

Professioneel Cateren

Professioneel Cateren • Jaargang 3 • Nummer 6 • 2007

Additieven: weet wat je eet

ADDITIEVEN ZIJN VAN ALLE TIJDEN

De verwerking van additieven is een zeer emotioneel thema en roept bij gebruikers steeds weer bedenkingen op. Toch zijn additieven geen product van de moderne tijd; honderden jaren geleden werden ze al toegepast. De conservering van levensmiddelen begon toen de mens voor het eerst oogstte en deze oogst wilde bewaren. Vis en vlees werden gezouten of gerookt.

De Egyptenaren en Romeinen gebruikten al kruiden, zouten en verfstoffen als toevoeging aan hun gerechten om deze langer houdbaar, lekkerder te maken en er beter uit te laten zien. Koks gebruiken al jaren diverse methoden en stoffen om gerechten meer smaak te geven, langer houdbaar te maken en een beter uiterlijk te geven door het toevoegen van onder andere bakpoeder, bindmiddelen, verfstoffen (kurkuma, saffraan) en door gerechten te kruiden, zouten, roken en te koken. Genoemde toevoegingen en/of bereidingswijzen vinden voornamelijk op natuurlijke basis plaats.

In de laatste vijftig jaar werden door ontwikkelingen in de levensmiddelentechnologie vele nieuwe - chemische - toevoegingen geproduceerd, die voor veel oplossingen in deze sector konden zorgen. Tot die toevoegingen (additieven) behoren emulgatoren in margarine, zoetstoffen in caloriearme producten, conserveermiddelen en antioxidanten, die het bederf of ranzig worden van een product vertragen en gelijktijdig voor smaakbehoud zorgen.

E = eetbaar?

De orthomoleculair arts Dr. J Kamsteeg, verbonden aan het Klinisch Ecologisch Allergie Centrum (KEAC), heeft veel literatuurstudies verricht naar overgevoeligheid voor additieven. Hij stelt dat bepaalde groepen mensen, omdat deze een beperkte ontgiftiging hebben, extra gevoelig zijn voor de bijwerkingen van bepaalde additieven. Een goede informatievoorziening op de producten stelt hij als voorwaarde om het voor de consument mogelijk te maken, zelf te bepalen of zij een product wel of niet willen eten waarin bepaalde additieven voorkomen. Daar waar het de individuele consument betreft is dit zeker een goed hulpmiddel bij het voorkomen van overgevoeligheidsreacties bij mensen die gevoelig zijn voor één of meerdere additieven. Voor consumenten die wat betreft hun voedselvoorziening afhankelijk zijn van keukens of producenten die de voeding klaar voor gebruik aanleveren, ligt dit anders. Deze consumenten moeten erop kunnen vertrouwen dat hun (bereide) voedsel geen stoffen bevat die bij hen overgevoeligheidsreacties veroorzaakt. Bij de voedselproducenten

veronderstelt dit voldoende kennis van de samenstelling van de voeding, aanwezigheid van ingrediënten/additieven en effecten daarvan voor de individuele consument in relatie tot een mogelijk ziektebeeld. Tot op heden bieden opleidingen voor (dieet) koks geen informatie aan betreffende het, noodzakelijk of ongewenste, gebruik van additieven.

Definitie additieven in Warenwet

Volgens de Warenwet luidt de definitie van additieven: levensmiddelenadditieven zijn alle stoffen met of zonder voedingswaarde die op zichzelf gewoonlijk niet als voedsel worden geconsumeerd en gewoonlijk niet als kenmerkend voedingsingrediënt worden gebruikt, en die om technische redenen bij het vervaardigen, verwerken, bereiden, behandelen, verpakken, vervoeren of opslaan van eet- of drinkwaren opzettelijk daaraan worden toegevoegd, met als gevolg dat de stoffen zelf direct of indirect een bestanddeel van die eet- of drinkwaren worden.

Het Warenwetbesluit Etikettering van levensmiddelen bepaalt dat er 22 categorieën additieven zijn te onderscheiden. Op basis van dit besluit dienen alle voorverpakte eet- of drinkwaren te zijn voorzien van een lijst van ingrediënten (de gebruikelijke benaming of het voor dat additief vastgestelde E-nummer) en aantal categorieën: kleurstoffen, conserveermiddelen, antioxidanten, emulgatoren, verdikkingsmiddelen, stabilisatoren, smaakversterkers, zuurteregelaars, antiklontermiddelen, rijsmiddelen, antischuimmiddelen, glansmiddelen, geuren smaakstoffen en aroma's.

Gebruik additieven ter discussie

Omdat een groot gedeelte van de additieven wordt gebruikt om voedingsmiddelen een aantrekkelijker uiterlijk te geven, bestaat discussie over de noodzaak van het gebruik van additieven. Vooral de Consumentenbond en de Alternatieve Consumentenbond zijn dan ook van mening dat de meeste additieven overbodig zijn. Zij beroepen zich op de Warenwet die voorschrijft dat een additief uitsluitend mag worden toegevoegd als:

- voor het gebruik voldoende technische noodzaak kan worden aangetoond en het nagestreefde doel niet met een andere methode kan worden bereikt;
- bij de gebruikte hoeveelheden geen bezwaar voor de gezondheid van de consument bestaat (op grond van de beschikbare gegevens);
- het gebruik ervan niet misleidend is ten aanzien van de aard van het betrokken product.

Voor kleurstoffen en smaakversterkers bestaat geen technische noodzaak aangezien ze niet nodig zijn in producten met voldoende goede grondstoffen. Door het ge-

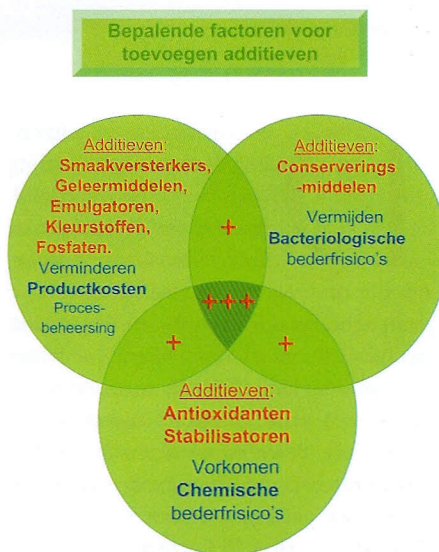
bruik van deze additieven lijkt de kwaliteit van het product dus beter dan het werkelijk is. Het Voedingencentrum volgt de Warenwet in haar standpunt over additieven en is van mening dat op grond van deze wet het gebruik van bepaalde additieven inderdaad ruimhartig is.

De tijd dat vers betekende dat een product, aaneengeschakeld, van het land, in de pot en op tafel kwam, ligt ver achter ons. Toch is een moderne definitie van vers een goede basis voor een kwaliteitbeoordeling van voeding: 'Voeding die is bereid met gebruik van ingrediënten in hun meest natuurlijke vorm, zonder toevoeging van chemische of synthetische additieven'.

Voedselovergevoeligheid

Vaak worden kunstmatig geproduceerde additieven ervan verdacht overgevoeligheid te veroorzaken maar ook natuurlijke stoffen zoals melk, eieren, noten, gluten in tarwe en bepaalde soorten fruit kunnen overgevoeligheidsklachten veroorzaken.

De smaakversterker glutamaat staat al lang bekend als een stof die na inname overgevoeligheidsreacties kan veroorzaken bij mensen die gevoelig zijn voor deze stof. De bekendste klacht die genoemd wordt is het zogenaamde 'Chinees Restaurant Syndroom' met klachten zoals gevoelloosheid, pijn of een brandend gevoel, tintelingen, hoofdpijn, transpiratie en dorst. In de wetenschappelijke literatuur zijn aanwijzingen dat het aannemelijk is dat glutamaat een rol speelt bij het syndroom.

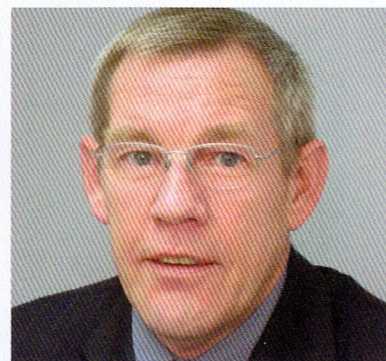


Van veel additieven is eenvoudigweg niet bekend welke bijwerkingen er mogelijk zouden kunnen optreden, vooral ook als het gaat om bepaalde bevolkingsgroepen zoals bejaarden in een zorginstelling en in combinatie met medicijnen.

Uiteraard spelen verschillende belangen hierbij een rol. Duidelijk is in ieder geval, hoewel wetenschappelijk niet bewezen is dat veel additieven (in de voor dat product gebruikte hoeveelheid) een gevaar opleveren voor de gezondheid, er aan de andere

kant ook niet bewezen is dat dit niet het geval zou zijn. De meerwaarde van additieven zit vooral in het gemak. Bewustwording en een afweging van gemak versus de noodzaak of meerwaarde lijkt noodzakelijk. In de dagelijkse praktijk van bijvoorbeeld een zorginstelling – overigens heeft een aantal van deze instellingen al uitgesproken terughoudend met additieven om te willen gaan – kan zich dit vertalen door ten eerste kennis: weet wat je eet. Daarnaast loont het om na te denken over alternatieven. Waarom moeten bepaalde producten vier maanden houdbaar zijn, en dus onnodig veel additieven bevatten?

Uiteindelijk bepaalt de consument wat hij eet en vooral wat hij niet wil eten. Als er keuzes voor die consument worden gemaakt – bijvoorbeeld in een instelling – moet de keuze ten aanzien van het gebruik van ad-



Karel Laheij is werkzaam geweest als kok/leermeester in horeca en zorgorganisaties en als facility manager. Sinds 2001 heeft hij een eigen adviesbureau Facility Solutions B.V. Gespecialiseerd in aspecten rondom de organisatie van voedingsproductie, zowel industrie als zorgorganisatie, in Nederland en Europa.



Erick Huizing is werkzaam geweest als praktijkdocent op het gebied van voeding, schoonmaak- onderhoud etc. voor de opleidingen Dietetiek en Facilitaire Dienstverlening bij de Hanzehogeschool Groningen. Sinds 2005 heeft hij een eigen bedrijf: H&H Management, dit bedrijf richt zich met name op het opleiden en adviseren op het gebied van de HACCP.

