

Introduktionstekst - Tilsætningsstoffer

Læs introduktionsteksten til tilsætningsstoffer.

Sæt streg under informationer, som er ny viden for dig.

Reflektér også gerne over spørgsmålene undervejs i teksten.

Af: Charlotte Vinther Schmidt

Gennem de seneste år er der blandt danske forbrugere opstået en øget interesse for økologi, dyrevelfærd, gennemsigtighed og bæredygtighed (Landbrug & Fødevarer, 2016-2018)¹. Dette betegnes som fødevareretrends, der generelt siger noget om forbrugernes holdninger, adfærd og forhold til fødevarer. Særligt tendensen om gennemsigtighed, også kaldet "Clean label" eller "Fri for", vinder forsat popularitet og er også meget omtalt på sociale medier. Trenden handler om, at forbrugerne er blevet mere afstandstagende overfor masseproducerede fødevarer tilsat e-numre (tilsætningsstoffer), som ikke er "naturlige".

FAKTABOKS

Gennemsigtighed, "Clean label" og "Fri for" er betegnelser, der bruges om trenden for fødevarer, der er tilsat få eller ingen tilsætningsstoffer.

FAKTABOKS

Tilsætningsstoffer er det samme som e-numre. De tilsættes til fødevarer for at opnå en teknisk egenskab, f.eks. smag, farve eller konsistens. Angives i ingredienslisten enten med sit navn eller sit e-nummer.

Men hvad er i grunden "naturligt"? Og er noget ikke sundt, hvis ikke det er naturligt?

I dag har mange en mening om mad og sundhed. På de sociale medier og blogs ser man bl.a. personer med stor gennemslagskraft formidle deres personlige holdninger, som var det evidensbaseret videnskab (kost.dk, 2018)².

Evidensbaseret viden betyder, at den viden, der bliver formidlet, stammer fra forskning, hvor der er anvendt forskningsmetoder til at finde frem til denne viden. Uden evidensbaseret viden kan man derfor ikke vide, om den viden, man har fundet frem til, blot er et tilfælde. Dette gælder f.eks. personlige erfaringer, som generelt bygger på én eller meget få personer med masser af ukontrollerede faktorer.

Tænk på en situation, hvor I er blevet præsenteret for noget viden, som I ikke tror, er evidensbaseret. Hvornår er I blevet præsenteret for evidensbaseret viden?

Formidling af personlige erfaringer og holdninger, der ikke har et videnskabeligt grundlag, kan føre til ubegrundet frygt og mistillid for fødevarerindustrien og de fødevarerlovgivende instanser (f.eks. fødevarestyrelsen). Der er derfor brug for, at forbrugerne får et videnskabeligt grundlag af viden på området såvel som værktøjer til at kunne navigere i den store informationsstrøm på nettet og i medierne. Børn og unge er fremtidens forbrugere, og det er derfor vigtigt at lære at kunne forholde sig kildekritisk og træffe selvstændige, begrundede madvalg.

¹ Landbrug & Fødevarer, 2019: <https://lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends>. Set d. 11-03-2019.

² Kost.dk, 2018: <https://www.kost.dk/kost-og-sundhedstrends-forvirrer-eller-inspirerer-de>. Set d. 11-03-2019.

Men hvordan vurderer man, om en afsender rent faktisk ved, hvad han/hun taler om?

Under "Clean label"-trenden er særligt tilsætningsstofferne et omstridt fokuspunkt. Dette gælder både tilsætningsstoffer som helhed, men også særligt udvalgte e-numre (f.eks. MSG E621 eller Aspartam E951) såvel som overordnede grupper af e-numre (f.eks. farvestoffer og konserveringsmidler). Visse tilsætningsstoffer er ikke kun omdiskuterede blandt forbrugere, men endda også blandt fødevareeksperter og fødevarerlovgivende instanser på tværs af organisationer og landegrænser (f.eks. sødemidlet, Aspartam og konserveringsmidlet nitrit).

Men hvorfor er forbrugere og endda også fagfolk uenige?

Tilsætningsstoffer, også kaldet teknologiske tilsætningsstoffer, er det samme som e-numre. Andre tilsætninger til fødevarer, der ikke har et e-nummer, inkluderer tekniske hjælpestoffer såsom enzymer og aromaer. Tekniske hjælpestoffer og enzymer har ikke et e-nummer, fordi de ikke indgår i det færdige produkt – de tilsættes for at hjælpe til under fremstillingen af produktet. Aromaer er en særlig kategori for sig, da de ikke har et e-nummer, men indgår i det færdige produkt (Fødevarestyrelsen.dk, 2019)³. Anvendelsen af tilsætningsstofferne har forskellige formål. Fælles for dem alle er dog, at de er gennemtestet og godkendt som værende sikre i de tilladte mængder.

Men hvorfor så være skeptisk over for brugen af tilsætningsstoffer? Er I selv skeptiske over for tilsætningsstoffer? Hvorfor/hvorfor ikke?

Man kan spørge sig selv, om alle billige og masseproducerede fødevarer tilsat e-numre er usunde og af dårligere kvalitet?

Nogle vil mene, at fødevareindustrien er blevet for doven til at opretholde en vis standard af kvalitet af råvarer og produktionsprocesser, hvorunder et unødvendigt højt forbrug af tilsætningsstoffer bliver den nemme løsning til "at hoppe over hvor gærdet er lavest". Andre vil mene, at tilsætningsstoffer er nødvendigt for at efterkomme travle forbrugere, der realistisk set ikke har tid til at lave alt sin mad fra bunden af, samt det faktum, at fødevareindustrien bliver nødt til at tilpasse sig for at kunne brødføde den fortsat stigende globale befolkning, hvor råvare- og madspild ikke længere er noget, der er råd til.

Hvem har ret? Og er denne uoverensstemmelse sort/hvid?

³ Fødevarestyrelsen, 2019: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Fakta-om-tils%C3%A6tningstoffer.aspx>. Set d. 11-03-2019.

Tilsætninger til fødevarer (f.eks. aromastoffer) kan desværre misbruges. Dette kan forekomme, når de i kombination med uhæderlig markedsføring bruges til at tilføje produkter merværdi. F.eks. hvis man tilsætter røg- aroma i stedet for at anvende traditionelle produktionsteknikker såsom røgning, uden at det fremgår via produktindpakningen og markedsføringen, at en egentlig røgningsproces ikke har fundet sted. Det er derfor ikke kun vigtigt, at fremtidens forbrugere kan navigere i informationsstrømmen fra mennesker om fødevarerne, men også i den information, der kommer fra producenterne bag fødevarerne. Uærlig markedsføring er i høj grad udbredt og ligger i mange tilfælde i en såkaldt gråzone. Det kan således være svært at slå ned på rent lovgivningsmæssigt. Hertil kommer den nye trend i at markedsføre sine produkter med "fri for" på trods af, at disse fødevarer oftest i udgangspunkt overhoved ikke burde indeholde disse komponenter til at starte med (f.eks. *glutenfri chokolade*, idet ingredienserne til ren chokolade traditionelt set ikke indeholder gluten). En mangel på viden om fødevarer og tilsætningsstoffer kan derfor lede til at træffe uhensigtsmæssige valg² - f.eks. ved at vælge et produkt frem for et andet på baggrund af fejlbehæftet eller manipulerende markedsføring, eller til fejlagtigt at tro, at man er sundere, hvis man spiser glutenfrit (selvom man ikke er glutenintolerant).

Men hvorfor er dette et problem?

Det er en skam, at tilsætningsstofferne er både udsældte og misbrugt, da deres anvendelse har potentiale til at udrette meget godt. Blandt andet i kampen mod sundhedsskadelige patogener (bakterier), spild af mad og råvarer, produktion af fedtfattige og sundere fødevarer, produktion af vegetariske og veganske bæredygtige produktalternativer til kød samt produktion af convenience-retter til folk, der ikke har tid, evner eller ikke måske ikke længere er i stand til (ældre) selv at kunne lave et måltid mad.

Ville disse typer af produkter kunne laves uden brug af tilsætningsstoffer?

Kemi er mange ting, men hvad er fødevarer egentligt uden kemi? Kan der være kemi i fødevarer uden tilsætningsstoffer? Og er kemi godt eller farligt, eller måske begge dele?

FAKTABOKS

Markedsføring anvendes for at sælge afsenderes produkter; husk det! Det kan bl.a. være ved brug af anprisninger, som er noget, producenten gerne vil fremhæve ved sit produkt som værende attraktivt for forbrugeren. De kan dog blive misbrugt, så vær vågen! Mærkninger er dog reguleret efter specifikke retningslinjer og de er som udgangspunkt til at stole på (f.eks. øko-mærket, nøglehulsmærket, fair trade osv.).