

Πρόσθετα τροφίμων

Μύθοι & αλήθειες

Δεν είναι λίγες οι φορές που προσπαθώντας να διαβάσουμε την ετικέτα ενός τροφίμου «πέφτουμε» πάνω σε ονομασίες ή νούμερα που μας είναι άγνωστα... E110, γλουταμινικό νάτριο, E1414,

Όλα αυτά μας κάνουν να ανησυχούμε για τη χημεία που «κρύβεται» στο τρόφιμο. Είναι όμως πάντα αυτοί οι φόβοι μας δικαιολογημένοι; Πρέπει να ανησυχούμε για τα «Ε» που υπάρχουν στα τρόφιμα;

Στο άρθρο αυτό προσπαθούμε να βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους... Θα κάνουμε μια αναφορά στα πρόσθετα των τροφίμων, τις χρήσεις τους και θα δούμε μερικούς μύθους και αλήθειες γύρω από αυτά.

Η ανατομία ενός σνακ

Ας ξεκινήσουμε παρατηρώντας από λίγο πιο κοντά τα συστατικά ενός σνακ που αποτελείται από ένα τوست με μαγιονέζα και μπέικον, και ένα light αναψυκτικό.



Το ψωμί μπορεί να είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που του προσδίδουν ιδιαίτερη διατροφική αξία. Μπορεί επίσης να περιέχει συντηρητικά που το προστατεύουν από την ανάπτυξη μυκήτων



Τα αλλαντικά περιέχουν νιτρικά & νιτρώδη άλατα τα οποία παρεμποδίζουν την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων



Η μαγιονέζα περιέχει γαλακτωματοποιητές που σταθεροποιούν το γαλάκτωμα (λιπαρή-υδατική φάση)



Ένα αναψυκτικό light περιέχει γλυκαντικές ύλες (συνθετικά παρασκευασμένες) που έχουν λιγότερες θερμίδες από τη ζάχαρη

Ορισμός – χρήσεις & εφαρμογές

Τα πρόσθετα είναι φυσικές ή συνθετικές ουσίες που προστίθενται σκόπιμα στα τρόφιμα για να εκτελέσουν ορισμένες τεχνολογικές λειτουργίες. Ενδεικτικά μερικές συχνές χρήσεις τους αναφέρονται παρακάτω:

Συντηρητικά

- **Διατηρούν φρέσκο το τρόφιμο, παρεμποδίζουν την αλλοίωσή του και την ανάπτυξη παθογόνων**
- Νιτρικά-Νιτρώδη,
- Βενζοϊκό,
- Μεταδιθειώδη άλατα (μεταμπισουλφίτ),
- ΒΗΑ, ΒΗΤ (αντιοξειδωτικά),
- Προπιονικό ασβέστιο (παρεμπόδιση ανάπτυξης ζυμών),

Βοηθητικοί παράγοντες επεξεργασίας

- **Προσδίδουν σταθερότητα σε συγκεκριμένα τρόφιμα (πχ γαλακτώματα)**
- Κόμμεα (ξανθάν, καραγεννάνη)
- EDTA

Βελτιωτικά διατροφικής αξίας

- **Εμπλουτίζουν τα τρόφιμα με θρεπτικά συστατικά**
- α-τοκοφερόλη
- Ασκορβικό οξύ
- Φολικό οξύ

Αρώματα- Ενισχυτικά γεύσης

- **Για ενίσχυση ή προσθήκη αρώματος & γεύσης σε ένα τρόφιμο**
- Αιθυλο-βανιλίνη
- MSG

Η ιστορία των προσθέτων

Μιλώντας για πρόσθετα τροφίμων δεν μπορούμε να πούμε ότι ανακαλύψαμε τον τροχό τις τελευταίες δεκαετίες. Τα πρόσθετα χρησιμοποιούνται εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Το αλάτι για παράδειγμα είναι ένα φυσικό πρόσθετο που χρησίμευε ως συντηρητικό ενός τροφίμου πριν την ανακάλυψη της ψύξης. Επίσης εδώ και πολλά χρόνια χρησιμοποιούνται μπαχαρικά, ξύδι και φυσικές χρωστικές σε τρόφιμα. Σήμερα τα πρόσθετα βρίσκουν πολλές εφαρμογές στην επεξεργασία των τροφίμων. Αυτό όμως που είναι σημαντικό να τονιστεί είναι πως για την έγκριση χρήσης τους πρέπει να ακολουθηθούν οι προβλεπόμενες διαδικασίες που ορίζει η Ευρωπαϊκή Νομοθεσία.

Η διαδικασία έγκρισης για τη χρήση των προσθέτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση

Οι όροι χρήσης των εγκεκριμένων προσθέτων περιγράφονται στον [Κανονισμό 1333/2008](#). Ο Κανονισμός αυτός τροποποιείται ως προς τα παραρτήματά του και στο σύνδεσμο που σας παραθέτουμε μπορείτε να δείτε το πιο πρόσφατο ενοποιημένο

κείμενο. Για πιο άμεση πρόσβαση μπορείτε να επισκεφτείτε το [Μητρώο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με τα εγκεκριμένα πρόσθετα](#)

Πρόσφατα (Νοέμβριος 2011) εκδόθηκαν οι νέοι κοινοτικοί κατάλογοι που τροποποιούν τα παραρτήματα II και III του Κανονισμού 1333/2008 σχετικά με τα επιτρεπόμενα πρόσθετα.

Συγκεκριμένα εκδόθηκαν

Ο [Κανονισμός 1129/2011](#) για την τροποποίηση του Παραρτήματος II του Κανονισμού 1333/2008

Ο [Κανονισμός 1130/2011](#) για την τροποποίηση του Παραρτήματος III του Κανονισμού 1333/2008

Αναλυτικά μπορείτε να δείτε όλη την κοινοτική νομοθεσία που διέπει τους όρους χρήσης των προσθέτων από τη σελίδα μας που αναφέρεται στη [νομοθεσία των προσθέτων](#)

Κάθε πρόσθετο που εγκρίνεται η χρήση του λαμβάνει ένα κωδικό αριθμό που αποτελείται από το γράμμα E ακολουθούμενο από ένα τριψήφιο ή τετραψήφιο αριθμό. Η αναγραφή των προσθέτων είτε με τον κωδικό τους αριθμό είτε με την ονομασία τους είναι υποχρεωτική στον κατάλογο των συστατικών σύμφωνα με τους κανόνες που προβλέπονται στην νομοθεσία για την επισήμανση των τροφίμων

Ένα πρόσθετο τροφίμων μπορεί να συμπεριληφθεί στους κοινοτικούς καταλόγους των εγκεκριμένων προσθέτων μόνο εάν πληροί τους ακόλουθους όρους

- ✓ βάσει των διαθέσιμων επιστημονικών στοιχείων, δεν θέτει θέμα ασφαλείας για την υγεία των καταναλωτών, στο προτεινόμενο επίπεδο χρήσης
- ✓ υφίσταται εύλογη τεχνολογική ανάγκη που δεν μπορεί να επιτευχθεί με άλλο οικονομικά και τεχνολογικά εφικτό μέσο και
- ✓ η χρήση του δεν παραπλανά τον καταναλωτή.

Για να συμπεριληφθεί στους κοινοτικούς καταλόγους ένα πρόσθετο τροφίμων πρέπει να παρέχει πλεονεκτήματα και οφέλη στον καταναλωτή και, επομένως, να εξυπηρετεί έναν ή περισσότερους από τους ακόλουθους σκοπούς:

- α) διατήρηση της διατροφικής αξίας του τροφίμου
- β) παροχή αναγκαίων συστατικών ή στοιχείων για τρόφιμα που παρασκευάζονται για ομάδες καταναλωτών με ειδικές διατροφικές ανάγκες
- γ) αύξηση της ικανότητας διατήρησης ή της σταθερότητας ενός τροφίμου ή βελτίωση των οργανοληπτικών του ιδιοτήτων, υπό τον όρο ότι η φύση, η σύσταση ή η ουσία του τροφίμου δεν μεταβάλλονται κατά τρόπο που να παραπλανεί τον καταναλωτή
- δ) συμβολή στην παρασκευή, τη μεταποίηση, την προετοιμασία, την επεξεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά ή την αποθήκευση τροφίμου, συμπεριλαμβανομένων των

προσθέτων τροφίμων, των ενζύμων τροφίμων και των αρωματικών υλών τροφίμων, υπό τον όρο ότι το πρόσθετο τροφίμων δεν χρησιμοποιείται για τη συγκάλυψη των αποτελεσμάτων της χρήσης ελαττωματικών πρώτων υλών ή ανεπιθύμητων πρακτικών ή τεχνικών συμπεριλαμβανομένων των μη υγιεινών πρακτικών ή τεχνικών, κατά τη διάρκεια κάποιας από τις δραστηριότητες αυτές.

Η αξιολόγηση της επικινδυνότητας των προσθέτων σε ευρωπαϊκό επίπεδο γίνεται από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) , και συγκεκριμένα από τις επιτροπές που ασχολούνται με τα συστατικά και τη συσκευασία τροφίμων ([Food Ingredients & Packaging Panels – ANS & CEF](#)) ενώ σε διεθνές επίπεδο δραστηριοποιείται η κοινή επιτροπή [JECFA](#) του Codex Alimentarius και του FAO (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives)

Μύθοι & Αλήθειες γύρω από τα πρόσθετα

Ο ΜΥΘΟΣ	Η ΑΛΗΘΕΙΑ
✘ Όλα τα πρόσθετα είναι επικίνδυνα χημικά που παρασκευάζονται συνθετικά	☑ Υπάρχουν τόσο φυσικά όσο και πρόσθετα που παρασκευάζονται συνθετικά
✘ Δεν χρειαζόμαστε κανένα E	☑ Τα πρόσθετα αποτελούν εμπόδιο για την εμφάνιση κινδύνων αλλά δεν είναι πανάκεια.
✘ Τα E κάνουν κακό στην υγεία μας	☑ Τα πρόσθετα που έχουν κωδικό E είναι εγκεκριμένα προς χρήση στις επιτρεπόμενες κατά περίπτωση ποσότητες ☑ Οι παρενέργειες οφείλονται σε αθροιστικές επιπτώσεις ☑ Χρήση όμως σε λογικά πλαίσια για την αποφυγή υπέρβασης της ημερήσια αποδεκτής πρόσληψης. Πολλές φορές κάνουν ασφαλές το τρόφιμο (π.χ. επιμήκυνση χρόνιου συντήρησης)

Το ερώτημα που μένει να απαντήσουμε είναι αν τελικά χρειαζόμαστε τα πρόσθετα σε ένα τρόφιμο ή όχι. Σίγουρα επιτελούν ρόλους απαραίτητους σε ένα επεξεργασμένο τρόφιμο. Αυτό που είναι εφικτό είναι ο περιορισμός της χρήσης τους όπου είναι εφικτό. Στην περίπτωση αυτή οι παράμετροι που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν είναι:

- ✓ Ορθολογική χρήση από τη Βιομηχανία (*Χρήση μόνο όπου είναι απαραίτητο και "όσον αρκεί" - αρχή quantum satis*)
- ✓ Επένδυση στην ανάπτυξη εναλλακτικών καινοτόμων τεχνολογιών
- ✓ Προτεραιότητα στην έρευνα & ανάπτυξη νέων προϊόντων