

## **DODATKI DO ŻYWNOŚCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI**

**Nadzór merytoryczny: dr hab. inż. Joanna Wyka, prof. nadzw.**

**Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia**

## DODATKI DO ŻYWNOSCI NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECI

Nadzór merytoryczny: dr hab. inż. Joanna Wyka, prof. nadzw.  
 Opracowanie: Grażyna Karczewska – specjalista ds. żywienia

Materiał opracowany w ramach projektu „Smacznie, zdrowo, wartościowo”  
 realizowanego przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego  
 Wrocławia oraz Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

| substancja dodatkowa   | funkcja  | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie   |
|------------------------|--|---|--|
| accessullam K<br>E 950 | sub. słodząca<br>sub. wzmacniająca smak i zapach | <ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje</li> <li>- napoje bezalkoholowe</li> <li>- napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj.</li> <li>- słodzaki stołowe</li> <li>- wyroby cukiernicze</li> <li>- przetwory zbożowe</li> <li>- syropy</li> <li>- napoje mleczne</li> <li>- desery</li> <li>- lody</li> <li>- ciasta</li> <li>- słodycze</li> <li>- koncentraty zup i sosów</li> <li>- gumy do żucia</li> <li>- preparaty do higieny jamy ustnej</li> </ul> Accessullam K jest odporny na ltem peraturę do 200°C, zatem może być stosowany do pieczenia i gotowania. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ból głowy</li> <li>- nadpobudliwość</li> <li>- problemy z wątrobą</li> <li>- kłopoty ze wzrokiem</li> <li>- problemy z oddychaniem</li> <li>- choroby nerek</li> <li>- u zwierząt doświadczalnych odnotowano nowotwory</li> </ul> |
| amarant<br>E 123       | barwnik  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kolorowe napoje alkoholowe</li> <li>- płatki zbożowe</li> <li>- kawior</li> <li>- ciasta w proszku</li> <li>- galaretki</li> <li>- kasze</li> <li>- napoje bezalkoholowe</li> <li>- przetwory z czarnej porzeczki</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- odpowiedzialny za odkładanie się wapnia na nerkach</li> <li>- niebezpieczny dla astmatyków</li> <li>- ma działanie mutogenne (udowodnione u szczurów)</li> <li>- podejrzewany o działanie rakotwórcze</li> </ul>                  |

| substancja dodatkowa |       | funkcja  | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie   |
|----------------------|-------|--|---|--|
| azotany sodu         | E 251 | sub. konserwująca  | - mięso<br>- przetwory mięsne<br>warzywa<br>(nieprawidłowe<br>nawożenie)<br>- woda pitna<br>(zanieczyszczona<br>nawozami) | Choć związki te nie są uznawane za toksyczne dla ludzi, to jednak pod wpływem działania mikroflory organizmu ludzkiego mogą ulegać przemianom do groźnych azotynów w sposób niekontrolowany.<br>Spożycie warzyw i wody zanieczyszczonej azotanami powoduje ich magazynowanie w organizmie, gdzie przekształcają się w azotyny, wywierając szkodliwe działanie na zdrowie.<br>Redukcja azotanów do azotynów może doprowadzić do melhemoglobinemii objawiającej się:<br>- sinicą,<br>- dusznością,<br>- sennością,<br>- bólem brzucha.<br>W ciężkiej postaci może dojść do zgonu pacjenta. |
| azotyny potasu       | E 249 | sub. konserwująca  | - przetwory mięsne  | Nadmierne pobranie azotynów może prowadzić do melhemoglobinemii (objawy jw.). Ryzyko związane z peklowaniem wiąże się z tworzeniem z azotynów biogennych amin – nitrozamin – związków o działaniu rakotwórczym.  |
| azotyny sodu         | E 250 | sub. konserwująca<br>pozwala uzyskać<br>pożądaną barwę<br>produktu | - przetwory mięsne<br>- wyroby garmazeryjne   | Z tego względu nie należy ogrzewać peklowanych przetworów mięsnych, konserwowanych wędlin, a przetwory mięsne używane np. do grillowania nie powinny być peklowane, ponieważ w temperaturze powyżej 150°C, powstają właśnie szkodliwe nitrozoaminy.<br>Nitrozoaminy powstają również, gdy podgrzewa się razem produkty bogate w aminy – np. żółty ser, z przetworami mięsnymi zawierającymi azotyny – np. zapiekana z szynką i serem czy pizza z szynką lub salami i serem.  |

| substancja dodatkowa | funkcja                                 | źródło w pożywieniu  | wpływ na zdrowie   |
|----------------------|---|--|--|
| aspartam<br>E 951    | sub. słodząca<br>sub. wzmacniająca smak | <ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje</li> <li>- napoje bezalkoholowe</li> <li>- napoje o zaw. alkoholu poniżej 15% obj.</li> <li>- dżemy i przetwory owocowe</li> <li>- desery</li> <li>- koncentraty zup i sosów</li> <li>- słodziki stołowe</li> <li>- wyroby cukiernicze</li> <li>- ciastka</li> <li>- słodycze</li> <li>- gumy do żucia</li> <li>- w lekach (najczęściej tych przeznaczonych dla dzieci)</li> </ul> | <p>Aspartam i produkty jego rozpadu zostały uznane za bezpieczne i nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów (na poziomie dopuszczalnego spożycia).</p> <p>U niektórych osób po spożyciu występowały:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zawroty i bóle głowy,</li> <li>- napady padaczkowe,</li> <li>- migrena,</li> <li>- upośledzenie percepcji,</li> <li>- pobudzenie,</li> <li>- agresja,</li> <li>- frustracja,</li> <li>- depresja,</li> <li>- zaburzenia ustroju.</li> </ul> <p>Aspartam jest źródłem fenylalaniny; osoby chore na fenylketonurię powinny wykluczyć go z diety. Wysokie stężenia fenylalaniny oraz jej metabolitów we krwi u osób dotkniętych tą chorobą może mieć działanie toksyczne oraz prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.</p> |
| azorubina<br>E 122   | barwnik                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- aromatyzowane napoje bezalkoholowe</li> <li>- lody</li> <li>- budynie w proszku</li> <li>- wyroby piekarnicze i cukiernicze</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- niebezpieczna dla astmatyków</li> <li>- może powodować nadpobudliwość u dzieci</li> <li>- powinny jej unikać osoby uczulone na aspirynę</li> <li>- kancerogeny (rakotwórczy) u zwierząt</li> </ul>  |

| substancja dodatkowa               | funkcja | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie  |
|------------------------------------|---------|---|---|
| brąz HJ<br>E 155                   | barwnik | <p>Odporny na działanie wysokiej temperatury, słab powiększenie stosowny przy produkcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ciasta w proszku,</li> <li>- czekoladowych ciastek i herbatników</li> </ul> <p>Ponadto może być również stosowany do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- napojów bezalkoholowych,</li> <li>- lodów.</li> </ul>                                  | <p>wpływ na zdrowie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- biegunki</li> <li>- pokrzywka</li> <li>- reakcje alergiczne</li> <li>- może nasilać objawy astmy</li> <li>- niezalecany dla dzieci i osób z nietolerancją aspiryny</li> <li>- może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych</li> </ul>      |
| czerwień<br>koszenilowa A<br>E 124 | barwnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kolorowe napoje alkoholowe</li> <li>- lody, desery</li> <li>- wyroby piekarnicze i cukiernicze</li> <li>- galaretki w proszku</li> <li>- dżemy</li> <li>- polewy deserowe</li> <li>- wata cukrowa</li> <li>- budynie w proszku</li> <li>- napoje mleczne</li> <li>- oranżady</li> <li>- herbaty w proszku</li> <li>- tabletki na ból gardła</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- objawy alergii – katar sienny</li> <li>- niebezpieczna dla astmatyków</li> <li>- może powodować nadpobudliwość u dzieci</li> </ul>   |
| czerwień allura AC<br>E 129        | barwnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>- żelki</li> <li>- ciastka</li> <li>- galaretki</li> <li>- słodkie napoje</li> <li>- płatki zbożowe</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- nasila zaburzenia koncentracji</li> <li>- po spożyciu daje objawy ADHD</li> <li>- podejrzewana o działanie rakotwórcze)</li> </ul> <p>Udowodniono, że jej spożycie w większych ilościach powoduje raka pęcherza u zwierząt, w wyniku działania produktów jej degradacji.</p> |

| substancja dodatkowa      | funkcja   | źródło w żywieniu  | wpływ na zdrowie   |
|---------------------------|---|--|--|
| glukuronolakton           | antyoksydant<br>substancja<br>wspomagająca<br>odtruwanie        | Wymieniany jest w składzie:<br>- suplementów diety<br>- napojów energetycznych,<br>- preparatów treningowych<br>dla sportowców, które zawierają<br>również kofeinę i inne substancje.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ma działanie detoksykujące (składnik leków wspomagających odtruwanie wątroby)</li> <li>- może mieć wpływ na przemianę glukozy w organizmie</li> <li>- przyspiesza mu się właściwości regeneracyjne</li> <li>- zapobiega nadmieremu odkładaniu tłuszczu na skutek nadmiernej stymulacji insuliny</li> <li>- zmniejsza uczucie senności</li> <li>- pozytywnie wpływa na refleks i koncentrację</li> <li>- ma działanie regenerujące</li> </ul> <p>Brakuje badań na temat wpływu dużych dawek glukuronolaktonu na organizm.</p> <p>Stosowanie go w napojach energetyzujących wywołuje wiele kontrowersji, ponieważ zdania nt. bezpieczeństwa jego stosowania są podzielone.</p> <p>Glukuronolakton to produkt chemiczny, stworzony przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych, by stymulować morale wojska w Wietnamie – działał jak narkotyk halucynogenowy, miał łagodzić syndrom stresu wojennego.</p> |
| glutaminian sodu<br>F 621 | sub.<br>bez smaku<br>wzmacnia<br>smak i zapach<br>innych potraw | Glutaminian sodu i inne wzmacniacze smaku są chętnie stosowane do produktów, które w trakcie obróbki lub stracily częściowo swój naturalny smak. Stąd obecne są w niemal wszystkich produktach wysoko przetworzonych, takich jak np. sproszkowane zupy czy konserwy. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- może nasilać problemy astmatyczne</li> <li>- powodować bóle głowy</li> <li>- przyspieszone bicie serca</li> <li>- pogorszenie wzroku</li> <li>- mdłości</li> <li>- bezsenność</li> <li>- osłabienie</li> <li>- otyłość</li> </ul>   |

| substancja dodatkowa   | funkcja   | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie  |
|--|---|---|---|
| glutaminian sodu<br>E 621  | sub.<br>bez smaku<br>wzmacnia<br>smak i zapach<br>innych potraw | Jest na tyle atrakcyjny, że w Japonii określa się go mianem umami – wyśmienity, smakowity.<br>- koncentraty spożywcze<br>- zupy, sosy i dania w proszku<br>- przyprawy<br>- sos sojowy<br>- wędliny<br>- konserwy         | wpływ na zdrowie<br>Glutaminian sodu obwinia się o wywoływanie reakcji alergicznej po zjedzeniu potraw kuchni azjatyckiej, w której jest używany (tzw. syndrom chińskiej restauracji). Niektóre osoby uskarżają się na pieczenie warg, podrażnienie spojówek, nudności, a nawet wymioty, bóle i sztywność karku. Nadwrażliwość na ten składnik jest kwestią indywidualną.<br>Drażniąco mogą działać inne ostre przyprawy (między innymi chili), sosy ze skorupiaków lub fermentowana soja – wszystkie te składniki są używane w kuchni azjatyckiej. |
| karmel<br>starczynowy<br>E 150b<br>karmel<br>mianikalny<br>E 150c<br>karmel<br>amoniakalno-<br>starczynowy<br>E 150d | barwnik   | - słodycze<br>- alkohole<br>- herbaty rozpuszczalne<br>- napoje typu cola<br>- gotowe desery<br>- sosy<br>- lody<br>- dżemy<br>- pieczywo (zafalszowanie)<br>- kiełbasy<br>- paszlety<br>- burgery<br>- przetwory zbożowe | - problemy żołądkowo-jelitowe<br>- zwiększa ruch robaczkowy jelit<br>- może prowadzić do nadpobudliwości<br>- wywiera negatywny wpływ na płodność<br>- może zawierać toksyczne związki, które w dużych dawkach powodują u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi, skurcze mięśni, zaburzenia w metabolizmie witaminy B6   |

| substancja dodatkowa | funkcja  | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie  |
|----------------------|--|---|---|
| kofeina              | <p>pobudza/ usuwa zmęczenie</p> <p>usprawnia procesy myślowe</p> | <p>- naturalny alkaloid (zasadowy związek chemiczny, głównie pochodzenia roślinnego, zawierający azot) występujący między innymi w liściach, nasionach i owocach wielu roślin. Powszechnie znanymi źródłami kofeiny są:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kawa,</li> <li>- herbata,</li> <li>- ziarno kakaowe,</li> <li>- orzeszki cola,</li> <li>- guarana,</li> <li>- dzięki swoim właściwościom pobudzającym, coraz częściej jest stosowana w produkcji napojów energetyzujących,</li> <li>- słodycze, w tym cukierki z kofeiną.</li> </ul> | <p>Kofeina jest związkiem, który powoduje zmiany w wydzielaniu neuroprzekaźników w mózgu, przez co może działać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilizująco,</li> <li>- zmniejszać uczucie zmęczenia,</li> <li>- zwiększać koncentrację,</li> <li>- skracać czas reakcji,</li> <li>- wpływać na poprawę nastroju,</li> <li>- pobudzać procesy myślowe,</li> <li>- rozszerzając naczynia krwionośne, zwiększa adaptację mięśni do wysiłku fizycznego,</li> <li>- poprawia ukrwienie serca,</li> </ul> <p>ale również może mieć działanie negatywne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obciążać wątrobę i żołądek,</li> <li>- negatywnie wpływać na samopoczucie, pamięć długotrwałą i koncentrację,</li> <li>- wypłukuje wapń i magnez z organizmu, przez co może negatywnie wpływać na stan kości.</li> </ul> <p>Spożywanie kofeiny powinni unikać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diabetycy,</li> <li>- kobiety w ciąży,</li> <li>- osoby nadwrażliwe.</li> </ul> <p>Dobowa dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby nie powinna przekroczyć 600 mg, spożycie powyżej 0,5 g może dawać objawy przedawkowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- silne pobudzenie psychoruchowe, bezsenność,</li> <li>- migotanie komór serca,</li> <li>- osłabienie</li> <li>- nudności i wymioty.</li> </ul> |



| substancja dodatkowa  | funkcja                       | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie  |
|---|-------------------------------|---|---|
| kofeina   |                               |   | <p>U dzieci przy dawce 3 mg kofeiny/kg masy ciała obserwowano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nerwowość, bóle brzucha, nudności.</li> </ul> <p>W skrajnych przypadkach nadmierne spożycie skutkować może:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porażeniem układu nerwowego,</li> <li>- drgawkami, a nawet śmiercią.</li> </ul> <p>Dawka śmiertelna ustalana jest według przelicznika 150 mg kofeiny na 1 kg masy ciała (co dla dorosłego zdrowego człowieka oznacza średnio 80 filiżanek kawy).</p> |
| kwas cyklaminy i jego sole sodowa i potasowa - cyklaminiany | E 952<br>sub. słodząca        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty typu light</li> <li>- napoje gazowane</li> <li>- gumy do żucia</li> <li>- wypieki ciastkarskie i cukiernicze – ze względu na ich właściwości fizyczne (odporność na wysokie temperatury)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- powodują zaburzenia metabolizmu i aktywności wielu leków, w szczególności doustnych preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy</li> <li>- powodują zwiększone wydalanie potasu</li> <li>- w testach na zwierzętach podawanie dużych dawek prowadziło do nowotworu pęcherza, zmniejszonej płodności i zmian w komórkach (w nowszych badaniach obserwacje te nie potwierdziły się)</li> </ul>  |
| kwas fosforowy  | E 338<br>regulator kwasowości | <ul style="list-style-type: none"> <li>- słodycze</li> <li>- bezalkoholowe napoje gazowane (głównie typu cola)</li> <li>- galaretki</li> <li>- produkty mięsne, sery</li> <li>- wino owocowe, miód pitny</li> <li>- napoje dla sportowców</li> <li>- napoje spirytusowe z wyjątkiem whisky</li> <li>- przekąski na bazie ziemniaków, zbóż, mąki</li> <li>- przetworzone orzechy</li> <li>- mieszanki deserowe w proszku.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- powoduje demineralizację kości (pozbawia ich wapnia)</li> <li>- osłabia zęby i ich szkliwo</li> </ul> <p>Powinny się go wystrzegać osoby cierpiące na osteoporozę oraz kobiety w wieku menopauzalnym.</p> <p>Może wywierać również niekorzystny wpływ na rozwój kości i jego stan u dzieci i młodzieży.</p>  |

| substancja dodatkowa   | funkcja           | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie   |
|--|-------------------|---|--|
| kwas karminowy,<br>karmina<br>– koszenila                      | barwnik           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje alkoholowe</li> <li>- sosy</li> <li>- nadzienia owocowe</li> <li>- mięsa</li> <li>- wypieki</li> <li>- jogurty</li> <li>- polewy</li> </ul>   | <p>jest naturalnym barwnikiem pochodzenia zwierzęcego. Koszenila produkowana jest z odpowiednio przygotowanych owadów zwanych czerwcami.</p> <p>Ze względu na zanieczyszczenia, które mogą się znaleźć w gotowym preparacie, może wywołać u nietolernej grupy osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wstrząs anafilaktyczny,</li> <li>- katar sienny,</li> <li>- pokrzywkę.</li> </ul> <p>Sam kwas karminowy nie jest niebezpieczny dla zdrowia.</p>   |
| kwas benzooesowy<br><br>benzoesan:<br>potasu<br>sodu<br>wapnia | sub. konserwująca | <ul style="list-style-type: none"> <li>- powszechne zastosowanie</li> <li>- soki owocowe</li> <li>- galaretki</li> <li>- napoje</li> <li>- margaryny</li> <li>- sosy owocowe, warzywne</li> <li>- konserwy rybne</li> <li>- koncentraty pomidorowe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- astma</li> <li>- pokrzywka</li> <li>- nadpobudliwość</li> <li>- wymioty</li> <li>- podrażnienia śluzówkę żołądka i jelit</li> <li>- w połączeniu z witaminą C może reagować – tworząc benzen (<math>C_6H_6</math>) – związek rakotwórczy</li> <li>- podejrzewany o niszczenie mitochondriów komórek, co może powodować ich degenerację i być przyczyną choroby Parkinsona.</li> </ul> <p>Na substancje z tej grupy powinni uważać szczególnie alergicy, a zwłaszcza osoby uczulone na aspirynę.</p> <p>Mieszanka sztucznych barwników i benzoosanu sodu wpływa na wystąpienie nadpobudliwości u dzieci (objawy ADHD).</p> |

| substancja dodatkowa                   | funkcja       | źródło w pożywieniu  | wpływ na zdrowie  |
|--|---------------|--|---|
| syrop glukozowy i glukozowo-fruktozowy | sub. słodząca | <ul style="list-style-type: none"> <li>- powszechny, występuje w wielu grupach produktów spożywczych</li> <li>- żywność typu light</li> <li>- mleko zagęszczone</li> <li>- napoje mleczne</li> <li>- jogurty</li> <li>- serki i deserkki mleczne</li> <li>- lody</li> <li>- napoje owocowe i nektary</li> <li>- napoje energetyzujące i izotoniczne</li> <li>- konserwy rybne</li> <li>- wyroby garmażeryjne</li> <li>- salatkę</li> <li>- dżemy</li> <li>- wędliny</li> <li>- keczup</li> <li>- musztarda</li> <li>- płaki śniadaniowe</li> <li>- słodycze</li> <li>- napoje gazowane</li> <li>- mrożona herbata</li> <li>- likiery</li> <li>- toniki</li> <li>- wyroby piekarskie i cukierne (tani zamiennik cukru, nie krystalizuje)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- podwyższa poziom „złego” cholesterolu</li> <li>- może doprowadzić do cukrzycy i rozwoju otyłości</li> <li>- podwyższa ciśnienie krwi</li> <li>- wywołuje stany zapalne organizmu</li> <li>- prowadzi do bezalkoholowego stłuszczenia wątroby</li> <li>- zwiększa ryzyko nowotworów</li> <li>- powoduje problemy z sercem</li> </ul> <p>Fruktoza, stanowiąca jego główny składnik (55% fruktozy, 42% glukozy i 3% wyższych sacharydów), nie budziła zastrzeżeń żywieniowych i była wykorzystywana w żywności dla cukrzyków. Z powodu powszechnego zastosowania doszło do paradoksu – obecnie nadmierne spożycie fruktozy prowadzi do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nadciśnienia tętniczego,</li> <li>- zaburzenia gospodarki lipidowej,</li> <li>- rozwoju insulinooporności, czyli zmniejszenia się wrażliwości mięśni, tkanki tłuszczowej, wątroby oraz innych tkanek organizmu na insulinę.</li> </ul> <p>Nadmierne spożycie fruktozy przekłada się również na znaczny wzrost otyłości, ponieważ hamuje ona proces towarzyszący wydzielaniu leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości. Nie jest zatem przypadkiem, że pijąc popularne napoje gazowane, trudno ugasić pragnienie. Konsekwencją powszechnego zastosowania syropu w produkcji żywności jest wzrost cukrzycy i otyłości.</p> |

| substancja dodatkowa | funkcja  | źródło w żywieniu   | wpływ na zdrowie  |
|----------------------|--|---|---|
| tauryna              | biosymulator<br>- wpływa na metabolizm oraz przyspiesza regenerację mięśni | napoje energetyzujące<br>mleka modyfikowane dla dzieci<br>odżywki dla sportowców zawierające również kofeinę, glukuronolakton i inne substancje<br>- suplementy diety<br>- karmy dla zwierząt | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wpływa negatywnie na poziom wapnia w komórkach</li> <li>- odpowiada za osmoregulację (równowaga wodno-elektrolitowa)</li> <li>- wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów</li> <li>- pełni rolę neurotransmitera (neuroprzekaznik - związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami poprzez synapsy, a także z komórek nerwowych do mięśniowych lub gruczołowych)</li> <li>- ma działanie antyoksydacyjne</li> <li>- bierze także udział w syntezie kwasów żółciowych (wspomaga trawienie)</li> <li>- przyspiesza detoksykację</li> <li>- zwiększa siłę skurczową mięśnia sercowego</li> <li>- suplementy z tauryną pomagają zwiększyć masę mięśni</li> <li>- utrudnia zasypianie</li> <li>- rozszerza naczynia krwionośne</li> <li>- ułatwia oddychanie poprzez rozkurcz mięśni w oskrzelach może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami</li> </ul> <p>Niektóre badania przypisują taurynie udział w procesach poznawczych oraz uczenia się.</p> <p>Powinna być ograniczona w diecie dzieci ze względu na nadmierne działanie pobudzające. Szczególnie ze w żywności towarzyszą jej inne substancje pełniące podobną rolę, łatwo więc może dojść do nadmiernej suplementacji.</p> |

| substancja dodatkowa | funkcja          | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie  |
|----------------------|------------------|---|---|
| tartrazyna           | E 102<br>barwnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje w proszku</li> <li>- napoje bezalkoholowe</li> <li>- likiery owocowe</li> <li>- polewy</li> <li>- koncentraty zap i deserów</li> <li>- galaretki</li> <li>- dżemy</li> <li>- miód sztuczny</li> <li>- musztarda</li> <li>- niskiej jakości napoje gazowane</li> <li>- słodycze</li> </ul> | <p>wpływ na zdrowie</p> <p>Jest to jeden z niebezpieczniejszych barwników stosowanych w żywności.</p> <p>Barwnik ten zawiera histaminę, może więc powodować wzmożenie objawów chorobowych u astmatyków.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- u osób z nietolerancją aspiryny może powodować nasilenie objawów</li> <li>- bezsenność</li> <li>- agresja</li> <li>- dezorientacja</li> <li>- depresja</li> <li>- nadpobudliwość</li> <li>- dekoncentracja</li> <li>- objawy astmy</li> <li>- pokrzywka</li> <li>- zapalenie skóry</li> <li>- katar sienny</li> <li>- może wywołać dychawicę</li> </ul> <p>Nie jest zalecany u kobiet w ciąży, ze względu na wywoływanie skurczów macicy; grożących poronieniem.</p> <p>W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.</p> |

| substancja dodatkowa    | funkcja | źródło w pożywieniu   | wpływ na zdrowie   |
|-------------------------|---------|---|--|
| tluszcze trans          | -       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- margaryny</li> <li>- wyroby piekarskie i cukiernicze (słodkie i słone ciastka i ciasteczka)</li> <li>- chrupki</li> <li>- prażynki</li> <li>- czipsy</li> <li>- dania typu instant</li> <li>- dania typu fast food</li> <li>- powstają w procesie smażenia</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sprzyjają powstawaniu chorób cywilizacyjnych</li> <li>- mają zdolność zlepienia tętnic, prowadząc do stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych</li> <li>- sprzyjają miażdżycy</li> <li>- powodują problemy z układem krążenia – zawał serca i udar</li> <li>- spożywane w większych ilościach zwiększają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego aż o 86%</li> <li>- tłuszcze trans sprzyjają insulinooporności, a w efekcie mogą prowadzić do otyłości</li> <li>- na tłuszcze trans powinny również zwrócić uwagę osoby mające problem z nieprawidłową wartością cholesterolu</li> </ul> |
| zółcień chinolinowa     | barwnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje gazowane</li> <li>- cukierki na kaszel</li> <li>- lody</li> <li>- galaretki</li> <li>- słodycze</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zacierwienie</li> <li>- wysypka</li> <li>- anafaksja</li> <li>- impulsywność</li> <li>- niepokój</li> <li>- nadpobudliwość ruchowa</li> <li>- problemy z koncentracją</li> </ul> <p>Osoby cierpiące na astmę i uczulone na aspirynę powinny stanowczo unikać tego barwnika.</p>   |
| zółcień porażeniowa PCF | barwnik | <ul style="list-style-type: none"> <li>- napoje bezalkoholowe</li> <li>- napoje w proszku</li> <li>- lody, desery, marmolada</li> <li>- wyroby piekarnicze i cukiernicze</li> <li>- guma do żucia, żelki</li> <li>- musztarda</li> <li>- koncentraty zup i sosów w proszku</li> <li>- płatki zbożowe</li> <li>- konserwy rybne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pokrzywka</li> <li>- zapalenia błony śluzowej nosa</li> <li>- bóle brzucha</li> <li>- nudności, wymioty</li> <li>- niestrawność</li> <li>- wpływa na występowanie nadpobudliwości u dzieci</li> <li>- zwiększa częstość występowania nowotworów u zwierząt</li> <li>- powinny unikać jej osoby uczulone na aspirynę</li> </ul>  |

Program finansowany przez Miasto Wrocław



Wrocław miasto spotkań