

VRAAG

van de week

‘Zijn alle E-nummers in ons eten nou echt zo slecht of is dat overdreven?’

Op deze plek geven (medisch) specialisten antwoord op gezondheidsvragen van lezeressen. Heb je ook een vraag die je wilt voorleggen aan onze (medisch) specialisten?

Stuur hem naar redactie@margriet.nl, o.v.v. ‘Vraag aan’.



Liesbeth Oerlemans is natuurvoedingsdeskundige, klinisch epidemioloog en foodblogger. Kijk op liesbethoerlemans.com.

Barbara (66): “Volgens een vriendin die enorm met gezond eten bezig is, is voeding voorzien van E-nummers zó slecht dat je dat beter kunt laten liggen. Is dat overdreven?”

Natuurvoedingsdeskundige Liesbeth Oerlemans: “E-nummers zijn op veiligheid geteste, goedgekeurde toevoegingen die in de fabriek aan bepaalde voedingsmiddelen worden gegeven. Het belangrijkste doel is een langere houdbaarheid – we willen immers niet elke dag boodschappen hoeven doen – maar ook ervoor te zorgen dat een product er aantrekkelijk uitziet en lekker smaakt. Een E-nummer kan dus een conserveringsmiddel, kleurstof, glansmiddel, verdikkingsmiddel of smaakversterker zijn. Zo’n nummer – de E staat voor Europa – geeft de garantie dat de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) de stof veilig heeft bevonden en heeft goedgekeurd. Er is wettelijk vastgesteld in welke producten een toevoeging mag worden gebruikt. Ook de maximale hoeveelheid ligt vast. Mensen hebben soms rare ideeën over E-nummers; een stofje dat in een fabriek is geproduceerd wordt vaak enger gevonden dan datzelfde stofje dat in een natuurlijk product zit. Neem een tomaat. Die bevat van nature mononatriumglutamaat (MSG). Dat wordt ook in de fabriek gemaakt en kennen we als de smaakversterker ve-tsin. Ofwel E-621. Er zijn mensen die allerlei gevaar zien in E-621, maar je lichaam merkt echt niet of MSG uit de tomaat komt of uit de fabriek. Ander voorbeeld: de zoetstof stevia. Die is plantaardig en ‘dus’ veel beter dan een synthetische (en veilige) zoetstof als aspartaam, denken veel mensen. Maar van de steviaplant wordt alleen de stof steviolglycosiden gebruikt. Die wordt in de fabriek uit de plant gehaald en toegevoegd. En krijgt dus ook een E-nummer. Het is opvallend hoe snel mensen tegenwoordig roepen dat iets heel slecht is of juist supergezond. De enorme weerzin die sommige mensen tegen E-nummers hebben is niet terecht. Al is het wel zo dat verschillende combinaties van E-nummers niet zijn getest omdat daar geen beginnen aan is. Ook zijn er groepen die bepaalde E-nummers inderdaad moeten mijden, zoals mensen met een bepaalde stofwisselingsziekte en mensen die overgevoelig zijn voor sulfit, een conserveermiddel. Dat betekent niet dat die nummers ongezond zijn. Er zijn ook mensen die niet tegen appels kunnen, maar dat zegt niets over appels in het algemeen.”