

Lisaained võivad põhjustada allergiat

Allergia on üks sagedasemaid tervisehädasid, mida toidu lisaainete liigne tarbimine põhjustab.

Lisaaine on looduslik või sünteetiline aine, mida lisatakse toidule eesmärgiga parandada selle säilivust, välimust, konsistentsi või maitset. Näiteks riknemist pidurdatakse säilitusainetega, konsistentsi hoiavad stabilisaatorid, tarretavad ained ja emulgaatorid, toiduvärvide abil antakse toidule atraktiivsem välimus jne.

Lisaaineid ei tohi segi ajada toidulisanditega, mille eesmärk on täiendada igapäevatoitu organismile vajalike ainetega. Näiteks võivad toidulisandite koostises olla vitamiinid, mineraalained (raud, magneesium), aminohapped ja rasvhapped või mikroorganismid (pärmseened, piimhappebakterid).

Päritolu järgi jaotatakse lisaaineid kolme rühma:

- toidust eraldatud ained, näiteks agar-agar (E406) ja karrageenan (E407) merevetikatest, pektiin (E440) puuviljadest jne;
- ained, mis küll esinevad looduslikus toidus, kuid on saadud sünteesi teel, näiteks antioksidant askorbiinhape (E300) või säilitusained sorbiinhape (E200) ja bensoehape (E210);
- ained, mida saadakse ainult keemilise sünteesi teel ja mida looduses ei leidu, näiteks antioksidant butüülhüdrosüanisool (E320) või asotoiduvärvid.

Rasvarikastes toitudes kasutatakse antioksidante, näiteks askorbiinhapet, et kaitsta tooteid rasva rääsumise ning värvuse ja maitse muutuste eest.

Lihale ja lihatoodetele lisatavad säilitusained nitritid (E249 ja E250) ning nitraadid (E251 ja E252) toimivad bakteritele, andes samas lihale ja lihatoodetele roosa värvuse. Jookides kasutatavad säilitusained on sorbiinhape ja sorbaadid (E200, E202, E203) ning bensoehape ja bensoaadid (E210, E211, E212, E213). Sorbiinhapet ja bensoehapet leidub ka mõnedes marjades: jõhvikates, mustikates, pohlades. Toiduvärve kasutatakse kõige enam maiustustes, kondiitritoode-



Kui kasvatate köögivilju ise, pole vaja lisaainete pärast nii palju muretseda.

tes, karastusjookides, aga ka jogurtis ja jäätises. Kui toode on väga eredavärviline, on selles tõenäoliselt kasutatud asovärve.

Lisaaine ööpäevane kogus

Paljudele lisaainetele on määratud aine piirkogus, mida võib ööpäevas ohutult tarbida, arvestatuna kehakaalu kilogrammi kohta. Ohutu tarbimise kogus (ADI – *Acceptable Daily Intake*) on arvestatud kõikide päevas tarbitavate toitade peale kokku. Seega, kui näiteks laps joob päevas 1,3 liitrit maksimaalse lubatava aspartaamisaldusega karastusjooki, ei tohiks ta aspartaami juurde saada mujalt, näiteks lauamagusainetest.

Suhkruvabades toodetes on suhkur enamasti asendatud magusainetega ning nende pideval tarbimisel kasvab sissesöödava magusaine kogus tunduvalt. *Light*-toodetes võib samuti olla suhkur asendatud kas osaliselt või täielikult. Kui toidule on lisatud magusainet, peab see olema toidu märgistusel kirjas.

Toidu lisaained võivad kahjustada tervist, eriti lastel. Sageli tekib allergia. Täheldatud on allergilisi reaktsioone värvainetele, näiteks tartrasiinile (E102) ja erütrosiinile (E127), säilitusainetele – sulfitid (E221–E228), bensoehape (E210), sorbiinhape (E200), magus- ja lõhnaainetele – aspartaam (E961), naatriumglutamaat (E621).

Allergianähud võivad avalduda juba 10–15 minutit pärast söömist, aga ka tunduvalt hiljem.

Sagedamini esinevad huulte ja/või suu limaskestade sügelus ja turse, vilid, neelu- või kõriturse, iiveldus ja oksendamine, kõhuvalu, aevastamine, vesine nohu, silmade sügelus, nõgeslööve, harvem nahapõletik, õhupuudus ja hingeldushood.

Allergianähtude ilmnemisel tuleks konsulteerida allergoloogiga. Allergia kindlakstegemiseks tehakse naha ketetest kahtlustatava ainega või allergeniseguga küünarvarre sisepinnale.

Kuidas pidada lisaainetega piiri

- Võimalusel eelistage mahetoitu.
- Toituge mitmekülgsest. Nii väldite mõne lisaaine suuremas koguses organismi sattumist. Eriti oluline on seda silmas pidada laste puhul, kes eelistavad sageli viinereid, karastusjooke ja maiustusi ning kelle kehakaal on väike, mistõttu võib lisaaineid nende organismi sattuda rohkem kui soovitatav.
- Eelistage töötlemata ja vähetöödeldud toitu. Töötlemata toitades pole lisaained üldjuhul lubatud. Mida rohkem on toit töödeldud, seda tõenäolisemalt sisaldab see lisaaineid.
- Jälgige toidupakendite märgistust. Tähtis on, et päeva jooksul tarbitavad toidud ei sisaldaks kattuvaid lisaaineid.
- Kui kahtlustate mingit ainet kui allergeeni, mis tekitab teil tervisehäireid, siis jätkke see menüüst välja. Jälgige, kas nähud kaovad. Kui uuesti seda toitu süües allergianähud jälle tekivad, siis ongi pahategija kindlaks tehtud.