

## Wat zijn E-nummers en zijn ze veilig?

Auteur: Prof. F.H.P.H. Brouns | Professor of Health Food Innovation

Op het internet circuleren veel zorgwekkende berichten over E-nummers. Maar is die ongerustheid wel terecht? Het zit zo.

Aan voeding mogen hulpmiddelen (additieven) worden toegevoegd. Denk hierbij aan hulpstoffen bij de bereiding of ter verbetering van de houdbaarheid, maar bijvoorbeeld ook aan kleurstoffen, geleermiddelen of emulgatoren. Een onafhankelijk internationaal panel van toxicologen en voedingskundigen berekent voor elk van deze hulpmiddelen een zogenaamde ADI. Dit staat voor Acceptabele Dagelijkse Inname (Acceptable Daily Intake Value).

Veel van deze additieven komen van nature al voor in voedsel, zoals vitamine C in fruit (E300, ascorbinezuur) of pectine (E440) in citrusvruchten en appels. Ze kunnen hieruit worden geïsoleerd en in pure of bewerkte vorm gebruikt. Zoals pectine voor het maken van gelei of jam. Er zijn ook additieven, die kunstmatig worden bereid. Een goed voorbeeld is mononatriumglutamaat (E621), dat dient als smaakversterker.

### Veiligheidsmarge

De ADI wordt bepaald aan de hand van gegevens, die op dat moment beschikbaar zijn. Die gegevens zijn meestal verkregen uit experimenteel onderzoek over langere termijn. De 'gevoeligste reactie' geldt als drempel. De ADI is dan de maximale hoeveelheid die iemand een leven lang dagelijks kan consumeren zonder schadelijke bijwerking. Om eventuele niet-waarneembare effecten voor te zijn, wordt bovendien een veiligheidsmarge gehanteerd: de berekende ADI-drempelwaarde, gedeeld door 100. Ook wordt gekeken hoe groot de kans is, dat iemand een hogere 'E-dosis' dan de ADI binnenkrijgt, als aan alle geschikte levensmiddelen één bepaalde hulpstof is toegevoegd en er de maximaal denkbare dagelijkse hoeveelheid van wordt geconsumeerd.

### Risico afwezig

Wereldwijd wordt dan ook aangenomen, dat de uiteindelijk goedgekeurde waarden naar de huidige stand van wetenschap absoluut veilig zijn. Mede door deze grote veiligheidsmarge is het vaak gesuggereerde risico afwezig, dat de consumptie van meerdere producten met toegevoegde bereidings- en hulpstoffen kan leiden tot 'ongewenste stapeling'. Net als na het eten van 100% natuurlijk en onbewerkt voedsel kunnen er uiteraard allergische reacties optreden bij mensen die gevoelig zijn voor een bepaalde stof. De ongerustheid voor E-nummers is op basis van de huidige kennis echter ongegrond en de berichten op internet zijn veelal ongenueanceerd en onjuist. Toch houdt de levensmiddelenindustrie veel recepten opnieuw tegen het licht in een poging het aantal hulpstoffen zo laag mogelijk te houden.

### Nieuwe wetgeving

Sinds 2013 is er een nieuwe wet, die alle producenten verplicht, om de ingrediënten van ieder product op het etiket aan te geven. Als er in de periode vóór 2013 in een receptuur bijvoorbeeld een bepaalde kruidenmix werd gebruikt, was het voldoende om op het etiket 'kruidenmix' te vermelden. Vandaag de dag dienen ook de ingrediënten van die betreffende kruidenmix vermeld te worden. Als in deze kruidenmix E-nummers gebruikt worden, komen deze dus op het etiket te staan. Wij, als Daily Fresh Food, voegen deze E-nummers dus niet zelf toe maar deze worden gebruikt in de producten die wij verwerken in onze recepturen. Daily Fresh Food gaat zeer zorgvuldig om met toevoegingen en probeert deze tot een minimum te beperken. Wij zijn hiervoor structureel in gesprek met onze leveranciers.

Via onderstaande sites vindt u meer informatie over E-nummers

<http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/additives.htm>

<https://www.nvwa.nl/onderwerpen/eten-drinken-roken/dossier/etikettering-van-levensmiddelen/e-nummers>