

VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAHOITOPIIRI

ELINTARVIKKEIDEN LISÄAINEET JA YLIHERKKYYS

Eräät elintarvikkeiden lisäaineet saattavat aiheuttaa yliherkkyysoireita. Yliherkkyys lisäaineille on kuitenkin hyvin harvinaista, sitä esiintyy alle 1 %:lla ihmisistä. Yleisimmin lisäaineyliherkkyyttä tavataan astmaatikoilla, joiden oireet saattavat pahentua erityisesti hengitetystä rikkidioksidista ja sulfiiteista. Myös henkilöt, jotka ovat yliherkkiä lääkkeenä käytetylle asetyylisalisyylihapolle (ASA), voivat reagoida säilöntäaineena kotitalouksissa ja teollisuudessa käytetyille bentsoehapolle tai sorbiinihapolle.

Seuraavassa on lueteltu joitain lisäaineita, jotka saattavat aiheuttaa yliherkkyysoireita. Tällöin oireita aiheuttava lisäaine voidaan jättää ruokavaliosta pois.

Yliherkkyysoireita mahdollisesti aiheuttavia lisäaineita

Säilöntäaineet

Bentsoehappo ja sen johdannaiset (E210-219)

Yleisimmät käyttökohteet: Esiintyy luontaisesti merkittävinä määrinä puolukassa, lakassa ja karpalossa. Kotisäilöntää varten tehdyt säilöntäaineseokset esim. Atamon ja Hillox sisältävät bentsoehappoa. Lisäaineena käyttö sallittu mm. seuraavissa: mehut, virvoitusjuomat, punajuuri-, kurkku-, sieni- ym. kasvispuolisäilykkeet, marmeladit, hillot, hyytelöt, sinapit, tomaattikastikkeet, margariinit, suolattu- ja maustettu kala, kalapuolisäilykkeet, mausteseokset, sima, siideri

Sorbiinihappo (E200-203)

Yleisimmät käyttökohteet: esiintyy luontaisesti pihlajanmarjoissa ja lakoissa. Lisäaineena käyttö sallittu seuraavissa: ruokaleivät, mehut, hillot, marmeladit, hillosookeri, virvoitusjuomat, margariinit, kasvispuolisäilykkeet, kahvileivät ja konditoriavalmisteet, marja- ja hedelmätäytteet, sulatejuusto, tuorejuusto, makeiset, rahka, raejuusto, viljaruokavalmisteet puolisäilykkeenä, mämmi, keitto- ja kastikeainekset, tomaattikastikkeet, eräät alkoholia sisältävät juomat

Sulfiitit, rikkidioksidi, rikkihapoke (E220-228) käytetään myös tummumisen estämiseksi

Yleisimmät käyttökohteet: kuivatut hedelmät (yleensä aprikoosi, omena, päärynä) hedelmäsäilykkeet (yleensä omena, päärynä, aprikoosi, persikka), rypälemehut ja sitä sisältävät sekamehut, sitruunamehu, sitruunamehutiivisteet, limettimehut, limonadit, olut, sima, siideri, viinit, alkoholittomat viinit (valm. rypälemehusta), maustetut puna- ja valkoviinietikat, sinappi, ketsuppi, teollisesti kuorittu peruna, kuivatut sienet

Propionihappo ja sen johdannaiset (E280-283)

Yleisimmät käyttökohteet: esiintyy luontaisesti emmental-tyyppisissä juustoissa, lisäaineena käyttö sallittu ruokaleipiin (esim. valmiiksi viipaloidut) ja kahvileipiin ja konditoriavalmisteisiin.

Väriaineet

Atsovärit

- E 102 Tartratsiini
- E 110 Paraoranssi
- E 122 Atsorubiini
- E 123 Amarantti
- E 124 Uuskokkiini
- E 128 Punainen 2 G
- E 129 Alluranpunainen AC
- E 151 Briljanttimusta
- E 154 Ruskea FK
- E 155 Ruskea HT
- E 180 Litorubiini BK

Atsoväriaineiden käyttö tuli EU:n myötä jälleen sallituksi myös Suomessa. Atsoväriaineista erityisesti tartratsiini, mutta myös amarantti, paraoranssi, uuskokkiini ja briljanttimusta saattavat aiheuttaa joillekin yliherkkyysoireita.

Yleisimmät käyttökohteet: lähinnä ulkomaiset virvoitusjuomat, jäätelöt ja mehujäät, makeiset (kotimaisissa makeisissa tavallisin lakritsissa ja salmiakeissa käytetty briljanttimusta), konditoriatuotteet, jälkiruoat ja miedot alkoholijuomat

Hapettumisenestoaineet

Butyylihydroksianisoli (BHA) butyylihydroksitolueeni (BHT) (E 320-321)

Yleisimmät käyttökohteet: rasvat, kasviöljyt, perunasosehiutalejauheet, kastikkeet, kuivatut keitot ja liemet, purukumi ja lisäravinteet

Sakeuttamis- ja hyytelöimisaineet

Arabikumi (E 414), tragantti (E 413)

Yleisimmät käyttökohteet: makeiset, purukumi, eräät virvoitusjuomat

Aromivahventeet

Glutamaatti (E 620-625)

Yleisimmät käyttökohteet: Liha- kala- ja kasvisruokavalmisteet, mausteseokset (erityisesti aromisuola) ja liha- ja kasvisliemivalmisteet, makkarat ja lihasäilykkeet, keitto - ja kastikeaineokset, salaatin- ja maustekastikkeet, perunalastut ja vastaavat tuotteet

Elintarvikkeiden valinta

Mitä enemmän elintarviketta on käsitelty ja jalostettu, sitä enemmän siinä on lisäaineita. Periaatteena on, että vähän käsiteltyihin ja käsittelemättömiin elintarvikkeisiin, kuten liha, munat, marjat, hedelmät ja kasvikset sekä joihinkin muihinkin elintarvikkeisiin, kuten maitoon, voihiin, hunajaan, sokeriin, kahviin, teehen, lähdeveteen, makaroniin ja pastaan ei saa käyttää lainkaan lisäaineita. Kuluttajalla on siis halutessaan mahdollisuus valmistaa perusraaka-aineista lisäaineetonta ruokaa. Lisäaineita on kuitenkin monenlaisia, eikä suinkaan kaikkia ole automaattisesti tarkoitus välttää. Esimerkiksi C-vitamiini eli askorbiinihappo kuuluu lisäaineisiin.

Maito ja maitovalmisteet:

Ei yleensä sisällä: maito, kefiiri, piimä, kokkelipiimä, maustamaton jogurtti, viili, kerma, kermaviili, smetana, maitojauhe, äidinmaidonkorvikkeet, voi, maitorahka

Saattaa sisältää: maustettu jogurtti, maitojuomat ja niitä jäljittelevät valmisteet, jotkut juustot, jälkiruokahyytelöt, jäätelöt ja mehujäät

Ravintorasvat:

Ei yleensä sisällä: kasviöljyt, voi

Saattaa sisältää: margariini, salaatinkastikkeet, grillikastikkeet ja majoneesi

Munat ja munavalmisteet:

Ei yleensä sisällä: tuoreet munat

Saattaa sisältää: munamassa, munajauhe

Liha, sisäelimet, veri ja niistä tehdyt valmisteet:

Ei yleensä sisällä: liha, sisäelimet ja veri tuoreena, pakastettuna, suolattuna ja savustettuna sekä täyssäilykkeet

Saattaa sisältää: makkara, lihavalmisteet, lihaliemi ja einekset

Kala, äyriäiset ja niistä tehdyt valmisteet:

Ei yleensä sisällä: tuoreet, pakastetut, kuivatut ja lipeöidyt valmisteet, täyssäilykkeet

Saattaa sisältää: suolatut, maustetut ja savustetut valmisteet, einekset

Vilja ja viljavalmisteet:

Ei yleensä sisällä: jauhot, ryynit, suurimot, hiutaleet, ruokaleipä (myös näkkileipä ja hapankorput) kotileivonnaiset, makaroni, spagetti, maltaat, hiiva

Saattaa sisältää: murot, kahvileipä, keksit, korput, rinkelit, konditoriavalmisteet, kahvileipä- ja kakkujuheseokset, leivinjauhe, einekset, mämmi

Vihannekset, juurekset, sienet ja näistä tehdyt valmisteet:

Ei yleensä sisällä: tuoreet ja pakastetut, täyssäilykkeet,

Saattaa sisältää: puolissäilykkeet kuten säilykepunajuuri ja etikkakurkku, keitto- ja kastikeaineokset, perunasosehiutale ja -jauhe.

Hedelmät, marjat ja näistä tehdyt valmisteet:

Ei yleensä sisällä: tuoreet ja pakastetut, tuoremehu, täysmehu (tiiliskivipakkaus), lastenruokaseokset

Saattaa sisältää: mehut ja mehujuomat, soseet, marmeladit, hillot, hyytelöt, puolisäilykkeet

Mausteet ym.:

Ei yleensä sisällä: suola etikka, yksittäiset mausteet

Saattaa sisältää: sinapit, ketsupit, mausteseokset

Kaakao ja siitä tehdyt valmisteet:

Ei yleensä sisällä: kaakao

Saattaa sisältää: sokeroitu kaakaojauhoseos, suklaa

Sokeri, hunaja ja niistä tehdyt valmisteet:

Ei yleensä sisällä: sokeri, fariinisokeri, siirappi, hunaja

Saattaa sisältää: vanilliinisokeri, makeiset, purukumit, keinotekoiset makeutusaineet

Virvoitus ja alkoholijuomat:

Ei yleensä sisällä: kivennäisvedet, kotikalja, kirkkaat väkevät alkoholijuomat, tuoremehu ja täysmehu

Saattaa sisältää: hedelmä-, marja- ja kasvismehut ja mehujuomat, limonadit, sima, siideri, olut, monet alkoholijuomat

Kahvi ja tee:

Ei yleensä sisällä: kahvi ja tee

Saattaa sisältää: aromitee

Lisätietoa: Eviran internetsivut

<https://www.evira.fi/>

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.