

Bewustwording werkt, Honig zonder E-nummers en lijst E-nummers



Mijn doel van deze website is om mensen bewust te maken over voeding en gezondheid, deze keer de E-nummers. En mede daardoor neemt de bewustwording toe, mensen worden steeds kritischer/bewuster t.o.v. hun voeding, en terecht want er wordt nogal wat rotzooi verkocht.

E-nummers zijn hulpstoffen die goedgekeurd zijn door de Europese unie. In een klein aantal gevallen zijn dit stoffen die van nature ook in producten voorkomen zoals de kleurstoffen E162 is bietjesrood en E160 is de rode kleurstof van tomaten. Zo heeft citroenzuur ook een E-nummers, net als xantaangom. Terwijl dit gewoon natuurlijke producten zijn.

Maar zoals je hieronder in de [lijst E-nummers](#) kunt zien zijn er heel wat E-nummers rood gekleurd en die worden dan ook sterk afgeraden, rood zijn schadelijk. Zo zijn er de bekende rode E-nummers zoals [E951 aspartaam](#), dit wordt in onder meer lichtproducten gebruikt als vervanging voor suiker, maar je wordt er, volgens onderzoekers, alleen maar dikker van. Ook staat aspartaam bekend om de bijwerkingen en overgevoeligheden die je ervan kunt krijgen.

Maar ik denk dat E621 waarschijnlijk het meest omstreden en gevaarlijke is E-nummer wat er bestaat. Het verstoort je hormoonhuishouding het is neurotoxische (schadelijk voor de hersenen) en het heeft een eetlustverhogende werking. Dat [E621](#) heeft bewijst de 91 reacties op dit bericht en het is nog steeds met meest gelezen bericht op [Gezondheid & Voeding](#).

Altijd die vergelijking van zogenaamde deskundigen en wetenschappers die zeggen dat veel E-nummers ook in de natuur voorkomen en dat de bijwerkingen allemaal wel meevallen. Als je gewoon goede en gezonde producten maakt heb je al die, foute, E-nummers helemaal niet nodig. Het opvallende is dat de meeste E-nummers vaak voorkomen in de minder gezonde producten, dus weer een reden om E-nummers te mijden.

Honig haalt E-nummers uit producten

In de producten van Honig zullen vanaf begin volgend geen E-nummers meer zitten. Daarmee gaan de smaakversterkers en het palmvet in de ban en ook het zoutgehalte wordt verlaagd. Dereden, zo zeggen de mensen achter Honig; “Consumenten denken dat E-nummers niet gezond zijn en daar moeten wij naar luisteren”. Ze denken het niet alleen een groot aantal is bewezen ongezond.

Ook zeggen ze; “De synthetische E-nummers in de recepten hebben we daarom vervangen door natuurlijke stoffen”. Dat klinkt goed, ze luisteren naar consumenten, want die zijn gelukkig bewuster geworden van alle onnatuurlijk rotzooi in hun voeding. En het kan dus wel synthetische E-nummers vervangen door natuurlijke stoffen, waarom hebben ze dat niet vanaf het begin gedaan?

Ik denk overigens dat dit meer marketing is dan dat voedingsleveranciers zoals Honig echt gezonde voeding willen gaan maken, die willen maar willen maar 1 ding en dat is zo veel mogelijk geld verdienen tegen zo min mogelijk kosten.

Geld verdienen is geen probleem, maar dat mag nooit ten koste gaan van onze gezondheid.

Ook goed dat er geen palmvet meer wordt gebruikt en dat er 13,6 % minder zout in zit dan in 2014. Zo stopte eerder [Albert Heijn al met de verkoop van omstreden E-nummers- en kleurstoffen](#), we gaan de goede kant op.

[Klik hier voor de Lijst E-nummers, rood oranje groen](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding