

Gespot op het etiket: E-nummers

18 NOVEMBER 2014

Word jij ook altijd een beetje bang van onontwarbare ingrediëntenlijsten vol E-nummers? Dat is begrijpelijk, maar helemaal niet nodig. Die E-nummers zien er wat dubieus uit, maar zijn vaak niet meer dan standaard benamingen voor - soms 100 procent natuurlijke - stoffen. Ontdek hier waarom je niet onmiddellijk moet panikeren bij het zien van al die E-nummers op je potje yoghurt.

Lees meer over: [voedsel ingrediënt gespot op het veld](#)



Beeld: Kiril_M - Shutterstock

Word jij ook altijd een beetje bang van onontwarbare ingrediëntenlijsten vol E-nummers? Dat is begrijpelijk, maar niet (helemaal) nodig. Die E-nummers zien er wat dubieus uit, maar zijn vaak niet meer dan standaardbenamingen voor - soms 100 procent natuurlijke - stoffen. Ontdek hier waarom je niet onmiddellijk moet panikeren bij het zien van al die E-nummers op je potje yoghurt.

Bont allegaartje

Laat ons beginnen bij het begin. 'E-nummers' is een verzamelnaam voor een erg gevarieerde groep voedseladditieven. Dit zijn stoffen die worden toegevoegd aan voedsel om de kwaliteit te bewaren of te verbeteren. Enkele voorbeelden zijn bewaarmiddelen, smaakstoffen, verdikkingsmiddelen en anti-klontermiddelen. Ruwweg bestaan er zo'n vijftien verschillende groepen die elk hun eigen functie hebben.

Sommige van die stoffen, zoals antioxidanten die aantasting door zuurstof tegengaan, zijn onontbeerlijk voor de bewaring van (verpakt) voedsel, en dus eigenlijk noodzakelijk om de voedselveiligheid van die producten te helpen garanderen. Andere stoffen, zoals kleurstoffen, staan nog wel eens ter discussie omdat ze in principe niet toegevoegd moeten worden.

Goedgekeurd na strenge controle

E-nummers danken hun benaming aan hun plaats op de lijst van stoffen die in de Europese Unie aan voedsel mogen worden toegevoegd. Eerst worden ze uitvoerig getest en wordt er bepaald wat de aanvaardbare dagelijkse inname is. Op basis daarvan wordt vastgelegd aan welke voedingsmiddelen ze mogen worden toegevoegd, hoeveel ervan mag worden toegevoegd en wat de kleinste effectieve hoeveelheid is, zodat niet meer wordt toegevoegd dan nodig. Kort door de bocht kan je dus zelfs stellen dat E-nummers de meest gecontroleerde stoffen zijn die op ons bord belanden. Let wel op: er zijn lijsten met E-nummers in omloop die verkeerde informatie verschaffen. De enige juiste E-nummertabel is degene die door de Europese Unie is opgesteld en in de warenwetgeving is opgenomen. Je kan deze vinden in een [online database](#).

Geen "chemische rommel"

Desondanks genieten E-nummers geen al te beste reputatie. Vaak worden ze gezien als "chemische rommel" die je gezondheid geen goed doet. Maar dat is niet altijd waar. Heel wat van die voedseladditieven zijn stoffen die ook in de natuur voorkomen, en verre van schadelijk zijn. Zo is de stof E330 niets meer dan citroenzuur en krijgt zelfs vitamine C het nummer E300.

Er zijn natuurlijk ook synthetische E-nummers. Maar omdat je lichaam die op dezelfde manier verwerkt als natuurlijke stoffen, maakt dat op zich weinig uit voor je gezondheid. Er bestaan wel synthetische stoffen die de gezondheid kunnen schaden, net zoals er ook natuurlijke stoffen zijn die dat kunnen, maar die zouden niet door de strenge controles geraken.

Wees je er dus van bewust dat een etiket met veel E-nummers niet noodzakelijk meer synthetische stoffen bevat dan een etiket met veel natuurlijke ingrediënten. Fabrikanten mogen immers kiezen of ze de volledige naam gebruiken of het E-nummer (bijvoorbeeld wegens plaatsgebrek).

Overdaad schaadt

Toch blijft er een hardnekkig onderscheid bestaan tussen 'goede' en 'slechte' E-nummers. Die laatste krijgen dat negatief etiket opgeplakt omdat ze in hoge dosissen allerlei bijwerkingen kunnen hebben. Zo kunnen polyolen, een soort zoetstof die onder andere in kauwgom en hoestbollen zit, bij overmatig gebruik een laxerend effect hebben. Laat dat een extra goede reden zijn om niet de hele dag door te lopen snoepen ;-). Er staat in zo'n

gevallen wel sowieso een waarschuwing op het etiket dat overmatig gebruik af te raden is. Zoals steeds geldt dus de regel: varieer. Zo krijg je nooit te veel of te weinig van een bepaalde stof binnen.

Ook mensen met allergieën moeten een beetje waakzamer zijn. Sommige E-nummers kunnen namelijk een allergische reactie uitlokken bij mensen met sulfietallergie. Ook wie last heeft van een aangeboren afwijking van de stofwisseling moet oppassen. Maar dit betreft slechts een klein deel van de bevolking.

Leuk weetje om af te sluiten

Een chemieleraar uit Australië maakte op een originele manier duidelijk dat E-nummers nodeloos afschrikken door een 'ingrediëntenlijst' te maken van 100 % natuurlijke producten, zoals fruit en eieren. Enkele voorbeelden kan je bekijken in ons artikel "[Slim gezien: de samenstelling van een blauwe bes](#)".

Laat je dus niet te snel bang maken door beweringen dat E-nummers vergif zijn. Al betekent dat natuurlijk ook niet dat je lekker verse producten aan de kant moet schuiven ;-).

Met dank aan het voedingsinformatiecentrum [Nice](#) voor de toelichting.

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van

