

Det är farligt att leva! Läs själv...

Lista över E-nummer och deras hälsorisker
Så här giftigt kan ett vanligt skafferi och kylskåp vara enligt honom.

Läsk och godis

E 102 (*tartrazin*), **E 104** (*kinolingul*) och **E 110** (*para-orange*) används frekvent för att färga både sötsaker och läskedrycker gula. Samtliga misstänks kunna orsaka hyperaktivitet hos barn. Värt att titta en extra gång på innehållsförteckningen nästa gång du köper apelsinsmakande saft, läsk eller godis med andra ord.

Men det är inte bara gula sötsaker som kan ha ovan nämnda bieffekt, Mats-Eric Nilsson har hittat samma mönster i stort sett hela den konstgjorda palett av färger som fabrikena använder sig av. Många av bovorna är de omdebatterade **Azofärgämnen**, som var förbjudna i Sverige innan Eu-inträdet.

E 320, som också kan redovisas som *butylhydroxiansiol* eller *BHA*, finns i vissa kakor och tuggummin. Detta ämne anses olämpligt för barn, eftersom det misstänks kunna orsaka hyperaktivitet och cancer.

Debatten rasar gällande de sötningsmedel som ersätter socker. Många hävdar att sambandet mellan cancer och *aspartam* (**E 951**) är uppenbar - men studier saknas för att kunna dra en slutgiltig slutsats. Ämnet har dock visat sig orsaka just cancer vid djurförsök enligt bland annat en omfattande italiensk studie

E 952, eller *cyklaminsyra* som det också kallas, är också ett sötningsmedel. Detta är dock förbjudet i bland annat USA sedan det konstaterats kunna orsaka cancer i urinblåsan hos försöksråttor. Var förbjudet i Sverige innan EU-inträdet.

Karragenan (**E 407**) är konstaterat cancerframkallande vid djurförsök. Men innan studier kunnat påvisa samma effekt på människor används det flitigt som stabiliseringsmedel i bland annat kakor och milkshake.

På frukostmackan

På ostar med ätbar röd kant återfinns ofta **E 180**, eller *litolrubin BK*, i innehållsdeklarationen. Detta färgämne var förbjudet i Sverige innan EU-inträdet och är bannlyst i Australien och Nya Zeeland eftersom det kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner.

När det gäller charkprodukter är det sällan det bara är skinka i förpackningen. Här hittar du ofta **E 249**, eller *kaliumnitrit*, som

tillsammans med koksalt används som konserveringsmedel för charkvaror. Ämnet är direkt olämpligt för småbarn och har visat sig orsaka cancer vid djurförsök.

Samma sak gäller även *natriumnitrit* (**E 250**), *natriumnitrat* (**E 251**) och *kaliumnitrat* (**E 252**).

Din skinkskiva kan också innehålla **E 407 a**, eller *bearbetad euehemalg*, som visat sig kunna framkalla cancer vid djurförsök. Det är än så länge oklart om samma bieffekt kan drabba människor, men studier pågår skriver Mats-Eric Nilsson.

Vin och alkoholhaltiga drycker

Tänk efter en gång extra om du läser **E 431**, eller *polyoxietylenstearat*, på vinflaskans innehållsetikett. Detta stabiliseringsmedel är förbjudet i USA sedan 1952 och har visat sig framkalla cancer vid djurförsök.

Tycker du att *lusblod* på innehållsförteckningen är en anledning så god som någon att klassa ett livsmedel som mindre aptitligt bör du undvika **Campari** i fortsättningen.

E 120, eller *karmin*, är nämligen ett finare ord för just detta. Och hur naturligt källan än låter kan även detta färgämne orsaka allergiska reaktioner.