



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 15 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia innen alternativ medisin med urtemedisin, kosthold og forskjellige terapiteknikker som hovedtemaer.

Nå vil han dele sine erfaringer med Ringsakerns lesere. Gjennom en serie på flere artikler vil han belyse problemer og gi deg tips som kan gjøre hverdagen lettere og bedre.

*I denne utgaven av Ringakern skriver han om matvare-juksen.*

# Tilsetningsstoffer i mat - sunt eller usunt?

## Hva med utvikling av kroniske smerter og andre livsstilssykdommer?

I forrige utgave av Ringsakern skrev vi om tilsetningsstoffer, og hvor flinke vi var til å ta servise på kjøretøyene våre samt hvor nøye vi var med maten til kjæledyrene våre. Vi fortsetter denne gang med noen eksempler på forskjellige «juks» matvarer.

Hva er tilsetningsstoffer?

Tilsetningsstoffer er en fellesbetegnelse på cirka 340 svært ulike stoffer som er tillatt brukt for å oppnå bestemte egenskaper ved maten. Hensikten kan for eksempel være å øke holdbarheten, erstatte sukker, gi en bestemt smak, konsistens eller spesiell farge.

**Vi ber om lettvin mat, og produsentene etterkommer våre ønsker.**

Markedet ber om billig mat som er billig med «pent» utseende og god smak. Industrien etterkommer våre ønsker og ingredienslistene blir stadig lengre og mer uforståelige for folk flest. Det foregår derfor utstrakt «juksing» med smak, farge og konsistens. Naturlige gode råvarer, tilberedningstid og lettvinne løsninger blir erstattet med kunstige tilsetninger og smarte prosesser i produksjonen. Noe er nødvendig, mens andre tilsetninger og prosesser er mer betenkelige. Du tror du spiser svarte oliven, kostbar trøffelolje eller seilaks på glass, men sannheten kan være en ganske annen. Er alle kjemiske stoffer nødvendige for at vi er villige til å kjøpe ferdig mat, eller blir fargen og konsistensen for «stygg» og prisen for høy til at vi aksepterer produktet? Konserveringsmidler har selvfølgelig bidratt til bedre mat-sikkerhet og lengre holdbarhet, men konserveringsmidlene utgjør bar cirka 10 prosent av det totale forbruket av tilsetningsstoffer. Resten av tilsetningsstoffene skal bare endre smak, farge, lukt, form og konsistens. Gode eksempler som du gjerne kan servere til jul i både to og tre år kan være suppe og sauser, hermetikk og pepperkake i boks. Smaksforsterkeren Glutamat /MSG (monosodium glutamate, mononatriumglutamat) er et godt eksempel på tilsetningsstoff som forsterker den opprinnelige smaken av råvaren på en kunstig måte.

**«Supperådet»**

WesenSten hadde i sin tid sketsjen supperådet på NRK der Wesenlund sier at «det er bare tull alt sammen» Supperådet er kanskje en passende benevnelse på dagens supper og sauser servert i poser i butikken. De har ikke mange likheter med originalene der det ble kokt kraft på rene råvarer. Produktene inneholder helt opp til 24 tilsetningsstoffer og mer. Det brukes ofte tapiokastivelse, herdet palmeolje (transfett), natrium-glutamat, kalsiumfosfater, fargestoffer og kunstig aroma. Det sier sitt at de kan oppbevares i butikkhylle uten kjøling i årevis uten å bli harske og ødelagt.

**Svenske kjøttboller**

Får sin karakteristiske smak at de friteres i animalsk fett fra okse eller talg fra ku. Dette er den samme tje talg som også brukes i produksjonen av fuglemat og forskjellige typer lim.

**Margarin**

Flere typer margarin markedsføres dag som helsebringende. Margarin gjennomgår en rekke kjemiske prosesser i produksjonen og er et hardt bearbejdet industriprodukt. Fettil margarin utvinnes fra vegetabiliske oljer og ved hjelp av ekstraksjonsbensin og syre behandles det med fosforsyre og nøytraliseres med lut for å fjerne lecitin og frie fettsyrer. Den naturlige fargen på oljen fjernes ved at oljen blekes. Hydrogengass og nikkel brukes i herdingen for at margarin skal få en fastere form. I tillegg brukes en rekke tilsetningsstoffer for å etterligne det originale smør. Bremykt er et bedre alternativ enn vanlig margarin da det bare inneholder fløte, rapsolje, salt, melkesyrekultur og vitaminer. Ved tilberedning av mat er meierismør det beste alternativet da det mettede fett ikke endrer struktur og blir til transfett slik som planteoljer gjør under oppvarming. Meierismør er derfor det beste



*Supperådet er kanskje en passende benevnelse på dagens supper og sauser servert i poser i butikken. De har ikke mange likheter med originalene der det ble kokt kraft på rene råvarer.*

alternativ for dem som ønsker «lim» på brødskiva.

**Crabsticks**

Crabsticks produseres oftest av den tungt omsettelige Alaska pollok fisken som ligner litt på den mer kjente lyr. Produktet har aldri vært i nærheten av krabbekjøtt. Fiskekjøttet er hardt bearbejdet for at det skal imitere skaldyr. Produktet består for det meste av vann og litt fisk og for å få til denne finurlige «tryllekunst» må produsenten bruke en masse tilsetningsstoffer som potetstivelse, stabilisator, aromastoffer, smaksforsterkere og fargestoffer.

**Ferdige kaker**

Fabrikkerte kaker med lang holdbarhet forteller oss at noe ikke er som det skal være. Myke kaker, boller og hvetestenger er av produktene med mest tilsetningsstoffer og ingredienslisten er lang. De inneholder forskjellig typer fett og ofte transfett, fortykningsmidler, surhetsregulerende midler, emulgatorer og fuktighetsbevarende midler, samt aromastoffer.

**Sitronpepper**

Et fantastisk «juks» produkt. Så vidt jeg vet vokser ikke busker med pepper som smaker sitron i naturen. Den største ingrediensen i krydderet er salt og ikke pepper. I en av variantene vi finner i butikkhylle finnes åtte ingredienser, inkludert potetstivelse og sukker. Det er tilsatt smaksforsterkeren natriumglutamat, E 621 og sitronsyre E 330 og

**Leskedrikk vann med tilsetningsstoffer**

Som et eksempel er Funn Light Starfruit som enkelt og greit er vann med tilsetningsstoffene E 106a, E 106e og E 150d – for å frembringe den kraftige oransje fargen. Resten av leskedrikken består bare av de surhetsregulerende midlene E 296 og E 331, søtstoffene aspartam og acesulfam K samt en rekke uspesifiserte aromastoffer, stabilisatorer, konserveringsmidler og antioksidanter E 300.

- Hva i all verden skal vi spise når alt er farlig?

- Alt er jo farlig, så hva skal vi spise. Et klart førstevalg er økologisk mat, både av frukt, grønnsaker, rent kjøtt og fisk. Vi bør lage mest mulig mat fra grunnen av med basis i rent kjøtt og fersk fisk med grønnsaker.

Økologisk mat er renere og har bedre næringsverdi enn konvensjonelt produsert og dyrket mat, der kunstgjødsel og pesticider / plantevernmidler er en del av produksjonen.

**Ønsker du mer informasjon om tilsetningsstoffer, hvilke belastninger vi utsetter kroppen for og skadevirkninger over tid. Hva skal vi se etter og hvordan unngå alle de skadelige stoffene i en travel hverdag. Ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut med gode erfaringer om kosthold ernæring og bruk av tilsetningsstoffer. Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Ut-dannelsen foregår lokalt i Ringsaker.**

Info-telefon: 62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post: [firmapost@herbaplus.no](mailto:firmapost@herbaplus.no)

Geir Magne Andersen  
Ki-Terapeut  
Foreleser



*Ved tilberedning av mat er meierismør det beste alternativet da det mettede fett ikke endrer struktur og blir til transfett slik som planteoljer gjør under oppvarming.*