten görs dock av företagen själva. Det kan vara mycket svårt att avgöra om djurstudierna är trovärdiga eller ej. Frågan om tillsatser är ofarliga eller ej blir en återvändsgränd om man vill ta reda på fakta eftersom olika studier kan visa på helt olika resultat.

Syntetiska sötningsmedel, t ex acesulfam (E950), aspartam (E 951) och cyclamater (E 952) är särskilt riskabla. Av de fem studier som JECFA baserade sitt beslut på angående aspartam 1981 kom två från företaget Ajinomoto och tre från företaget G.D. Searle. Bägge företagen tillverkade aspartam, som blev en storsäljare och ingår i allt från Coca Cola light till glass och godis, ja t o m i läkemedel. Ingen av de fem studierna var publicerade i någon vetenskaplig tidskrift och kan inte automatiskt anses vara trovärdiga. Alla 70 studier som tyska kemijätten Hoechst lämnade in till JECFA 1991 angående acesulfam var opublicerade och har inte granskats enligt vanliga vetenskapliga rutiner. Värt att notera är att svenska myndigheter aldrig gjort några egna, oberoende studier på dessa utländska sötningsmedel.

Myt nummer 3: Tillsatserna behövs

Många ingredienser och tillsatser är inte nödvändiga. I korv tillsätts vattenbindande fibrer för att produkten ska bli billigare. Bröd innehåller ofta extra gluten som också ger ökad volym med mindre mängd riktigt mjöl. För att brödet ska "kännas" som bröd tillsätts dessutom amylas och konsistensgivare. På detta sätt blir varorna prismässigt intressanta. Producenterna kan ta marknadsandelar från sina konkurrenter. Det är inte med omtanke om oss som ska betala maten och äta den. I stället för extra fibrer i korven kan man ju äta en rejäl skiva grovbröd! Många har helt slutat med kött eftersom det är så svårt att hitta rena råvaror som inte behandlats på olika sätt. I kött hittar man rester av allt från antibiotika till bly, kadmium, PCB och DDT. Även om svensk mat ligger bra till så visar alla undersökningar att det finns mer giftrester i importerat kött. Nya Zeeland motsatte sig nyligen hårda internationella Codexregler för rester av DDT i fårkött. EU ville bara acceptera 1 mg per kg medan Nya Zeeland ansåg att 5 mg borde vara acceptabelt för att rädda deras fårköttexport.

En ny trend är "berikning" av livsmedel med olika vitaminer och mineraler. Det kan verkligen diskuteras om apelsinjuice ska "berikas" med t ex kalcium - Sveriges Konsumenter i Samverkan har i remissvar gjort en rad invändningar mot detta slags sammanblandning av näringsämnen som vi föredrar att kalla "tillsättning". Ordvalet ("berikning") avslöjar mycket om det mygel som ligger bakom lanseringen av trendiga varugrupper. Vi har särskilt betonat att konsumenterna inte ser fördelar med tillsättning av vitaminer och mineraler eftersom effekten kan bli sämre än om de förvarats för sig i tättslutande förpackning - en oxideringseffekt kan inte uteslutas. En term vi ogillar är "Functional Foods" som på svenska ska kallas "mervärdesmat". Det är inget vi konsumenter egentligen har behov av. Däremot vill industrin hemskt gärna ta fram nya livsmedel som de kan ta patent på och tjäna mer på. Som konsumentorganisation har vi

infört begreppet "mindervärdesmat" för att få företagen att förstå att vi synat bluffen t ex när det gäller chips och snabbmat med tomma kalorier! Vi önskar att hela detta tankesätt med "nyttiga" tillsatser i vår mat avvisas. Låt oss få ha maten i fred!

Myt nummer 4: Tillsatserna minskar

Till och med i ekologiska livsmedel får en rad tillsatser användas, och listan blir allt längre. Men framför allt är det den moderna industrimaten som innehåller tillsatser för att kunna transporteras och lagras. Dessutom används allt fler nya kemiska ämnen allt eftersom de uppfinns och lanseras. Glass tillverkas numera med billig skummjolk och förtjockningsmedel och konsistensgivare för att man ska slippa använda grädde, som är dyrt. Choklad av hög kvalitet behöver inte innehålla sojalecitin (E 322), ett vanligt förtjockningsmedel som många är allergiska mot och som kan komma från genmanipulerade sojaböner. Koffein är ett gift som nu tillsätts så kallade energidrycker med åldersgräns för att skydda små barn. Natamycin (E 235) är ett antibiotikum som inte borde användas som konserveringsämne i ost. Kryddor måste inte innehålla klumpförebyggande medel, t ex kalciumkarbonat (E 501) om de är ordentligt torkade och förvaras i burk med tättslutande lock. Trött på alla tillsatser? Odlade kryddor själv och plocka färska blad av basilika, persilja osv hemma i köket!

En tillsats som kritiserats hårt sedan 1960-talet är MSG eller glutamat (E 620-E 624) som man vet kan orsaka huvudvärk och yrsel. I kinarestauranger på andra håll i världen finns skyltar där seriösa kockar talar om att de inte använder denna "smakförstärkare" som i stället dövar smaklöka och anses vara smått beroendeframkallande. Mycket riktigt ingår glutamat i många pulversoppor och grillkryddor. Proteinhydrolysat är en annan grupp smakämnen med hög halt av aminosyror som ingår i buljong som ska "framhäva" den naturliga smaken. Råvaror till dessa ämnen kan t ex vara potatisskal och annat avskräde som sönderdelas under högt tryck av vatten. Glutamat ska inte användas i barnmat. Även sötningsmedel är förbjudna i livsmedel avsedda för barn 3 år eller yngre. Det anser Sveriges Konsumenter i Samverkan borde stå tydligt på alla light-produkter.

Myt nummer 5: Tillsatser finns inte i slutprodukten

Margarin är ett exempel på en industriprodukt som inte skulle gå att tillverka utan tillsatser och kemiska ämnen. Ändå marknadsförs margariner på ett systematiskt sätt, särskilt på TV, som naturliga. Hela tanken bakom margarin är att framställa en smörliknande imitation, där egenskaperna är helt andra än egenskaperna hos de ursprungliga råvarorna. Antag att vi skall göra margarin av rapsolja. Rapsoljan är gulgrön, har karaktäristisk smak och lukt samt är flytande. Om man skall göra margarin av detta måste färgen ändras, smaken ändras, lukten ändras samt konsistensen ändras. Detta låter sig inte göras utan en omfattande kemisk bearbetning av de ursprungliga råvarorna.

Ett vanligt lösningsmedel för att extrahera oljan ur frön är extraktionsbensin eller hexan. Senare i processen försöker man minska halten av extraktionsbensin i det färdiga livsmedlet, men det finns alltid en gräns där man måste stanna av tekniska och ekonomiska skäl. Därför har myndigheterna tvingats införa ett gränsvärde för dessa skadliga lösningsmedelsrester. I Sverige får det finnas 1 mg hexan per kilo matolja eller margarin enligt Livsmedelsverket.

Industriell hantering av sojaböner innefattar ofta användning av lösningsmedlet hexan. I detta fall kommer även de olika sojaprodukterna att innehålla rester av extraktionsbensin. Avfettade sojaprodukter "som saluhålls till enskild konsumtion" får innehålla upp till 30 mg extraktionsbensin (hexan) per kilo. Det är en förhållandevis hög halt. Det är oklart om detta gränsvärde gäller sojabiffar, livsmedel innehållande sojalecitin osv. I vilket fall så innehåller margarin ofta sojalecitin som då också kan bidra med hexan. Sojalecitin finns även i en lång rad andra produkter, t ex choklad och bakverk.

Ett sätt att omforma flytande fetter till fasta är att härda dem. Man leder in det flytande fettet i en härdningsreaktor tillsammans med väte och nickelspån. Nickel fungerar här som katalysator. Det är i denna process de så kallade transfetterna bildas. Efter härdningsprocessen avskiljs nickelspånen och efter en sista filtrering minskas nickelhalten i oljan, men en liten rest finns kvar.

Slutsatser

Konsumenter har rätt att kräva information om de livsmedel vi köper och äter. Systemet med E-nummer är bra. Dock har det utnyttjats av industrin för att introducera allt fler tillsatser som kan medföra risker, särskilt för allergiker och barn. Många onödiga tillsatser borde inte användas. Oberoende toxikologiska studier vore önskvärda men frågan är om skattebetalarna egentligen vill vara med och bekosta att myndigheterna gör jobbet: om det innebär fler plågsamma djurförsök är det bättre att sluta använda tveksamma ämnen. Internationellt regelarbete inom EU och Codex måste ta hänsyn till försiktighetsprincipen. Reklamen måste ses över så att konsumenterna inte luras när det gäller livsmedel med farliga syntetiska kemikalier.

Martin Frid
Sveriges Konsumenter i Samverkan

På vår hemsida på Internet (<http://www.konsumentsamverkan.se>) finns mer information och faktablad t ex om margariner och sötningsmedel.

Sveriges konsumenter i samverkan har en stor mängd artiklar och information om tillsatser i mat på [denna sida](#).