

E-nummers onder de loep gezond of ongezond - UPDATE



-
-
-
-
-

-
-
-

E-nummers zijn chemische additieven (hulpstoffen) die door de EU zijn goedgekeurd voor het gebruik in voedsel. Vaak is het aan het nummer alleen moeilijk om te achterhalen om wat voor stof het nu precies gaat. Op deze site kunt u specifieke E-nummers [opzoeken](#).

Langzaam maar zeker raak ik er steeds meer van overtuigt dat de overheid ons niet dient in ons belang maar in het belang van de industrie. Een goed voorbeeld is hoe de overheid of daaraan gelinieerde organisaties informatie geven over de E-nummers. Ondanks het feit dat er inmiddels voor een deel van deze E-nummers bewezen is dat deze schadelijk zijn voor de gezondheid.

Wat voorbeelden:

- [Het Voedingscentrum](#): *“Er zijn publicaties in omloop die mensen waarschuwen voor bepaalde E-nummers, omdat deze schadelijk voor de gezondheid zouden zijn. De consument wordt hier gewaarschuwd voor effecten die bij plaatsvinden bij een dosis honderden keren hoger dan de veilige hoeveelheid (ADI). Deze producten zal men in praktijk niet aantreffen in de winkel.”*

Daarmee ontkennen ze dus dat deze E-nummers schadelijk kunnen zijn. Ik zal aantonen dat dit op zijn zachts gezegd niet de volledige waarheid is.

- De rijksoverheid, deze is wat milder: *Additieven mogen geen gezondheidsrisico opleveren. Ze worden daarom pas goedgekeurd na onderzoeken waaruit blijkt dat ze geen aanwijsbaar risico voor de gezondheid opleveren. Wilt u de inname van additieven toch beperken of vermijden, dan kunt u beste kiezen voor zoveel mogelijk onbewerkte producten. ‘Light’-producten en kant-en-klaar producten bevatten veel additieven.*

Deze geven in ieder geval het advies om ze, bij twijfel, te vermijden.

Negatieve effecten schadelijke E-nummers

Ik zal als voorbeeld het E-nummer E 621 nemen om aan te tonen dat E-nummers schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid. De schadelijke bijwerkingen van E621 zijn ondermeer hoofdpijn, obesitas, kanker, hartproblemen, groeistoornissen, gedragsstoornissen, hormonale verstoring, ADHD, leerproblemen schade aan het netvlies, etc.

E621 prikkelt de smaakpapillen waardoor men meer van het product gaat eten. MSG is een neurotoxisch additief en echt een verborgen moordenaar. Al in 1969 bleek uit onderzoek van Dr. Olney dat MSG ernstige beschadiging van de neuronen in verschillende delen van de hersenen veroorzaakt en leidt tot obesitas (overgewicht). E621 is een smaakversterker die als doel heeft om je **meer zin te geven om de producten te eten**.

E621 is niet alleen maar bestaat uit een hele reeks E-nummers van E620 t/m E625 bevat MSG.

Fabrikanten proberen het gebruik van MSG vaak te verdoezelen, door 'schuilnamen' te gebruiken zoals:

- smaakversterker
- gistextract
- ve-tsin
- natuurlijk aroma
- gehydrolyseerd eiwit of -proteïne of -soja eiwit
- plantaardig eiwit hydrolysaat
- gehydrogeneerde plantaardige olie
- eiwit (proteïne) extract
- soja extract
- caseïnaat

Meer informatie over MSG, verkregen via earth-matters.nl:

www.smaakversterkers.com

www.fonteine.com

www.msgmyth.com

www.truthinlabeling.org

www.msgtruth.org

www.uitdaging.net

Hoe de publieke opinie wordt gemanipuleerd:

www.healingdaily.com

Informatie over schadelijke E-nummers:

www.voedselencyclopedie.nl

www.foodreactions.org

www.feingold.org

mens-en-gezondheid.infonu.nl

En dan heb ik het nog niet gehad over bijvoorbeeld aspartaam E-951. Ik wist al dat het slim was om deze E-nummers het beste zo veel mogelijk te verwijderen. Maar als je alle informatie leest die in dit artikel te lezen is moet een wel denkend mens volgens mij tot de zelfde conclusie komen 'E-nummers beter vermijden'.

Eerlijke informatie over E-nummers

Foodwatch gaat de hele reeks E-nummers en hun negatieve effecten publiceren; *E-nummers hebben een slechte reputatie. Is dat terecht? [foodwatch](#) duikt voor u in de ondoorzichtige wereld van additieven in uw voedsel. Elke maand publiceren we een factsheet over een E-nummer.*

E-nummer:

[E102 Tartrazine](#)

[E131 patentblauw](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

• -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding