



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 er fokuset på tilsetningsstoffer i mat.

Tilsetningsstoffer i mat

- kroniske smerter og andre livsstilssykdommer?

I forrige utgave av Ringsakern tok vi opp farlige stoffer som Bisfenol A (BPA) i matemballasjen. Stoffer i emballasjen som blander seg med maten vi spiser. Disse stoffene nevnes ikke i ingredienslistene og blir en indirekte faktor av tilsetningsstoffer vi får i tillegg til alle stoffene som tilsettes direkte i maten vi spiser. Nå skal vi se nærmere på tilsetninger i selve maten.

Maten kroppens viktigste drivstoff

Som vi skrev om i forrige artikkel er vi meget påpasselige med å følge håndbøkene for vedlikehold av bilen, motorsykkelen eller båten for å holde maskineriet i gang uten at det fusker. Undertegnede har også arbeidet med utvikling av mat til hunder og katter samt andre husdyr. Hundeeieren er svært interessert i hva som puttes i munnen på hunden. Ingen ønsker å gå tur i parken med en «pjuskete» hund. Den skal strutte av spenst, energi og ha en flott pels. Hundeeieren vet at balansert kosthold med nødvendige vitaminer, mineraler, aminosyrer og fettsyrer er avgjørende for at det skal la seg gjøre å vise frem en frisk og vital hund. I tillegg er de også meget beviste på hvilken kjemiske tilsetningsstoffer som er tilsatt hundematen. Spørsmålet er vi like flinke og påpasselige når vi velger den maten vi selv spiser. Maten er faktisk vårt viktigste drivstoff for å holde hjulene i gang slik at kroppens celler kan produsere nok energi til å holde oss friske og tåle livets belastninger.

Tilsetningsstoffer og E-Nummere

Hel og halvfabrikkert mat inneholder ofte flere skadelige ingredienser i en herlig mikstur. Det er ofte tilsatt sukker i matvarer der det ikke er noen hensikt å tilsette sukker bortsett fra søtsmaken. Mye av ferdigmaten inneholder transfett «ferdig oksidert» som er

det mest skadelige fett vi kan putte i kroppen. Forskjellige tilsetningsstoffer, både naturlige og kjemiske med forskjellige effekter blandes i maten og merkes med E-nummere. Effekten av disse tilsetningsstoffene er ukjent for de fleste av oss. Det er stor uenighet rundt helseeffekten på mange av tilsetningsstoffene. De fremstår ofte på ingredienslistene som harmløse og ufarlige, men sannheten kan ofte være en annen. - Hva er tilsetningsstoffer?

Tilsetningsstoffer er en fellesbetegnelse på ca. 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.

Loven deler inn tilsetningsstoffene i fire grupper:

Konserveringsmidler og antioksidanter, fargestoffer, søtstoffer og smaksforstærkere samt diverse andre tilsetningsstoffer. Mange av tilsetningsstoffene finnes naturlig i maten. Dette kan være stoffer som farge fra rødbeter, klorofyll, sitronsyre og pektin, men også forskjellige kjemiske stoffer.

Konserveringsmidler

Konserveringsmidler skal hindre mugg, gjær og bakterievekst i maten. De skal forlenge holdbarheten utover det som er naturlig. Tilsetning av antioksidanter skal hindre at fett og olje ikke harskner. Antioksidantene sørger også for at for eksempel frukt og syltetøy ikke blir mørkt eller misfarget. Naturens egne farger kan ofte være ustabile, og de kan framtre med forskjellige fargenyanser. Godterier og leskedrikker består ofte av fargeløse ingredienser som vann, sukker og aroma. Bruk av fargestoffer for å gi et tiltalende og «riktig» utseende er derfor mye brukt både i naturlig og kunstig form.

Søtstoffer

For å motvirke tannrøte og oppnå energifattige produkter, brukes søtstoffer som erstatning for sukker i en rekke produkter. De mest brukte av de ikke-energigivende søtstoffene er acesulfam K, kjemisk ca. 200 ganger søtere enn sukker (E 950), aspartam, kjemisk ca. 200 ganger søtere enn sukker (E 951), cyclamat, kjemisk ca. 30 ganger søtere enn sukker (E 952) og sakkarin, kjemisk ca. 400 ganger søtere enn sukker (E 954). Kunstige søtstoffer er funnet i alle slags produkter: yoghurt, brus, bakkervarer, tyggegummi og til og med salat dressinger. Acesulfam K er en av disse kunstige søtstoffer. Økningen i bruken de siste årene har reist bekymringer om sikkerheten, og dyreforsøk viser at flere er kreftfremkallende.

Emulgatorer

For å gi hel og halvfabrikkert mat den ønskede konsistens brukes tilsetningsstoffer som emulgatorer, fortykningsmidler og stabilisatorer. I tillegg brukes stoffer for å regulere smaken med surhetsregulerende midler for å gi produktet passelig syrlig smak, hevemidler, overflatebehandlingsmidler for å gi maten eller gotteiet en blank overflate. Antiklumpe midler og smaksforstærkere for å fremheve for eksempel kjøtt eller fiskesmaken i et produkt. Som et eksempel kan nevnes E 412 som kan skjule helt opp til 70 forskjellige ingredienser av naturlig og kjemisk opphav.

Forskerne slår alarm om smaksforstærkere

Glutaminsyrens salter kalles glutamater og brukes som smaksforstærkere med E-nummer E 621-E 628. Glutamat kan gjøre deg feit. Mye norsk ferdigmat som pizza og posesuppe, er piffet opp med glutamat. I USA og Storbritannia har glutamat vært omstridt i mange år. De siste månedene har debatten også gått i Sverige. Glutamat påvirker den delen av hjer-

nen som styrer sultfølelsen og kaloribehovet. Det er mange kroppslige reaksjoner på glutamat og noen vanlige kan være overvekt, hodepine, svetting, halsbrann og trykk i brystet. Disse reaksjonene kalles «kinamatsyndromet» fordi kinamat som regel er piffet opp med smaksforstærkere som Glutamat.

Glutamat og overvekt

Et forskningsprosjekt på 800 kinesere viser at smaksforstærkere kan gi fedme. Det viste seg at de som brukte mest glutamat, hadde opp til tre ganger så stor risiko for å ende opp som overvektige, ifølge Intermap Cooperative Research Group. Selv om «Kinamatsyndromet» er kjent, skriver Toro som er storprodusent av ferdigmat og halvfabrikata i Norge at de har ingen planer om å redusere eller fjerne glutamat tilsetningen i sine supper, sauser og andre produkter.

Pulversupper og sauser har ikke

mange likheter med originalvarens rene ingredienser. De inneholder helt opp til 24 forskjellige tilsetningsstoffer og noen enda mer. Det brukes ofte tapiokastivelse, herdet palmeolje, natriumglutamat, kalsiumfosfater, fargestoffer og kunstig aroma. Vi kommer tilbake til flere av de spesielle tilsetningsstoffene i neste utgave av Ringsakern. Det sier seg selv at dette ikke er naturlig når denne type produkter kan oppbevares i butikkhyllen i måneder og år uten kjøling. «Dette må være en type erstatning for skikkelig ernæringsmessig riktig mat».

Transfett og palmeolje:

Det har vært mye snakk om det farlige transfett de siste årene. Før var det vanlig å bruke transfett i en lang rekke halv og hel ferdigmatvarer. Etter at folk har fått vite hvor helse skadelig og farlig transfett i virkeligheten er har mange produsenter vært

tvunget til å redusere eller fjerne transfett fra sine produkter. Problemet er bare at nå er transfett erstattet med palmeolje. Mange produsenter tørr ikke en gang å deklare palmeolje på sine produkter og gjemmer ingrediensen ved å deklare kilden vegetabilsk olje. Vær skeptisk når du leser vegetabilskolje på produktet. Regn med at det er palmeolje de ønsker å putte i deg, og ikke andre sunne vegetabiliske oljer som raps og oliven. Palmeolje er en vegetabilsk olje i likhet med raps og olivenolje. Forskjellen er at raps og oliven har et høyt innhold av det sunne umettede fett som er bra for helsen. Palmeolje derimot inneholder store mengder palmitinsyre som er en type mettet fett som har negativ effekt på helsen ved at det øker det «dårlige» kolesterolet LDL kraftig.

Vi følger opp denne artikkelen i neste utgave av Ringsakern, men ønsker du mer informasjon om tilsetningsstoffer, hvilken belastninger vi utsetter kroppen for og skadevirkninger over tid. Hva skal vi se etter på deklarasjonen og hvordan unngå alle de skadelige stoffene i en travelt 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. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Info-telefon: 62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post: firmapost@herbaplus.no

Geir Magne Andersen
Ki-Terapeut
Foreleser