

IV.A.5.3.

**AZ ÉLETMÓDOT BEFOLYÁSOLÓ SZOKÁSOK.
AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI****2. GYŰJTEMÉNY****ADALÉKANYAGOK**

Az úgynevezett élelmiszer-adalékanyagok arra szolgálnak, hogy javítsák az ételek kinézetét, ízét és állagát, fokozzák eltarthatóságát és eladhatóságát. Önmagukban nem minősülnek élelmiszernek. Többnyire szintetikus anyagok, de egyre többször és nagyobb mértékben alkalmaznak természetes anyagokat. Az adalékanyagokat előzetesen laboratóriumokban vizsgálják és tesztelik, és csak akkor engedélyezik a felhasználásukat, ha az egészségre ártalmatlannak bizonyulnak. Ennek ellenére mind gyakrabban váltanak ki allergiához hasonló tüneteket (ekcéma, krónikus nátha, asztma, migrén, emésztési problémák). Ha fennáll az élelmiszer-allergia vagy élelmiszer-intolerancia gyanúja, nem marad más, mint az ennivalók fáradságos tesztelése (kizárásos diéta, ill. adalékanyag-mentes diéta), hogy kiderítsük, melyik okozza a tüneteket.

Az EU az 1960-as években dolgozta ki a tagállamaiban engedélyezett adalékanyagok azonosító rendszerét. A felhasznált adalékanyagok pontos (kémiai) elnevezéséhez kapcsolták az ún. E-számokat. Ennek elsődleges oka a kémiai elnevezések különféle értelmezési nehézségeinek elkerülése volt, de elterjedésükben nagy szerepet kaptak az erősödő fogyasztóvédelmi követelések is. Az élelmiszeripari technológiák fejlődése az évek során óriási mértékben felduzzasztotta az új adalékanyagok számát. Jelenleg több mint 700 engedélyezett adalékanyag kerül felhasználásra az élelmiszeriparban. 1996. január 1-jén Magyarország is bevezette az adalékanyagok jelölésére és gyors azonosítására alkalmas E-szám-rendszert. Az új magyar élelmiszertörvény, annak végrehajtási rendelete és a kapcsolódó jogszabályok – az EU-hoz igazodóan – ma már nálunk is kötelezően előírják az élelmiszereknél felhasznált anyagok, aromák és adalékanyagok pontos feltüntetését. A (még) hatályos magyar szabvány a hazai gyártóknak az EU-nál jóval kevesebb adalékanyag felhasználását engedi. Ez csak az EU-csatlakozásig marad így, mivel a belépés egyik feltétele az ottani előírások (adalékfajták + határértékek) azonnali átvétele. Az adalékanyagokat – a többi összetevővel együtt – fel kell tüntetni az élelmiszer csomagolásán. A felsorolt adalékanyagok sorrendje a mennyiséget tükrözi: legelső a legnagyobb mennyiségben felhasznált anyag, a legutolsó a legkisebb mennyiségű.

Élelmiszer-adalékanyag csoportok

Színezékek

Tartósítószer

Antioxidánsok

Emulgeáló szer

Emulgeáló sók

Sűrítő anyagok

Zselésítő anyagok

Stabilizátorok

Ízfokozók

Étkezési savak

Savanyúságot szabályozó anyagok

Csomósodást és lesülést gátló anyagok

Módosított keményítők

Édesítőszer

Térfogatnövelő szer

Habzágátlók

Fényező anyagok

Lisztjavító szer

Szilárdító anyagok

Nedvesítő szer

Kelátképző anyagok

Enzimek

Tömegnövelő szer

Hajtógázok és csomagológázok