

Svarark til myter om tilsætningsstoffer

1. Skemaerne på side 2-4 klippes ud, så hver strimmel har hver sin myte og svar (klip langs de stiplede linjer).
2. Myterne sorteres, så de samme myter ligger klar til uddeling til samme gruppe.
3. Svarark til myterne uddeles først efter grupperne selv har haft mulighed for at tale om deres myte.

For mere viden omkring myter om mad, se *"100 myter om mad"* (2018) af Sarah Juul Østergaard og Marianne Zangenberg Lynggaard, FADL's forlag, 2018.

Øvrige kilder:

- EFSA: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-enzymes>. Set d. 27.05.2019
- Europaparlamentet: Europa parlamentets og rådets forordning EU no. 1169/2011.
- Fødevarestyrelsen, a: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Enzymer.aspx> . Set d. 27.05.2019
- Fødevarestyrelsen, b: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Fakta-om-tils%C3%A6tningstoffer.aspx> . Set d. 27.05.2019
- Fødevarestyrelsen, c: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Nitrit-og-nitrat.aspx> . Set d. 27.05.2019
- Fødevarestyrelsen, d: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Tils%C3%A6tningstoffer-og-teknologi.aspx> . Set d. 27.05.2019
- Fødevarestyrelsen, e: https://www.foedevarestyrelsen.dk/SiteCollectionDocuments/25_PDF_word_filer%20til%20download/07kontor/Maerkning/Maerkningsforordningen%201169%202011.pdf. Set d. 27.05.2019
- Fødevarestyrelsen, f: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/%C3%98kologiske-f%C3%B8devarer.aspx>
- Østergaard, Sarah Juul; Lynggaard, Marianne Zangenberg: 100 Myter om mad. Fadl's forlag, 2018. side 129-130.

<p>1. Myte: "Enzymer fra maden virker også i kroppen"</p>	<p>Nej. Da enzymer er proteiner, inaktiveres de af temperatur, pH mv. Enzymer har særlige funktioner og de findes naturligt i vores kost og i vores egen krop og er derfor som udgangspunkt ikke farlige. Enzymer kan også være tilsat vores fødevarer grundet deres teknologiske funktion. Både naturlige og tilsatte enzymer vil som udgangspunkt være inaktiveret, hvis fødevareren har undergået en varmebehandling på over 42 grader. Er man til gengæld tilhænger af <i>raw food</i> (mad, der ikke er opvarmet til over 42 grader), eller spiser man rå frugt og grøntsager, så vil naturlige enzymer stadig være aktive i fødevareren. Disse enzymer nedbrydes dog så snart de kommer ned i mavesækkens sure miljø, hvorefter de optages i tarmen som aminosyrer (proteineres byggesten). Man kan derfor ikke spise sig til en sund og øget enzymaktivitet i kroppen. På samme måde kan man heller ikke få en u hensigtsmæssigt effekt, der kan have skadelige virkninger i kroppen, ved at spise fødevarer med tilsatte enzymer. Tilsatte enzymer vil jævnfør fødevarerlovgivningen per definition ikke længere være til stede eller aktive i fødevareren ved indtagelse.</p> <p><i>Kilder: Fødevarestyrelsen^a; EFSA</i></p>
<p>2. Myte: "E-numre er unødvendige"</p>	<p>Nej. E-numre (tilsætningsstoffer) har rigtig mange nyttige funktioner. Ifølge Fødevarestyrelsen må e-numre kun bruges i den mængde, der er teknologisk behov for. De kan blandt tilsættes for at sikre en længere holdbarhed, hvilket er godt rent økonomisk og rent madspildsmæssigt. Desuden gør e-numre det muligt, at udvikle produkter med nedsat fedt- og sukkerindhold samt diverse mere klimavenlige vegetariske og veganske planteprotein-fødevarer. Tænk engang, hvordan man ville skulle bage kage og småkager uden e-numre (hævemidler)? Man ville dog kunne forsøge at leve uden e-numre, hvis alt den mad man spiste, blev lavet fra bunden af uforarbejdede fødevarer, men dette ville de færreste mennesker nok have tid til. Og medmindre man som forbruger er villig til markant at ændre sine forventninger til produktgenskaberne samt sin livsstil og bruge langt mere tid og penge på madindkøb og madlavning, så er e-numre nødvendige.</p> <p><i>Kilde: Europaparlamentet; Fødevarestyrelsen^b</i></p>

<p>3. Myte: <i>“Nitrit i fødevarer er farligt”</i></p>	<p>Nej og ja. Nitrit kan tilsættes for at bibeholde den røde farve i kød og kødpålæg, forlænger holdbarheden og – vigtigst af alt – beskytte mod den dødelige bakterie Clostridium botulinum. Desværre kan nitrit også danne nitrosaminer, som kan være kræftfremkaldende, hvorfor man ikke må få for meget. I Danmark har man en langt lavere tilladt grænseværdi, da det i videnskabelige studier er vist, at denne mængde er tilstrækkelig til at beskytte mod botulisme og samtidig nedsætte risikoen for dannelse af de farlige nitrosaminer. I resten af EU må man tilsætte over dobbelt så meget. I DK er det derfor forholdsvist sikkert at spise kød og kødpålæg, og vælger man økologisk kan man helt undgå det – i dette tilfælde må man så blot acceptere nogle mere grålige kødprodukter. Nitrit kan desuden dannes i grøntsager som persille og grønkål, som har et naturligt højt indhold af nitrat, som bakterier kan omdanne til nitrit. Derfor bør man nedkøle fødevarer med disse grøntsager hurtigst muligt, hvis der skal gemmes rester. Herved giver man bakterierne mindre gode betingelser for at danne nitrit. Så det er altså ikke kun kødpålægget, der kan indeholde nitrit, og nitrit i for høje mængder i vores fødevarer kan være farligt.</p> <p><i>Kilde: Fødevarestyrelsen^c</i></p>
--	---

<p>4. Myte: <i>“Med økologi undgår du fødevarer med e-numre”</i></p>	<p>Nej. Helt uden e-numre er vores fødevarer sjældent, heller ikke økologiske fødevarer. Tilsætningsstoffer i sig selv er ikke økologiske, men må alligevel godt tilsættes økologiske fødevarer, da op til 5 % af varen må være af ikke økologisk oprindelse. For konventionelle fødevarer må fødevareproducenten vælge imellem 350 forskellige e-numre, til forskel fra økologiske fødevareproducenter, hvor der må vælges imellem 51. Generelt er der dog færre e-numre i økologiske fødevarer, så hvis man er besluttet på begrænse sit indtag, så er økologiske fødevarer en oplagt mulighed.</p> <p><i>Kilde: Fødevarestyrelsen^f; Østergaard & Lynggaard, 2018</i></p>
--	--

<p>5. Myte: <i>"Dine fødevarer kan indeholde skjulte tilsætningsstoffer"</i></p>	<p>Ja og nej. Visse tilsætninger til fødevarer, de såkaldte tekniske hjælpestoffer (f.eks. enzymer), tilsættes til fødevaren under forarbejdningen for at bidrage til et teknisk formål og skal ikke deklareres, da det ikke findes i det færdige produkt. Der er dog to undtagelser, hvad angår kategorisering af enzymer som tekniske hjælpemidler. Enzymerne Lysozym og Invertase er godkendte e-numre og skal deklareres lige alle andre e-numre. E-numre må dog gerne deklareres uden sit egentlige e-nummer, og dermed fremgå i form af sit kemiske navn i stedet. Aromastoffer er et eksempel på andre tilsætninger til fødevarer, som ikke er kategoriseret som e-numre og derfor ikke skal deklareres enkeltvis – det skal dog angives, hvis der er tilsat aroma. Derved kan tilsætningsstoffer med et e-nummer altid lokaliseres på fødevarens indpakning, anderledes er det dog med teknologiske tilsætninger.</p> <p><i>Kilde: Fødevarestyrelsen^d</i></p>
<p>6. Myte: <i>"Hvis man ikke kan udtale det kemiske navn på tilsætningsstoffet, bør man ikke spise det"</i></p>	<p>Nej. At man ikke kan udtale det kemiske navn, har intet at gøre med, at du ikke kan spise det. Selv folk med en fødevarerkemisk uddannelse, kan have svært ved at udtale de kemiske navne på visse stoffer. At derimod skulle stå et langt kemisk navn i stedet for et e-nummer (og vise versa), er noget, der er helt op til producenten at bestemme. Man kan dog altid finde det korresponderende e-nummer, formål og fremstilling via det kemiske navn, der er angivet på fødevarens indpakning. Herved behøver man ikke lade sig skræmme af det lange, svære navn. De lange kemiske navne er blot en nødvendighed for at kemikere på tværs af landegrænser, kan kategorisere og identificere et utal af stoffer på systematisk vis.</p> <p><i>Kilde: Fødevarestyrelsen^e</i></p>