



NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO – PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY

00-791 Warszawa, ul. Chocimska 24

Centrala: (+48 22) 54-21-400, Dyrektor: (+48 22) 849-76-12

Fax: (+48 22) 849-74-84, (+48 22) 849-35-13,

www.pzh.gov.pl; e-mail: dyrektor@pzh.gov.pl

Regon: 000288461 NIP: 525-000-87-32,

PL 98 1020 1042 0000 8302 0200 8027 (SWIFT CODE); BPKO PL PW

Warszawa, 24 października 2013

Fakty i mity o dodatkach do żywności cz.II

16 października obchodziliśmy Światowy Dzień Żywności. Z tej okazji eksperci z Zakładu Bezpieczeństwa Żywności w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego - PZH postanowili wyjaśnić kilka kwestii dotyczących żywności oraz popularnych dodatków do żywności. Dzisiaj zaprezentowana zostanie część druga.

1. Dodatki do żywności są zbędne. **FAKT /MIT**

Współczesny przemysł spożywczy nie mógłby istnieć bez substancji dodatkowych; są one stosowane nawet w produktach pochodzenia ekologicznego. Substancje dodatkowe są stosowane do żywności w celu:

- przedłużenia trwałości produktów, a więc ograniczenia lub zapobiegania niekorzystnym zmianom powodowanym przez drobnoustroje, enzymy, procesy utleniania,
- zapobiegania niekorzystnym zmianom jakościowym powodującym zmiany barwy, smaku, zapachu, konsystencji,
- zwiększenia atrakcyjności konsumenckiej oraz ułatwienia stosowania lub wykorzystania produktu,
- utrzymania stałej i powtarzalnej jakości produktu,
- ułatwienia prowadzenia procesów produkcyjnych oraz zwiększenia ich efektywności przez np. zmniejszenie ubytków, energochłonności lub zwiększenie wydajności,
- otrzymywania nowych produktów, np. żywności o obniżonej wartości energetycznej, obniżonej zawartości cukru, białka, glutenu itp.

Substancje dodatkowe budzą wiele obaw wśród konsumentów; przeciętny konsument chciałby jeść produkty bezpieczne, smaczne, o atrakcyjnym wyglądzie i długim okresie przechowywania, ale najlepiej bez substancji dodatkowych. Wielu konsumentów utożsamia substancje dodatkowe z konserwantami, stąd napis na etykiecie „bez konserwantów” jest tak chętnie stosowany (nie zawsze zgodnie z prawem) przez producentów żywności.

Tymczasem należy podkreślić, że stosowanie substancji dodatkowych zabezpiecza produkt przed tworzeniem się substancji szkodliwych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia konsumenta – np. dodatek azotynów zapobiega rozwojowi *Clostridium botulinum* (pałeczka jadu kielbasianego), a przeciwutleniacze przeciwdziałają jełczeniu tłuszczu. Substancje słodzące są niezastąpione w diecie chorych na cukrzycę, jak również osób otyłych lub dbających o prawidłową masę ciała. Należy zwrócić uwagę, że podawanie informacji o stosowanych dodatkach jest obowiązkowe i konsument może dokonać świadomego wyboru.

2. Co to są stabilizatory?

Stabilizatory są jedną z grup substancji dodatkowych i ich zadaniem jest utrzymanie właściwej struktury środka spożywczego. Przykładami stabilizatorów są związki fosforu lub skrobie modyfikowane.

Związki fosforu są niezbędne w diecie człowieka, czasami są stosowane nawet jako substancje wzbogacające (np. w suplementach diety jako źródło fosforu). Ważne jest, aby zachować odpowiednią równowagę wapniowo-fosforową w diecie – spożywając większą ilość fosforu musimy zadbać również o odpowiedni poziom wapnia w diecie. Związki fosforu stosowane jako dodatki muszą być używane w określonych przepisami dawkach.

Skrobie modyfikowane otrzymuje się w wyniku chemicznej modyfikacji skrobi (w tym przypadku określenie „modyfikowana” nie ma nic wspólnego z modyfikacją genetyczną czyli GMO). Skrobie modyfikowane są stosowane zamiast np. mąki lub skrobi ziemniaczanej stosowanej w domowej kuchni. Te substancje są na tyle bezpieczne, że nie ma ustalonych ich limitów w żywności.

Kontakt dla mediów:

Monika Wróbel

Rzecznik Prasowy

Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH (NIZP-PZH)

Chocimska 24/ 00-791 Warszawa

tel. +48 22 542 12 88, tel. kom. +48 696 498 578

mwrobel@pzh.gov.pl / www.pzh.gov.pl