

Kleurstoffen maken kinderen hyperactief maar blijven gewoon in winkel



Wanneer komt er een tijd dat supermarkten niet alleen maar kijken naar het geld maar hun verantwoordelijkheid nemen en ongezonde voeding uit de schappen haalt? Ik denk dat die tijd er aan zit te komen, mensen worden steeds bewuster. Gezonde voeding is de manier om gezond te worden en te blijven. En ongezonde voeding gaat dit tegen.

Nu is een discussie over de volgende [synthetische kleurstoffen](#) in voeding voor kinderen, die het een felle/lichtgevende kleur geven?!

- E102 of tartrazine, hyperactiviteit (in combinatie met benzoaten)
- E110 of zonnegeel, hyperactiviteit (in combinatie met benzoaten) en astma
- E122 of azorubine, hyperactiviteit (in combinatie met benzoaten) netelroos en astma
- E124 of ponceau, hyperactiviteit (in combinatie met benzoaten) en astma
- E129 of allurarood, hyperactiviteit (in combinatie met benzoaten) en astma in verband gebracht met blaaskanker
- E104 of chinolinegeel, hyperactiviteit (in combinatie met benzoaten)

In 2007 publiceerden Britse onderzoekers aan de Universiteit van Southampton een studie die veel stof deed opwaaien. Zij concludeerden dat deze zes synthetische kleurstoffen, in combinatie met het conserveermiddel benzoëzuur, kinderen hyperactiviteit en kunnen maken concentratieverlies kunnen veroorzaken.

Maar zoals wel vaker heeft de omstreden en door voedingsindustrie gesteunde Europese voedselautoriteit [EFSA](#) de conclusie getrokken dat het allemaal wel meevalt er dat er onvoldoende bewijs was.

Wat kunnen wij doen?

Probeer zo bewust mogelijk te leven. En als je bovenstaande bijwerkingen leest moet het toch voor iedereen duidelijk zijn dat dit niet echt gezond te noemen is. En wat doet dat dan in de voeding voor onze kinderen? Een aantal stoffen is al verboden door een aantal landen, en dat is niet voor niets! En het is zo dat deze stoffen vrij eenvoudig te vervangen zijn door natuurlijke varianten, wat overigens voor veel e-nummers geldt, alleen die zijn een paar cent duurder.

Vermijden is moeilijk, omdat het in heel veel producten zit en fabrikanten wel moeten vermelden dat het je kind hyperactief kan maken, maar er niet bijgezegd is hoe ze dat moeten doen.

Ik probeer mijn kinderen zo min mogelijk snoep en drankjes te laten eten en drinken. Maar ik vind dat supermarkten hun verantwoordelijkheid moeten nemen, en producten met stoffen die discutabel zijn uit de schappen moeten nemen. Het gaat hier wel over onze gezondheid!

[Stuur een e-mail naar Albert Heijn en Jumbo via Foodwatch.](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding