

- E 1404 oxidovaný škrob
- E 1410 fosfatový monoester škrobu
- E 1412 fosfatový diester škrobu
- E 1420 acetylovaný škrob

Emulgátory: mají schopnost mísit těžko mísitelné složky (olej - voda).

Příklady nejběžněji používaných:

- E 322 lecityn
- E 470 soli mastných kyselin z jedlých tuků
- E 471 mono- a diglyceridy mastných kyselin

Kyseliny a zásady: mění nebo udržují kyselost či alkalitu potravin.

Příklady nejběžněji používaných:

- E 500 uhličitany sodné
- E 501 uhličitany draselné
- E 503 uhličitany amonné
- E 507 kyselina chlorovodíková
- E 508 chlorid draselný

Látky chuťové: dodávají potravinám výraznější (masovější) chuť.

Příklady nejběžněji používaných:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| E 620 kyselina glutamová | E 628 guanylan draselný |
| E 621 glutaman sodný | E 629 guanylan vápenatý |
| E 622 glutaman draselný | E 631 inosinan sodný |
| E 623 glutaman vápenatý | E 632 inosinan draselný |
| E 627 guanylan sodný | E 633 inosinan vápenatý |

Náhradní sladidla: nahrazují cukr, některá mají mnohem vyšší sladivost než cukr, používají se v potravinách se sníženým obsahem energie anebo v potravinách určených diabetikům.

Příklady nejběžněji používaných:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| E 950 acesulfam K | E 420 sorbitol |
| E 951 aspartam | E 421 mannitol |
| E 954 sacharin | E 953 isomalt |
| E 957 thaumatín | E 959 neohesperidin |
| E 967 xylitol | |

Je třeba se přídatných látek v potravinách obávat?

Rozhodně ne. Předpisy, kterými se jejich používání řídí, jsou přísné a jejich dodržování je kontrolováno. Správně používané přídatné látky tedy neznamenají riziko, ale naopak zvyšují kvalitu potravin.



Autorka
Ing. Daniela Winklerová
Recenze
Ing. Jitka Vlasíková
Grafická úprava
Pavel Nepasický
Odpovědná redaktorka
Mgr. Dana Pragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
ve společnosti

Centrum zdraví Praha s.r.o.
Vytiskl Jiří Břílek-Geoprint, Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2001
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNĚ

Přídatné látky v potravinách

- ✓ barviva
- ✓ konzervační látky
- ✓ antioxidanty
- ✓ zahušťovadla
- ✓ emulgátory
- ✓ kyseliny a zásady
- ✓ látky chuťové
- ✓ náhradní sladidla



PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH

Dnes by si už asi nikdo nekoupil tmavě hnědé, nevalně vypadající sušené meruňky, nebo nahnědlé marinované sterilované zelí. Lidé dávají přednost potravinám s delší dobou trvanlivosti, někteří také potravinám se sníženou energetickou hodnotou. Výroba takových potravin se však neobejde bez přídatných látek.

Co jsou přídatné (aditivní) látky?

Jsou to látky, které se do potravin záměrně přidávají z důvodů technologických nebo senzoričkových. K technologickým důvodům patří např. prodloužení trvanlivosti potravin, zamezení žluknutí tuků apod. Některé tyto látky vylepšují přitažlivost (senzoričké vlastnosti) potravin. Jsou to např. barviva, která dodávají potravině přirozenou barvu, částečně ztracenou při zpracování, anebo zahušťovadla, která zajišťují správnou konzistenci a strukturu potraviny.

Jak se do potravin přidávají?

Používání přídatných látek při výrobě potravin je regulováno zákonem o potravinách a tabákových výrobcích č.110/97 a dále vyhláškou č.298/97Sb. Vyhláška udává, kolik které látky do jakých druhů potravin lze použít. Například barvivem amarant E123 lze přibarvovat pouze lihoviny a rybí jikry, a to do množství maximálně 30 mg/kg. Výrobci potravin musí tuto vyhlášku plně respektovat. Kontrolu nad dodržováním vyhlášky provádí Česká zemědělská a potravinářská inspekce (ČZPI).

Jakou povahu mohou mít přídatné látky?

Přídatné látky jsou většinou vyráběny synteticky, mají tedy charakter chemikálie (dusičnan sodný, chlorid draselný). Velmi často však to jsou látky, které se v přírodě běžně vyskytují. Jsou vyráběny synteticky, ale mají složení identické jako látky přírodní (beta-karoten, kyselina askorbová). V některých případech se dokonce jedná o látky získané z čistě přírodních zdrojů, např. barvivo získané extrakcí z řepy nebo papriky, řada zahušťovadel, která se získávají extrakcí z mořských řas (agar, karagenan) nebo jiných přírodních materiálů.

Jaké jsou zdravotní výhody či nevýhody používání přídatných látek?

Konzervační látky chrání potraviny před mikrobiální zkažou, antioxidanty chrání tuky před žluknutím, náhradní sladidla snižují energetickou hodnotu potraviny. To jsou pro spotřebitele určité výhody. Současně je však třeba říci, že tyto látky mohou vyvolat u citlivějších lidí nežádoucí reakce, např. alergické reakce (vyrážky, astma). Příkladem je oxid siřičitý obsažený ve víně nebo sušeném ovoci, anebo některá barviva (tartrazin). Alergické reakce jsou však vzácné a mohou je vyvolat i čistě přírodní látky obsažené v běžných potravinách (mléko, burské oříšky, některé druhy ovoce apod.).

Jak se spotřebitel o přítomnosti přídatné látky dozví?

Pokud je přídatná látka v potravine obsažena, musí být vyznačena na obalu. Označování těchto látek se provádí vždy označením příslušné kategorie, do které látka patří (konzervant, barvivo, emulgátor, náhradní sladidlo), a dále následuje buď přímo jméno látky (glutaman sodný, sorban draselný), anebo číselný kód, který je látce přiřazen (E621, E202). Takže přítomnost konzervační látky sorbanu draselného lze označit na obalu těmito způsoby: - konzervant: sorban draselný
- konzervant: E 202

Výjimku tvoří révové víno, které vždy obsahuje více či méně oxidu

siřičitého a někdy také kyselinu sorbovou, a přesto podle platné vyhlášky výrobce nemusí na obalu tyto látky uvádět.

Které potraviny nesmějí obsahovat přídatné látky?

Přídatné látky nesmějí být obsaženy v těchto druzích potravin:

- nezpracované potraviny (loupané, bez skořápek, chlazené, zmrazené)
- med
- neochucené zakysané mléčné výrobky
- káva, čaj
- cukr
- máslo
- mléko, smetana, podmásli

Hlavní kategorie přídatných látek

Barviva: dodávají potravinám očekávanou barvu. Mohou být přírodního původu, anebo původu syntetického.

Příklady nejběžněji používaných:

Přírodní barviva:	Syntetická barviva:
E100 kurkumin	E102 tartrazin
E101 riboflavin	E104 chinolinová žluť
E120 košenila	E110 žluť SY
E140 chlorofyly a chlorofyliny	E122 azorubin
E150a karamel, kulér	E123 amarant
E160a karoteny	E124 ponceau 4R

Konzervační látky: zamezují rozvoji nežádoucích mikroorganismů, prodlužují trvanlivost potravin.

Příklady nejběžněji používaných:

E 200	kyselina sorbová
E 202	sorban draselný
E 203	sorban vápenatý
E 210	kyselina benzoová
E 211	benzoan sodný
E 212	benzoan draselný

Antioxidanty: chrání tuky před nežádoucí oxidací, která může způsobovat barevné změny potraviny, anebo před žluknutím tuků obsažených v potravinách.

Příklady nejběžněji používaných:

E 300	kyselina askorbová
E 301	askorban sodný
E 307	alfa-tokoferol
E 308	gamma-tokoferol
E 310	propylgallát
E 311	oktylgallát

Zahušťovadla: mají schopnost měnit konzistenci potravin, zvyšovat její viskozitu.

Příklady nejběžněji používaných:

E 406	agar
E 407	karagenan
E 410	karubin
E 412	guma guar
E 414	arabská guma
E 415	xanthan
E 440	pektiny