

## KOMENTÁŘ STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU

Máte rádi módu posledních měsíců v Česku, různá ovocná piva? Pak se nyní o nich něco dozvíte.



Hit tohoto léta - ovocná piva, tzv. radlery. Staropramen Cool Grep obsahuje celkem 13 éček,

### **KOMENTÁŘ**

Rada jiných nápojů a potravin obsahuje přídatné látky (aditiva, „éčka“), sladidla a/nebo barviva. Tyto látky jsou však legislativou Evropské unie povoleny a jejich množství pro výrobu potravin je touto legislativou regulováno. To zaručuje jejich zdravotní nezávadnost.

Navíc obsah sladidel v těchto nápojích zdaleka nedosahuje hladin povolených platnou legislativou.

z toho 5 velmi škodlivých:

Sladidlo E952 je 40x sladší než cukr bez jakéhokoliv energetického obsahu. Vyrábí se z cyklohexylaminu, který se jinak používá na hubení hmyzu nebo proti korozi. Zvyšují účinky karcinogenů. V USA ZAKÁZÁNO!

### **KOMENTÁŘ**

#### **E 952 Cyklamáty**

➤ Některé studie ze 60. let 20. století spojují tuto látku s výskytem rakoviny močového měchýře. Všechny později provedené studie se shodly, že pokud je dodržena

akceptovatelná denní dávka (ADI), nevytvoří se dostatečné množství cyklohexylaminu, které by mělo karcinogenní účinek.

- ADI = 7 mg/kg t.hm./den
- Cyklamáty se používají také ke slazení nápojů Coca-cola light, Lift a dalších.

Sladidlo E954 je dokonce až 500x sladší než běžný cukr bez energetického obsahu!! Vyrábí se z toluenu.

#### **KOMENTÁŘ**

##### **E 954 Sacharin**

- V minulosti se vyskytly u sacharinu jisté pochybnosti o možné souvislosti s karcinogenitou močového měchýře. Rozsáhlé studie vyvrátily spojitost mezi užíváním sacharinu a nádorovým onemocněním. Studie byly prováděny na kryších, které mají odlišný vylučovací systém.
- Zcela se absorbuje v trávicím traktu a v nezměněné formě vylučován močí. Neabsorbovaný podíl se vylučuje stolicí.
- ADI = 5 mg/kg t.hm./den
- Sacharin se používá také ke slazení nápoje Hanácká kyselka, některých nealkoholických piv, sterilovaných okurek, žvýkaček aj.

Další sladidla E950 a E951 ještě zvýrazňují sladivost ostatních sladidel. Údajně vhodné pro hubení kryš.

#### **KOMENTÁŘ**

##### **E 950 Acesulfam K**

- U tohoto sladidla nebyly potvrzeny žádné toxické účinky.
- Látka se absorbuje v trávicím traktu a z těla se vylučuje močí v nezměněné formě.
- V sycených nápojích se téměř vždy používá ve spojení s jinými sladidly většinou aspartamem nebo sukralózou.
- ADI = 15 mg/kg t.hm./den
- Acesulfam K se používá také ke slazení řady jiných nápojů (Coca-cola light, Kofola se sladidly, Pepsi max, Pepsi light, Poděbradka Pro-Linie, Sprite,...), jogurtů (Activia Lehká & Fit, Jogobella light, ...), žvýkaček aj.

##### **E 951 Aspartam**

- V těle je metabolizován na jednotlivé komponenty – kyselinu asparagovou (esenciální aminokyselina), fenylalanin (esenciální aminokyselina) a metanol. Metabolit metanol, který je toxickou sloučeninou, při běžných denních dávkách aspartamu žádné riziko nepředstavuje.
- Někteří odborníci dávají aspartam do souvislosti s řadou negativních účinků, např. bolesti hlavy, únavu, závratě, vyrážku, křeče aj. Panel expertů pro potravinářská aditiva, aroma, pomocné prostředky a materiály v kontaktu s potravinami Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA-AFC) vydal dne 3. května 2006 své stanovisko k bezpečnosti aspartamu a dodal, že denní příjem aspartamu v Evropě je na úrovni 10 mg/kg tělesné hmotnosti a je i u silných konzumentů aspartamu značně pod hodnotou ADI (Akceptovatelná denní dávka).
- ADI = 40 mg/kg t.hm./den
- Používá se ke slazení řady potravin společně s acesulfamem K (viz. výše).

E120 je skutečná lahůdka - rozemletí broučci Dactylopius Coccus. Dodávají potravinám zdravou červenou barvu. Mohou ale způsobit kožní nádor, astma, kopřivku, sennou rýmu, u dětí hyperaktivitu...

### **KOMENTÁŘ**

- **Potravinářská barviva jsou v používaných koncentracích zdravotně nezávadná. Jejich bezpečnost byla několikrát hodnocena Evropským úřadem pro bezpečnost potravin na základě nejnovějších vědeckých poznatků. Na základě dlouhodobých studií byly stanoveny podmínky jejich použití v potravinách. Barvivo E 120 - košenila (kyselina karmínová, karmíny) tímto hodnocením prošlo v nedávné době.**
- **ADI = 5 mg/kg t.hm./den**
- **Barvivo je používáno i v dalších nápojích, uzeninách, jogurtech, cukrovinkách a dalších potravinách.**

Celkem pět velmi nebezpečných éček. To je COOL.

**Jak je výše uvedeno všechna použitá „éčka“ jsou evropskou legislativou povolená, jejich zdravotní bezpečnost přezkoumána. Není tedy důvod se jich obávat. Cool je dobrou alternativou piva a jím podobným nápojům obsahující nižší množství alkoholu, který sám o sobě je podstatně nebezpečnější než všechna éčka výše popsaná.**

### **POZNÁMKA**

**ADI (Acceptable daily intake, Akceptovatelná denní dávka) = množství látky (v mg látky na kg tělesné hmotnosti), které můžeme v potravinách konzumovat bez jakéhokoli zdravotního rizika denně a po celý život. Byla stanovena na základě dlouhodobých toxikologických pokusů.**