

Proizvajalci lahko v klasični različnih aditivov, v ekološki


Čeprav je zelo jasno določeno, kaj in koliko dodatkov in aditivov smejo vsebovati določena živila, da ne škodijo našemu zdravju, pa preverjanja njihovih komplementarnih učinkov pravzaprav ni. Kot ugotavlja Vesna Poštuvan, predavateljica na višji strokovni šoli v Izobraževalnem centru Piramida Maribor, je vzrok predvsem v zelo zahtevnih pogojih raziskovanja. »Težko je zagotoviti dovolj velike in kontrolirane skupine potrošnikov, težave pa so tudi z zanesljivostjo njihovega poročanja,« pravi. **Kaj vse torej (po)jemo Slovenci?**

Pri pripravi članka smo med drugim iskali odgovor na vprašanje, kako številni aditivi v hrani dolgoročno vplivajo na naše zdravje in ali obstaja možnost, da nam njihovo dolgotrajno uživanje škoduje. Ugotovili smo, da v Sloveniji nihče sistematično ne spremlja oziroma nadzoruje skupnega vpliva dodatkov in aditivov v prehrani na zdravje ljudi, je pa zelo jasno določeno, kdaj, kaj in v kakšnih količinah je dovoljeno dodajati živilom, da je še varno. Pri nas veljajo enaka pravila kot drugje v EU, krovni predpis, ki ureja področje aditivov, pa je uredba (ES) št. 1333/2008 o aditivih za živila, ki navaja tudi seznam odobrenih aditivov in pogoje uporabe v posameznih vrstah živil.

Kdo in kako odloča o varnosti posameznih aditivov?

Kot so pojasnili na upravi za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR), ki sodi pod okrilje kmetijskega ministrstva, odobritev aditivov v EU poteka centralizirano po predpisanem postopku, aditive pa ocenjujejo na podlagi dokumentacije, ki jo predloži vlagatelj (proizvajalec ali potencialni uporabnik aditiva). »Dokumentacija mora vsebovati kemijske lastnosti aditiva, njegov proizvodni postopek, metode analiz in reakcije ter obnašanje v živilih, utemeljitev potrebe na podlagi primera, predlagane uporabe in toksikološke podatke,« so našteali na UVHVVR. Toksikološki podatki morajo zajemati informacije o metabolizmu, subkronični in kronični toksičnosti, rakotvornosti, genotoksičnosti, reproduktivni in razvojni toksičnosti ter po potrebi tudi druge študije.

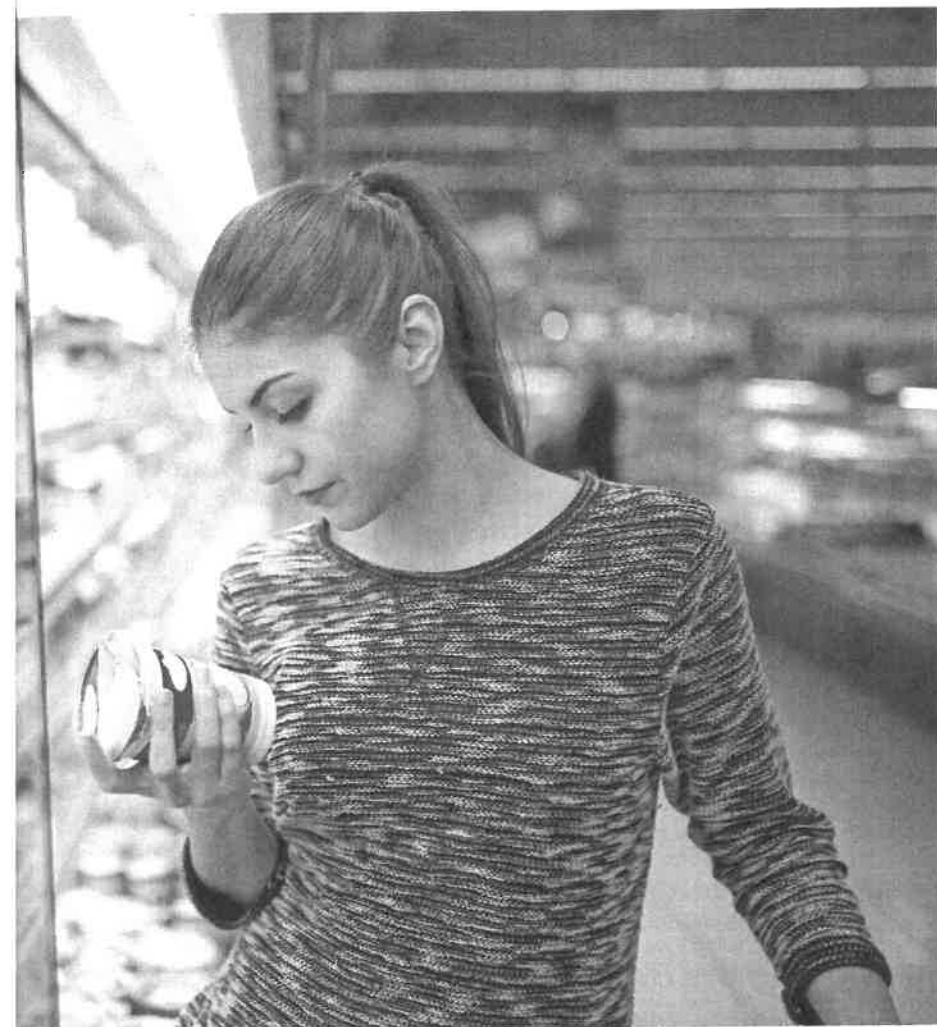
Naslednji korak je, da komisija zaprosi Evropsko agencijo za varnost hrane (EFSA), naj oceni varnost aditiva. Na podlagi omenjenih podatkov, ki jih zagotovi predlagatelj, EFSA določi raven, do katere se vnos tega aditiva šteje za var-



Za nekaj aditivov je znano, da so lahko sprožilci alergičnih reakcij ali reakcij preobčutljivosti. To je na primer skupina žveplovih substanc, na katere je treba nad določeno vsebnostjo uporabnike opozoriti z označbo.

nega, kar se imenuje sprejemljivi dnevni vnos (ADI). EFSA hkrati na podlagi predlaganih uporab različnih živilih oceni tudi, ali obstaja možnost, da se ta ADI preseže. Če ADI ni presežen, uporabo aditiva za živila štejejo kot varno. Če je aditiv ocenjen kot varen, komisija skupaj s strokovniki držav članic prouči, ali izpolnjuje pogoje za odobritev. Pri tem upošteva ali so izpolnjeni pogoji glede tehnološke potrebe tega aditiva ter kakšne prednosti in koristi bi imela njegova uporaba uporabnike. Uredbo za odobritev ad-

Živila dodajajo 386 občutno manj



Odgovornost je deljena

Odgovornost za varnost živil si delijo vsi deležniki v celotni živilski verigi, poudarjajo na UVHVVR. »Država s sprejetjem ustreznih predpisov ter z rednim in sistematičnim nadzorom nad izvajanjem predpisov o varnosti živil. Izvajalci dejavnosti, ki proizvajajo živila, so odgovorni, da na trg dajo varna živila. Nacionalni inštitut za javno zdravje ocenjuje tveganja za zdravje ljudi in vpliva na oblikovanje ukrepov, politik in programov zagotavljanja varne hrane. Potrošniške organizacije informirajo, svetujejo in opozarjajo na morebitna tveganja, povezana s hrano. Na koncu pa je odgovoren vsak uporabnik, da z nakupom živil z ugodno prehransko sestavo pomembno prispeva k zdravju.«

obdelavo določenih vrst sadja,« razlagajo na UVHVVR in dodajajo, da se vsaka sprememba pri uporabi posameznega aditiva v EU zgodi tako, da sprejmejo uredbo, nova pravila pa veljajo za vse članice. Vesna Poštuvan pa pravi, da raziskovalci poskušajo dognati vplive posameznih aditivov na naše zdravje in da je EU na področju aditivov precej strožja kot ZDA. Tam so še zmeraj dovoljeni nekateri (pogosto domnevno kancerogeni) aditivi, ki jih v EU ne smemo uporabljati.

Razvrščeni v 27 funkcijskih razredov

Kaj sploh so aditivi? To so snovi, ki jih ob pripravi živil uporabljajo za različne namene, denimo za konzerviranje, barvanje, slajenje. Na UVHVVR pojasnjujejo, da zakonodaja EU aditiv opredeljuje kot »vsako snov, ki je ponavadi ne uživamo kot živilo in navadno ni tipična sestavina živila, jo pa iz tehnoloških razlogov namensko dodajajo živilu med proizvodnjo, predelavo, pripravo, obdelavo, pakiranjem, prevozom ali hrambo ne glede na to, ali ima hranilno vrednost ali ne, ter neposredno ali posredno postane ali lahko postane sestavina živila ali stranski proizvod živila«. Opredeljenih je 27 tako imenovanih funkcijskih razredov, v katere so razvrščeni barvila, konzervansi, sladila, antioksidanti, stabiliza-

mora nato podpreti tudi stalni odbor za prehranjevalno verigo in zdravje živali, nato pa jo predstavijo evropskemu svetu in evropskemu parlamentu. Če jo podpreta, uredbo objavijo v uradnem listu EU, sprejeta pravila pa so zavezujoča za vse države članice.

Znova ocenjujejo varnost

Zakonodaja na področju aditivov se spreminja zaradi novih vlog za odobritev, spremembe pa so tudi posledica izvajanja programa vno-vične ocene njihove varnosti, ki ga izvaja EFSA, saj, kot pravi Vesna Poštuvan, sezname aditivov v veliki meri temeljijo na raziskavah, narejenih pred letom 2000. »Na podlagi tega programa so se že zaostri-li pogoji za uporabo pri nekaterih barvilih (na primer E104, E110, E124). Prav tako so zaradi nezadostnih toksikoloških podatkov s seznama EU umaknili aditiv E912, ki so ga uporabljali za površinsko

V žarišču

Aditivi

> torji, sredstva za zgostitev, sredstva za obdelavo moke, želirna sredstva ... Aditivi morajo biti navedeni na seznamu sestavin živila, kjer so označeni z imenom funkcijskega razreda, ki mu sledi njihovo specifično ime ali predpona E s številko. Na primer: barvilo – kurkumin ali barvilo: E100.

S številkami do večje preglednosti

Za uporabo v vsakdanjih živilih je trenutno odobrenih 386 aditivov, za uporabo v ekoloških pa 54, navajajo na UVHVVR in dodajajo, da pri branju označb na živilih pomaga razvrstitev skupin aditivov po številkah. Barvila so označena s črko E in številko iz serije 100, konzervansi s številkami iz serije 200, antioksidanti in nekateri regulatorji kislosti s številkami 300, stabilizatorji, emulgatorji, sredstva za zgoščevanje s številkami 400, sredstva proti strjevanju in nekatera sredstva za uravnavanje kislosti s serijsko številko 500, ojačevalci arome s številko 600, sladila, sredstva proti penjenju in vosku s številko 900. Od sladil sta izjemi sorbitol (E420) in maltitol (E421).

Za nadzor skrbijo inšpektorji

Kot pravijo na UVHVVR, opravljajo na področju varnosti in kakovosti živil upravne in strokovne naloge ter naloge uradnega nadzora, a poudarjajo, da niso raziskovalna institucija, ki bi raziskovala vpliv dodatkov v prehrani na zdravje ljudi. Vsako leto pripravijo letni program spremljanja varnosti živil in na podlagi vzorčenja živil preverjajo njihovo skladnost z zakonodajo. Izvajajo tudi dokumentacijske in identifikacijske preglede ter fizične preglede pri izvajalcih dejavnosti in pri ugotovljenih neskladnostih tudi ukrepajo.

Nadzor nad živili in njihovo proizvodnjo se izvaja že v proizvodnji in distribuciji – govorimo o notranjem nadzoru, ki ga opravljajo po sistemu HACCP, razlaga Vesna Poštuvan in dodaja, da uradni nadzor nad živili ali zunanji nadzor izvajajo inšpekcije (UVHVVR, pa tudi zdravstveni inšpektorat). »Ti delajo redne in izredne nadzore in verjetno s sredstvi, ki so jim na voljo, ne morejo narediti več. V veliki večini pa lahko rečemo, da je hrana pri nas varna, in k temu prispevajo tudi postopki nadzora,« je prepričana sogovornica. Kot pravi, imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovosti in varnosti živil še druge organizacije, recimo Zveza potrošnikov Slovenije, ki opravlja različne teste živil.

»Predvsem se mi zdi, da včasih ni v redu, kaj vse živila vsebujejo, pa to ni prepovedano,« opozarja Poštuvanova in po-

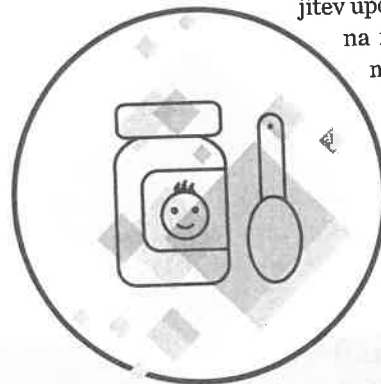
udarja, da imamo kot uporabniki možno izbire in je od nas odvisno, kaj bomo kupi »Žal je pri mnogih kupcih še zmeraj najpombnejši kriterij nakupa cena in XXL-pakiranje, zato bo treba pri izobraževanju uporabnikov narediti še veliko,« meni.

Za mnoge deklaracije še vedno nerazumljive

Čeprav so živila danes v EU označena enakem pristopu in večinoma ustrezno ugotavlja Poštuvanova, pa je vprašar kako dobro uporabnik navedene informacije razume. »Zagotovo se znanje o hrani večja, enako velja za dostopnost informacij hrani. Zanimiva je tudi samozavest kupci menijo, da informacije razumejo, in najjo, a raziskave kažejo, da ni vedno tako. Mnogi ne vedo, da se je črki E, ki označijo aditiv, mogoče izogniti in sestavino navdrugeče. Kadar na deklaraciji ni črke E to živilo ne skrbi več,« opisuje. Meni, načelo, da uporabnika informiramo, pa je tisti, ki se za neko živilo odloči al nezadostno in bi morali to področje (t prepovedmi) začeti urejati bolje. »Ne remo pričakovati, da bodo vsi uporabl razumeli vse in se res zavestno in pršljeno odločali,« je jasna strokovnjakin

Omejite uporabo procesiranih izdelkov

V zakonskem smislu Slovenija zaradi stva v EU ne more sprejeti dodatnih jitev uporabe aditivov, lahko na nacionalni ravni na nekaj korakov k večnosti živil, meni sogovornica. Lahko bi oknadzor nad živili (la več uradnih testov več pregledov prijalcev živil in pod

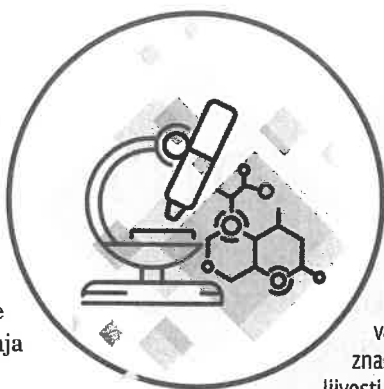


V živilih za otroke aditivov manj

Področje živil, ki so namenjena za prehrano posebnih skupin, kamor sodijo tudi majhni otroci, je urejeno v posebnem predpisu, živila za dojenčke in majhne otroke so zato v uredbi o aditivih določena kot posebna kategorija. Kot pravijo na UVHVVR, je v živilih, namenjenih tej občutljivi populaciji, dovoljeno manjše število aditivov. »Živila za dojenčke in majhne otroke do treh let ne smejo vsebovati sladil in barvil, večine konzervansov in ojačevalcev arom. Lahko pa vsebujejo nekatere antioksidante (na primer askorbinsko kislino in tokoferole), kisline za uravnavanje kislosti (jabolčno kislino, laktate, citrate in podobno), sredstva za vzhajanje (na primer karbonate), emulgatorje (na primer fosfate in gliceride), sredstva za zgoščevanje (na primer gumij iz rožičeve moke, različne vrste škroba),« naštevajo. Dodajajo, da so poleg količine odobrenih aditivov v teh živilih manjše kot v tistih, namenjenih odraslim.

lahko bi okrepila zavedanje o higieni živil, pa tudi o umivanju rok pred uživanjem hrane (kar bi lahko pripomoglo k zmanjšanju mikrobioloških okužb), pomembne pa so tudi kampanje ozaveščanja in izobraževanja uporabnikov, našteva.

»Morda je čas, da vsak od nas v svoji prehrani omeji uporabo procesiranih izdelkov, ki praviloma vsebujejo več aditivov, da razumemo, da v nefiltriranem kislu plavu tudi kakšen delček, da zapustimo cono udobja in namesto (pred)pripravljenih hrane skuhamo kosilo sami, če je le mogoče z lokalnimi sestavinami ali celo s takimi s svojega vrta. Tako bo vsak zase in za svojo družino poskrbel, da bo vnos aditivov minimalen,« je sklenila Vesna Poštuvan.



Varnost aditivov in alergije

Kot pravi Urška Blaznik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), že v procesu odobritve posameznega aditiva preverjajo, ali ima snov potencial alergnosti, v kakšnem obsegu in s kakšnimi odmerki, ki lahko sprožijo alergijo. Na seznamu EU so samo aditivi, katerih predlagana uporaba je bila ugotovljena kot varna. Vendar pa je, kot potrjuje tudi Blaznikova, za nekaj aditivov znano, da so lahko sprožilci alergičnih reakcij ali reakcij preobčutljivosti. To je skupina žveplovih substanc (SO_2 in sulfiti) v koncentraciji nad deset miligramov na kilogram, na katere je treba nad določeno vsebnostjo uporabnike opozoriti na označbi (navedba »vsebuje sulfite«). Reakcije preobčutljivosti lahko sproži že citronska kislina (E330), denimo bolečine v želodcu, ojačevalci okusa glutamati (E620–E625) lahko sprožijo nevrološke motnje, rumeno barvilo tartrazin (E102) pa povzroči spremembe na koži. Raziskava, ki so jo izvedli na NIJZ, kaže, da ima alergijo na določene sestavine v hrani ali intoleranco zanje 4,1 odstotka starejših odraslih, 10,6 odstotka odraslih, 8,2 odstotka mladostnikov in 9,4 odstotka malčkov. Alergične reakcije se kažejo različno, posamezniki imajo na isti alergen lahko različen odziv. Ta je največkrat odvisen od odmerka, a ni nujno, da se posameznik na isti odmerek odzove enako. Zaradi tega je obvladovanje alergij na hrano zelo zapleteno. Za zdaj je edina rešitev, da se posameznik alergenom izogiba, aditivi pa so navedeni na označbi živila. Nekaj težav je lahko pri sledovih, saj se sledovi določenega aditiva lahko v zelo majhnih količinah prenesejo v živilo z eno od sestavin, vendar niso navedeni na označbi živila. (U. K.)

Andreja Salamun

andreja.salamun@finance.si

Več kot petina nagrajenega kruha z nižjo vsebnostjo soli

Na GZS-Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij je letos potekalo 21. senzorično ocenjevanje kruha, pekovskega peciva, finega pekovskega peciva, keksov, testenin in svežih slaščic v hladni verigi. Vsa nagrajena živila so slovenskim potrošnikom že dostopna na trgovskih policah. Podjetja so na ocenjevanje prijavila 216 izdelkov, med katerimi je strokovna ocenjevalna komisija na podlagi videza, teksture, vonja, okusa in drugih senzoričnih kriterijev podelila 178 zlatih priznanj za odlično kakovost.

Na letošnjem ocenjevanju je imelo 22 % ocenjenih vzorcev kruha nižjo vsebnost soli od 1,2 g/100 g. Opazen je tudi trend naraščanja deleža polnozrnatih pekovskih izdelkov oz.

pekovskih izdelkov s polnozrnatimi sestavinami, ki je znašal 14 %.

Senzorično ocenjevanje dokazuje, da podjetja intenzivno širijo ponudbo izdelkov izboljšane hranilne sestave, k čemur so se zavezala že leta 2019, ko je 8 proizvajalcev iz sektorja pekstva podpisalo listino Zaveza odgovornosti. S tem so se zavezali, da bodo do konca leta 2022 zmanjšali vsebnost dodane soli v kruhu za 5 %, obenem pa bodo širili ponudbo polnozrnatih pekovskih izdelkov oz. pekovskih izdelkov s polnozrnatimi sestavinami.

Gospodarska
zbornica
Slovenije

Zbornica kmetijskih
in živilskih podjetij

Promocijsko besedilo



Prejemniki zlatih priznanj na senzoričnem ocenjevanju v letu 2021 so:

Conditus d.o.o., Delakorda d.o.o., Don Don d.o.o., Gostinske storitve in trgovina Jože Čož s.p., Hlebček d.o.o., Konditor d.o.o., Mercator IP d.o.o., Mlinopek d.d., Mlinotest d.d., Pekarna Baškovič d.o.o., Pekarna Brumat d.o.o., Pekarna Pečjak d.o.o., PPS - Pekarne Ptuj d.o.o., Spar Slovenija d.o.o., Zebra Patisseries, Abstrakt d.o.o. ter Žito d.o.o.

Več o ocenjevanju in nagrajenih izdelkih:
<https://www.gzs.si/zkzp>