

## Örugg matvæli – allra hagar!



Morgunblaðið/Júlíus

Matvörur „Það er ekki ástæða fyrir neytendur að forðast matvæli þó þau innihaldi aukefni,“ segir meðal annars í grein Ingibjargar Jónsdóttur.

## E-efni ekki sama og eitur

**A**ukefni eru efni sem bætt er í matvæli til þess að hafa áhrif á geymsluþol, lit, lykt, bragð eða aðra eiginleika þeirra. Í innihaldslýsingum sjáum við að efnin eru ýmist auðkennd með efnaheitum eða E-númerum. E-númerin eru bæði til að einfalda innihaldslýsingar og auðvelda fólki að varast tiltekin efni, s.s. ofnæmisvalda. Þegar aukefni eru notuð í vörur þarf einnig að greina frá tilganginum með notkun efnisins. Það er gert með því að setja flokksheiti á undan efnaheitinu eða E-númerinu. Dæmi: „litarefni: E 162“ eða „litarefni: rauðrófulitur“.

Sumir sjá aukefni sem hið mesta eitur. Aukefni fá hins vegar ekki E fyrir framan númer sitt fyrr en eftir mikla umfjöllun. Bókstafurinn E stendur fyrir Evrópu, en númerin eru alþjóðleg. Á Evrópska efnahagssvæðinu er það Evrópusambandið sem ákveður hvaða aukefni eru heimilud, í hvaða matvæli og í hvaða magni að fengnu áhættumati og í dag hefur Matvælaöryggisstofnun Evrópu (EFSA) það hlutverk að meta áhættu neytenda af efnunum. Ef rökstuddur grunur kemur fram um óæskileg áhrif einhvers aukefnis á neytendur er notkun þess efnis endurskoðuð. Að auki hefur Evrópusambandið sett upp áætlun um endurskoðun á öryggi

allra aukefna og var byrjað á litarefnum.

Meðal aukefna eru sítrónusýra (E 330) og ribóflavín (E 101, sem er B-vítamín og litarefni) sem þykja hættulaus og eru náttúruleg í sumum matvælum. Önnur efni eru umdeildari eins og rotvarnarefnið bensóat (E 210 til E 219) og azo-litarefni. Þau eru leyfð í takmarkaðri notkun. Bæði er sett hámark á það magn sem nota má og aðeins má nota þau í ákveðin matvæli sem erfitt er að framleiða og/eða geyma án þeirra. Sum efni eru einnig þekkt fyrir að valda einstaklingum ofnæmi eða óþoli, sem getur stafað af notkun gerviefna, en einnig af þeim matvælum sem aukefni eru unnin úr (s.s. mjólk eða soja).

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélaganna fer með eftirlit með vörum á smá-sölumarkaði og meðal annars innihaldi aukefna. Það er ekki ástæða fyrir neytendur að forðast matvæli þó þau innihaldi aukefni.

Ingibjörg Jónsdóttir, matvælafræðingur hjá Matvælastofnun.

Aukefnalista er að finna á heimasíðu Matvælastofnunar [www.mast.is](http://www.mast.is).