



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

## Hogyan tájékozódhat a fogyasztó?

A tudatos fogyasztót érdekli, hogy mi kerül az asztalára. Az adalékanyag felhasználását fel kell tüntetni az étel-csomagolásokon, az összetevők között. Érdemes tudni, hogy az E-szám használata nem kötelező, lehet csak az anyag nevét használni.

Különösen fontos a jelölés bizonyos fogyasztói csoportok számára, hiszen egyes adalékanyagok az arra érzékeny fogyasztók számára nem tolerálhatók (pl. tartrazin [E102] színezék, tartósítók céljából alkalmazott szulfidok [E220-228]), ezért nekik minden étel-csomagolás esetén meg kell bizonyosodniuk, hogy az étel nem tartalmazza a szóban forgó anyagot.

Bár a határérték alatt nem ártalmasak, az adalékanyagok együttes, és más étel-csomagolás-összetevők jelenlétében szervezetünkre gyakorolt hatásukat nehéz megbecsülni. Javasolt ezért a túl sok E-számot tartalmazó termékek kerülése.

Azt viszont kijelenthetjük, hogy az adalékanyagot csak a megengedett mennyiségben tartalmazó termék, a tudomány állása szerint nem jelent veszélyt az átlagos fogyasztó számára. Az adalékanyagok felhasználása ellenőrzött rendszerben történik, hatásukat folyamatosan újraértékelik, előírásaikat felülvizsgálják. A gyártóknak is érdeke, hogy termékeik biztonságosak legyenek. Napjaink legnagyobb étel-csomagolás-biztonsági problémáját nem az előírászerűen használt, engedélyezett adalékanyagok jelentik.

**1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.**

**Telefon: 06/1-336-9000**

**Fax: 06/1-336-9099**

**E-mail: [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)**

**[www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)**

**Zöld szám:**

**06-80/A NEBIH**

**06-80/2 63244**



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

## TÁJÉKOZTATÓ

**Kérdezz-felelek  
az étel-csomagolás-  
adalékanyagokról**



**n é b i h**  
Termőföldtől az asztalig

**Nemzeti Étel-csomagolás-biztonsági Hivatal**  
Étel-csomagolás-biztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság



Ma már nincs olyan ember, aki ne hallott volna az adalékanyagokról. Egyesek szerint az E-számok mérgezők, és be kellene tiltani őket, mások szerint szükségesek, sőt előnyösek.

Tény, hogy az ember az élelmiszerben az eredetit, természetet keresi, azonban tévhit, hogy minden E-szám mesterséges! Jelen kiadványunkban összefoglaljuk azokat a hiteles információkat, amelyeket az élelmiszer-adalékanyagokról érdemes tudni.

Élelmiszer-adalékanyagnak nevezik azt az anyagot, amelyet – tekintet nélkül arra, hogy van-e tápértéke vagy sem – élelmiszerként önmagában általában nem fogyasztanak, ám az élelmiszerhez technológiai célból hozzáadva annak részévé válik. Általában kis mennyiségben, határozott cél elérésére alkalmazzák a termékekben. A mai élelmiszer-előállítás elképzelhetetlen adalékanyagok nélkül. Megkönnyítik, kellemesebbé teszik a gyártók és fogyasztók életét.

## Milyen szabályozás vonatkozik az adalékanyagokra?

Az élelmiszer-adalékanyagok felhasználásának szabályait az Unióban és így hazánkban is hatályos 1333/2008/EK rendelet írja elő, mely szerint egy adalékanyag csak akkor, és olyan mennyiségben adható élelmiszerhez, mely a fogyasztó egészségére nem jelent kockázatot, nem vezet félre a fogyasztót, használata technológiailag indokolt és más módon nem helyettesíthető, valamint alkalmazása előnyökkel jár (pl. megőrzi a tápértékét, vonzóbb lesz a megjelenése) a fogyasztó számára. Nem használhatók adalékanyagok a csecsemőknek és kisgyermekeknek szánt élelmiszerekben, kivéve ha a rendelet erről kifejezetten rendelkezik. Szintén csak a rendeletben szereplő színezékek használhatók fel tojások díszítő színezésére és húsok bélyegző jelölésére. Az adalékanyagok biztonságos felhasználására vonatkozó követelményrendszert két nemzetközi

szervezet, a FAO és a WHO élelmiszer-adalékanyagokkal foglalkozó közös szakértői bizottsága (JECFA) dolgozta ki. A jelölésükre használt kódrendszert, melyet E-számokként ismerünk, az Európai Közösség fejlesztette ki.

## Milyen eredetűek az adalékanyagok?

Az élelmiszer-adalékanyagok eredetük szerint több csoportba sorolhatók. A természetes adalékanyagok az élelmiszer nyersanyagokban is megtalálhatók. A természetes eredetű adalékanyagokat is természetes anyagokból állítják elő, ám csak az eljárás során alakulnak át a kívánt anyaggá. A mesterséges adalékanyagok nem találhatók meg a természetes élelmiszerekben, hanem szintetikus úton előállított kémiai anyagok.

## Milyen célból alkalmaznak adalékanyagokat a gyártók?

Az adalékanyagok főbb csoportjai az élelmiszer-színezékek, édesítőszer, tartósítószer, antioxidánsok, savanyúságot szabályozó anyagok, sűrítők, zselésítők, stabilizátorok, ízfokozók, és egyéb vegyületek. Színezékek azok az anyagok, melyeket az élelmiszer előnyös, vonzó színének kialakítása vagy visszaállítása céljából használnak. Természetes színezék például a céklavörös [E162], természetes eredetű a karamell [E150a], mesterséges színezék a főként üdítőitalokban előforduló kinolinsárga [E104].

Az édes ízérzetet kiváltó édesítőszer használatánál feltétel, hogy a cukrot helyettesítsék, vagy különleges táplálkozási célra szánt élelmiszer előállításában használják fel. A cukoralkoholok (pl. szorbit, E420) a glükózhoz hasonló energiataralmúak, de a fogat nem károsítják, emellett hő- és savállóak.

Mesterséges, kevés kalóriát adó szer a sokat emlegetett aszpartám [E951], mely egyes, ritka enzim-betegséggel született embereknél betegséget okozhat, ezért ezt fel kell tüntetni a késztermék jelölésén. Kalóriamentes mesterséges édesítőszer pl. a sacharin [E954].



A tartósítószer az az anyag, melyek a penészgombák, élesztők, baktériumok okozta romlás megakadályozásával meghosszabbítják az élelmiszerek eltarthatóságát. Ide tartoznak például a nitritek és nitrátok [E249-252]. Az antioxidánsok is fokozzák az élelmiszerek eltarthatóságát, az élelmiszerekben lejátszódó oxidációs folyamatok megakadályozásával vagy késleltetésével. Természetes antioxidánsok például a tokoferolok [E306-309].

## Milyen feltételekkel engedélyezhető új adalékanyag?

Amennyiben egy gyártó egy új adalékanyagot kíván értékesíteni, bizonyítania kell, hogy az anyag megfelel a biztonságos felhasználási feltételeknek, és csak ezután kaphat engedélyt a forgalmazására (adott felhasználási szint mellett). Az engedély kiegészülhet egyéb felhasználási feltételekkel is, ezáltal garantálják, hogy a fogyasztók asztalára kizárólag ártalmatlan élelmiszerek kerülhessenek. Az Európai Unióban engedélyezett adalékanyagokról listát állítanak ki. Számos adalékanyag már évtizedek óta megtalálható az Unió piacán, melyek ugyancsak engedélyezést követően kerülhettek forgalomba. Ezeket az anyagokat az újabb anyagok mellett, a napvilágra kerülő új ismeretek fényében folyamatosan újra értékeli annak igazolására, hogy tényleg biztonságosak.