

## Glæd dig over E330!

En læser spørger, om "E330", som er at finde i ingredienslisten i varedeklarationen på hendes nyindkøbte kerneholdige rugbrød, egentlig er egnet som menneskeføde. Hun skriver, at hendes aversion mod E-numre er stor, men at de er svære at komme uden om.

Aversionen mod E-numrene er udbredt, og E-numre får ofte hadefulde ord med på vejen, men kan sagtens være en fornuftig ingrediens i en fødevarer. Det er f.eks. tilfældet med E330, som er det nummer, citronsyre har fået. Det findes naturligt i citrusfrugter, men fremstilles også kunstigt og anvendes i fødevarerindustrien som et effektivt konserveringsmiddel og til at frembringe en syrlig smag, som det f.eks. er tilfældet i visse rugbrød.

### E330 er også et sikkert E-nummer

Mange af de tilsætningsstoffer, der findes i fødevarer, hedder noget med E og et nummer. E'et betyder, at der er fælles regler i hele EU for, hvordan man må bruge stoffet. Alle E-numre skal være bevist uskadelige, før de må bruges. Producenten behøver ikke at skrive E-nummer, men kan i stedet skrive navnet på stoffet.

E-numre er ofte tilsætningsstoffer, man tilsætter maden, for at den f.eks. skal smage af mere, få en anden farve eller holde sig længere. Når vi gerne vil kunne købe madvarer, der ser appetitlige ud, fordi de er flotte i farven eller har en forventelig konsistens, må vi ofte tage nogle E-numre med. Det samme gælder, når vi vælger at købe varer, der skal kunne holde sig, for ellers risikerer vi at blive syge af fordærvede varer.

I vores jagt på syndebukke i maden har vi næsten glemt, at vi også takket være tilsætningsstoffer kan spise varieret, billigt og godt hele året uden at måtte undvære dette eller hint eller dø af levnedsmiddelbårne sygdomme. Det er rigtig sundt at spise naturligt og godt, men ind imellem kan det være hjælpsomt at kunne ty til fødevarer i supermarkedet, som er tilsat fornuftige hjælpestoffer. Også i visse økologisk fremstillede fødevarer er der E-numre, som f.eks. tilsætningsstoffer, der er tilsat som et teknisk hjælpestof. Disse stoffer behøver ikke at være af økologisk oprindelse.

### Kontrolleret kemi

Hurra for hjemmelavede, hjemmebagte og hjemmesyltede sager – uden konserveringsmidler, farvestoffer eller tekniske tilsætningsstoffer. Dog må vi ikke glemme, at mange af vores forfædre formentlig er gået i døden med de uheldige kortsigtede og langsigtede konsekvenser af mug, skimmelsvampe, levnedsmiddelforgiftninger etc. I mit daglige arbejde på en infektionsmedicinsk afdeling har jeg set mange alvorligt syge mennesker, der har spist noget, der måske havde været harmløst, hvis der havde været lidt kontrolleret kemi i.

Vil du undgå E-numre, så undlad det meste slik, forarbejdet kød og mange helfabrikata som kager, færdigretter og andet, der skal kunne hænge sammen og holde sig længe.

Spis grønt og frugt som er ganske fri for E-numre. Og lav maden fra bunden, så du ved, hvad den er sammensat af. Men er du af og til til en mere nem og bekvem løsning i en travl hverdag, hvor du gerne både vil leve sundt og fornuftigt, kan du købe sund og ernæringsrigtig mad, der både indeholder minimale mængder praktiske E-numre – og en MASSE gode næringsstoffer og kostfibre.