

## Tillsatsämnen i livsmedel och överkänslighet

Vissa tillsatsämnen i livsmedel kan förorsaka överkänslighetssymtom. Överkänslighet mot tillsatsämnen är dock sällsynt och förekommer endast hos mindre än 1 % av befolkningen. Överkänslighet mot tillsatsämnen påträffas generellt sett oftare hos astmatiker, vars symtom kan förvärras speciellt av inandad svaveldioxid och sulfiter. Personer som är överkänsliga för acetylsalicylsyra (ASA) kan även reagera på bensoesyra och sorbinsyra som används som konserveringsmedel i hushåll och i industrin.

Nedan finns det uppräknat vissa tillsatsämnen som kan förorsaka överkänslighetssymtom. Tillsatsämnet som orsakar symtom kan därmed uteslutas från kosten.

### Tillsatsämnen som kan orsaka överkänslighetssymtom

#### Konserveringsmedel

##### **Bensoesyra och dess derivat (E210-219)**

Vanligaste användningsområden: förekommer naturligt i ansenliga mängder i lingon, hjortron och tranbär. Atamon och Hillox är produkter som används för konservering av livsmedel hemma och de innehåller bensoesyra. Användning av bensoesyra som tillsatsämne är tillåtet i bl.a. följande produkter: saft, läskedrycker, rödbets-, gurk-, svampkonserver och halvkonserver av grönsaker samt marmelader, sylter, geléer, senap, tomatsåser, margarin, saltad och kryddad fisk, halvkonserver av fisk, kryddblandningar, mjöd och cider.

##### **Sorbinsyra (E200-203)**

Vanligaste användningsområden: förekommer naturligt i rönnbär och hjortron. Användning av sorbinsyra som tillsatsämne är tillåtet i bl.a. matbröd, saft, sylt, marmelad, syltsocker, läskedrycker, margarin, halvkonserver av grönsaker, bakverk och konditoriprodukter, bär- och fruktfyllningar, smältost, färskost, godis, kvarg, grynost, konserverade halvfabrikat av spannmål, memma, tomatsåser, såser och soppor (halvfabrikat), vissa alkoholhaltiga drycker.

**Sulfiter, svaveldioxid, svavelsyrlighet (E220-228)** används för att hindra livsmedel att mörkna i färg.

Vanligaste användningsområden: torkade frukter (vanligtvis aprikos, äpple, päron), fruktkonserver (vanligtvis äpple, päron, aprikos, persika), druvsaft och saft gjort på druvsaft, citronsaft, koncentrerat av citronsaft, limesaft, lemonad, öl, mjöd, cider, vin, alkoholfria viner (gjorda på druvsaft), kryddad röd- och vitvinsvinäger, senap, ketchup, industriellt skalade potatisar, torkade svampar.

## **Propionsyra och dess derivat (E280-283)**

Vanligaste användningsområden: förekommer naturligt i ost som liknar emmental. Tillåtet som tillsatsämne i matbröd (t.ex. färdigskivad bröd) samt i bakverk och konditoriprodukter.

## **Färgämnen**

### **Azofärger**

- E 102 Tartazin
- E 110 Para-orange
- E 122 Azorubin (karmosin)
- E 123 Amarant
- E 124 Nykockin
- E 128 Röd 2 G
- E 129 Allurarött AC
- E 151 Brilljantsvart
- E 154 Brun FK
- E 155 Brun HT
- E 180 Litorubin BK

Användningen av azofärger blev igen tillåtet även i Finland i.o.m. EU. Speciellt tatrasin, men även andra azofärger såsom amarant, para-orange, nykockin och brilljantsvart kan förorsaka överkänslighetssymtom åt en del personer.

Vanligaste användningsområden: främst utländska läskedrycker, glassar och isglassar, godis (i inhemsk godis är brilljantsvart det mest använda, används i lakrits och salmiak), konditoriprodukter, efterrätter och svaga alkoholdrycker.

## **Antioxidationsmedel**

### **Butylhydroxianisol (BHA) butylhydroxitoluen (BHT) (E 320–321)**

Vanligaste användningsområden: fetter, växtoljor, potatismospulver, såser, soppor och buljonger, tuggummi och kosttillskott.

## **Förtjocknings- och geleringsmedel**

### **Gummi arabicum (E 414), dragant (E 413)**

Vanligaste användningsområden: godis, tuggummi, vissa läskedrycker

## **Smakförstärkare**

Glutamat (E 620–625)

Vanligaste användningsområden: Kött-, fisk- och grönsaksrätter, kryddblandningar (speciellt kryddsalt) och kött- och grönsaksbuljonger, korvar och köttkonserver, såser och soppor (halvfabrikat), sallads- och kryddressingar, potatischips och andra motsvarande produkter.

## **Val av livsmedel**

Ju mer livsmedlen har behandlats och förädlats, desto mer innehåller de tillsatämnen. Principen är att till sådana livsmedel som har behandlats endast lite eller inte alls, får man inte tillsätta tillsatämnen. Sådana produkter är: kött, ägg, bär, frukter och grönsaker samt mjölk, smör, honung, socker, kaffe, te, källvatten, makaroni och pasta. Konsumenten har därmed möjligheten att tillreda mat av basråvaror som är fria från tillsatämnen. Det finns dock olika slags tillsatämnen och alla tillsatämnen ska inte automatiskt undvikas. Bland annat C-vitamin (askorbinsyra) hör till tillsatämnen.

### **Mjölk och mjölkprodukter:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatämnen: mjölk, kefir, surmjölk, naturell jogurt, fil, grädde, gräddfil, smetana, mjölkpulver, modersmjölksersättning, smör, kvarg.

Kan innehålla: smaksatt jogurt, mjölkdrinkor och motsvarande produkter, vissa ostar, efterrättsgeléer, glass och isglass.

### **Livsmedelsfetter:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatämnen: växtoljor, smör

Kan innehålla: margarin, salladsdressingar, grillsåser och majonnäs

### **Ägg och äggprodukter:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatämnen: färska ägg

Kan innehålla: äggmassa, äggpulver

### **Kött, inälvor, blod och produkter gjorda på dessa:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatämnen: färskt kött, inälvor och blod, som fryst, saltad och rökt samt helkonserver

Kan innehålla: korv, köttprodukter, köttbuljong och färdiglagad mat

### **Fisk, kräftdjur och produkter gjorda på dessa:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatämnen: färska, frysta, torkade och lutbehandlade produkter och helkonserver

Kan innehålla: saltade, kryddade och rökta produkter, färdiglagad mat

### **Säd och spannmål:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: mjöl, gryn, korn, flingor, matbröd (även knäckebröd och surskårpor), hembakat, makaroni, spagetti, malt, jäst

Kan innehålla: flingor, kaffebröd, kex, skorpor, kringlor, konditoriprodukter, färdiga mjölblandningar för bakning av kaffebröd och bakverk, bakpulver, färdiglagade bakverk, memma

### **Grönsaker, rotfrukter, svampar och produkter gjorda på dessa:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: färska och frysta, konserver

Kan innehålla: halvkonserver såsom konserverad rödbeta, ättiksgurka, såser och soppor (halvfabrikat), potatismospulver och -flingor.

### **Frukt, bär och produkter gjorda på dessa:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: färska och frysta bär, juice, fruktjuice (s.k. tegelstensförpackning), babymatspuréer

Kan innehålla: saft och saftdrycker, marmelad, sylt, geléer, halvkonserver

### **Kryddor m.m.:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: salt, ättika, enskilda kryddor

Kan innehålla: senap, ketchup, kryddblandningar

### **Kakao och produkter gjorda på kakao:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: kakao

Kan innehålla: kakaopulver som innehåller socker, choklad

### **Socker, honung och produkter tillverkade av dessa:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: socker, farinsocker, sirap, honung

Kan innehålla: vanillinsocker, godis, tuggummi, artificiella sötningsmedel

### **Läske- och alkoholdrycker:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatsämnen: mineralvatten, svagdricka, klar starksprit, saft och fruktjuice

Kan innehålla: frukt-, bär- och grönsakssaft och saftdrycker, lemonad, mjöd, cider, öl och många alkoholdrycker

**Kaffe och te:**

Innehåller vanligtvis inte tillsatämnen: kaffe och te

Kan innehålla: aromte

Tilläggsuppgifter: Eviras internetsidor [www.evira.fi/](http://www.evira.fi/)

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.