

# PRÍDAVNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH



Bc. Jana Ščerbáková

25.8.2013

# DEFINÍCIA

## *Prídavná látka – aditívum*

je látka, ktorá sa nepoužíva samostatne ako potravina, ani ako charakteristická potravinová zložka

- zámerne sa pridáva do potravín z technologických dôvodov: výroba, spracovanie, príprava, úprava, ošetrovanie, balenie, preprava, skladovanie
- súčasť potraviny, ovplyvňujú jej senzorické vlastnosti - chuť, vôňu, farebnosť a trvanlivosť
- prídavné látky nie sú prirodzenou zložkou potraviny, musia dodržiavať ich maximálne povolené množstvá.

## OZNAČENIE EU

- Všetky prídavné látky – aditíva sú odsúhlasené WHO a FAO, EK
- Číselný kód, začínajúci písmenom „E“ znamená, že prídavná látka prešla hodnotením výboru, ktorý je zriadený pri medzinárodnej organizácii V EU
- V smerniciach je uvedený zoznam povolených prídavných látok a povolené množstvo

## OZNAČENIE

V SR sú uvádzané v Potravinovom kódexe SR Codex Alimentarius.

medzinárodné európske označenie prídavnej látky:

E + 3-miestne číslo

u škrobov sa pridáva 4-miestne číslo

# MNOŽSTVO

- Z dôvodu posúdenia negatívnych účinkov musí byť každá látka a jej metabolity podrobené vedeckému a toxikologickému prehodnoteniu.

- Aditíva sú aj naďalej priebežne pozorované a opätovne prehodnocované
- Limity sú 100 násobne nižšie, ako boli stanovené prvé toxikologické príznaky
  - **ADI** – akceptovaný, prijateľný denný príjem danej látky pre človeka počas celého života, bez zdravotného rizika
  - Použité množstvo sa stanoví ako najnižšie nevyhnutné množstvo na dosiahnutie požadovaného účinku
  - Použité množstvo zohľadňuje príjem látky aj z iných potravinových zdrojov
  - Limity sú 100-násobne nižšie, ako boli stanovené prvé toxikologické príznaky.
  - Vyjadrenie množstva v miligramoch na kilogram potravy

<b>skupina</b>	<b>funkcia</b>
E 100 – E 199	farbivá
E 200 – E 299	konzervačné látky
E 300 – E 399	antioxidanty, emulgátory a stabilizátory
E 400 – E 499	emulgátory a zahusťovadlá
E 500 – E 599	aditíva s rôznymi funkciami
E 600 – E 699	dochucovadlá
E 700 – E 799	antibiotiká
E 800 – E 1500	aditíva s rôznymi funkciami
E 1500 – E 1525	umelé dochucovadlá a rozpúšťadlá dochucovadiel

# Nie všetky E-čka sú škodlivé.

*Niektoré prídavné látky sú také zlúčeniny, ktoré sa prirodzene vyskytujú aj v bežných produktoch. Keby sa muselo zloženie jablák označovať podobne ako priemyselné potravinárske výrobky, boli by na visačkách uvedené napríklad aj tieto látky:*

- *kyselina octová E 260*
- *kyselina vínna E 334*
- *kyselina glutámová E 620*
- *karotén E 160a*
- *antokyanín E 163*
- *kyselina citrónová E 330*
- *kyselina jantárová E 363*
- *cysteín E 920*
- *vitamín C E 300*
- *riboflavín E 101*



Potravinový kódex Slovenskej republiky rozdeľuje prídavné látky v potravinách pre svoje potreby na tri hlavné kategórie:

1. Farbivá
2. Náhradné sladidlá
3. Iné prídavné látky

**Viac informácií:** Výnos Ministerstva pôdohospodárstva SR a MZ SR z 11.februára 2008 upravujúci hlavu Potravinového kódexu o prídavných látkach v potravinách

# Glutaman sodný (MSG; E 621)

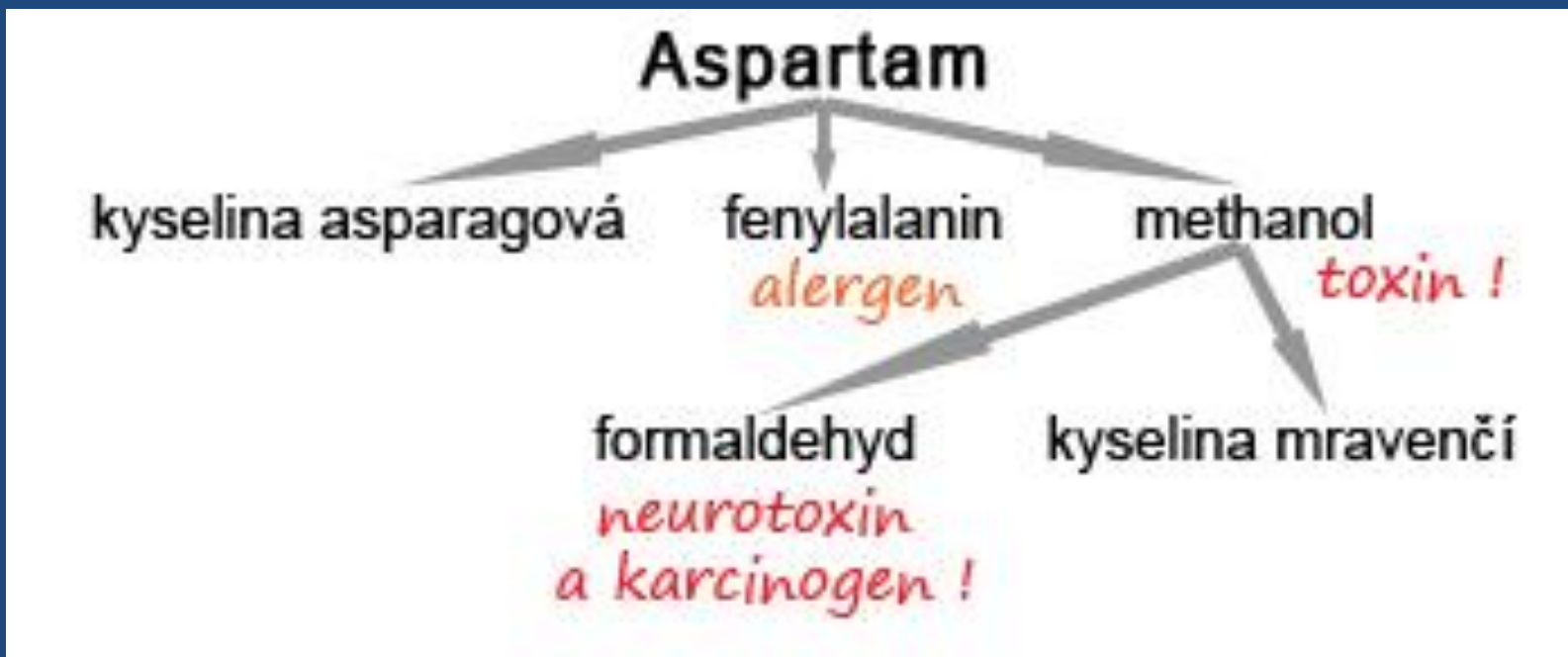


- Látka zvýrazňujúca chuť
- Má osobitné chuťové receptory na jazyku – v r. 2000 sa stal piatou chuťou „umami“
- Bežná súčasť bielkovín rastlín, živočíchov aj človeka (tvorba denne cca 50 g)
- Biely, kryštalický prášok, slaná chuť pripomínajúca mäsový vývar
- Alternatívne názvy: bielkovinový hydrolyzát, sójový hydrolyzát, hydrolizované bielkoviny, kvasničný extrakt, autolyzované kvasinky, želatína



# Aspartám (E 951)

- Náhradné sladidlo
- 200x sladší ako cukor



# Ako sa vyhnúť aditívam

- ⦿ Pri nespracovaných potravinách, ako je mlieko, čerstvé ovocie a zelenina, čerstvé mäso a voda, je povolených len niekoľko prídavných látok.
- ⦿ Čím viac je potravinu spracovaná, tým viac prídavných látok je povolených a používaných. Cukrovinky, snacky s príchutou, ochutené nápoje a múčniky sú príkladom výrobkov spadajúcich do tejto kategórie vysoko spracovaných potravín, pri ktorých je použitie mnohých prídavných látok povolené.

# Ako sa vyhnúť aditívam

- Konzumovať čerstvé alebo čím menej spracované potraviny.
- Pripravovať pokrmy doma.
- Piť vodu!
- Čítať etikety.
- Hľadať si informácie z overených zdrojov.



Your body is  
a blank canvas,  
Choose wisely  
What you put  
into it



**Ďakujem za pozornosť.**

# Zdroje

- Aspartám: <http://www.emulgatory.cz/seznam-ecek?prisada=E951>
- Béderová, A. 2011. *Prídavné látky v potravinách, ako čítať etikety*. RÚVZ Bratislava.
- Glutaman sodný: <http://www.emulgatory.cz/seznam-ecek?prisada=E621>
- Martinkovičová, M.; Reguli, J. 2006. *Aditíva v potravinách – nevyhnutnosť alebo hrozba*. Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity.
- Prídavné látky v potravinách: [www.mpsr.sk/download.php?fileID=3410](http://www.mpsr.sk/download.php?fileID=3410)
- Strunecká, A.; Patočka, J. 2011. *Doba jedová*. Triton. ISBN 9788073874698
- Výnos Ministerstva pôdohospodárstva SR a MZ SR z 11.februára 2008 upravujúci hlavu Potravinového kódexu o prídavných látkach v potravinách.