

venster sluiten

deVerdieping
Trouw

Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

Zijn we doorgeslagen in onze angst voor E-nummers?

Gabriella Codonesu

15-7-15 - 17:19 © thinkstock.



We zijn er tegenwoordig maar druk mee. Etiketten bestuderen van elk willekeurig product in de supermarkt en tot de conclusie komen dat die 'gezonde' lasagne helemaal niet zo gezond is, want boordevol E-nummers. En die zijn dus helemaal niet gezond, toch?

Quinoa, chia, hennep, lijnzaad, boerenkoolpoeder, spirulina, granola. Een beetje zelfrespecterende gezondheidsfreak heeft deze spullen inmiddels standaard in zijn keukenkastje. Iedereen lijkt tegenwoordig aan de sapjes te zitten en zo gezond mogelijk te willen

eten. Hierdoor zijn E-nummers ineens de grote boosdoener geworden.



In tomaten zitten al gauw zo'n 15 E-nummers. © thinkstock.

E-nummers in groenten

Die angst voor E-nummers is alleen helemaal nergens voor nodig, zegt hoogleraar innovatie gezonde voeding Fred Brouns. Stoffen krijgen namelijk pas zo'n nummer als de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) heeft vastgesteld dat ze verantwoord kunnen worden gebruikt. "Als een stof schadelijk was, zou het

geen E-nummer mogen heten", aldus de hoogleraar. "Gevaarlijke E-stoffen bestaan niet."

Bovendien zijn veel E-nummers gewoon natuurlijke stoffen die ook gewoon in groenten en fruit te zitten. Die sappige, biologische tomaat? Daar zitten al gauw zo'n 15 E-nummers in. Een lekker versgekookt eitje? Die bevatten onder meer lectihine (E322), betacaroteen (E160a) en lysozym (E1105).

Synthetische E-nummers

Toch, wie via Google een zoekopdracht intoetst voor E-nummers komt genoeg spookverhalen tegen. Vooral de synthetische E-nummers zijn weinig populair. De zoetstof aspartaam (E951) en de smaakversterker mononatriumglutamaat (E621) hebben in de loop der jaren een slechte naam gekregen. Boze tongen beweren dat deze stoffen negatieve effecten kunnen hebben op de gezondheid. Ze zouden zelfs kankerverwekkend zijn, of onvruchtbaarheid veroorzaken.

Volgens Brouns gaat het hierbij vaak om achterhaalde informatie, gebaseerd op slecht onderzoek. "Over aspartaam is vroeger inderdaad discussie geweest. Maar inmiddels hebben de Amerikaanse kankerstichting, de EFSA en ook de FDA (De Food and Drug Administration, orgaan in de VS dat de kwaliteit van het voedsel en de medicijnen in brede zin controleert, red.) al lang ontkend dat aspartaam schadelijk is."

Southampton six

Dan zijn er ook nog de E-nummers die de onheilspellende naam Southampton Six hebben meegekregen. In 2007 concludeerden wetenschappers van de Universiteit van Southampton dat deze kleurstoffen, om precies te zijn E102, E110, E122, E124, E129 en E104, hyperactiviteit

bij kinderen kunnen veroorzaken. Op basis van dit onderzoek [verzocht de organisatie Foodwatch](#) vandaag nog diverse supermarkten om producten met deze E-nummers in de ban te doen.

Maar ook op dit onderzoek was destijds veel kritiek. "De EFSA heeft het onderzoek geëvalueerd en is tot de conclusie gekomen dat er geen enkel bewijs is dat deze kleurstoffen schadelijk zijn", zegt Brouns. Wel zouden deze synthetische kleurstoffen makkelijk vervangen zouden kunnen worden door natuurlijke kleurstoffen, bijvoorbeeld uit rode biet.

"Als fabrikanten producten verkopen die zogenaamd E-nummer vrij zijn, zeggen ze impliciet tegen de consument dat deze producten beter zijn."

Hoogleraar voedingsleer Fred Brouns

Onverklaarbare angst

Maar waar komt dan toch die angst vandaag voor die boosaardige E-nummers? Enerzijds speelt internet een grote rol. Mensen vinden er oude informatie en gaan elkaar vervolgens bang maken met dingen die al lang wetenschappelijk zijn ontkend.

Maar ook de voedselindustrie speelt in op deze angst. Fabrikanten komen ineens op de proppen met producten die 'E-nummer vrij' zouden zijn. In werkelijkheid zitten de E-nummers nog steeds in het product, maar zijn ze 'verstopt' onder hun chemische naam. "Als fabrikanten producten gaan verkopen die zogenaamd E-nummer vrij zijn, zeggen ze impliciet tegen de consument dat deze producten beter voor je zijn - en E-nummers dus automatisch slecht zijn", aldus Brouns.

De Persgroep Digital. Alle rechten voorbehouden.