

Meer mensen nemen standpunt in voor of tegen E-nummers

Testpanel 📅 14-12-2017



polluitslag.

Zijn E-nummers slecht of niet? Daarover bestaat veel discussie. Uit een ondervraging van meer dan 900 mensen blijkt dat de grootste groep zijn of haar voeding niet op deze hulpstoffen controleert. Dat is iets meer dan 2 jaar geleden. Daarentegen is ook de groep die absoluut géén E-nummers gebruikt iets gegroeid.

E-nummers zijn hulpstoffen die fabrikanten eetbare of drinkbare producten toevoegen om bepaalde eigenschappen te veranderen: zo wordt het bijvoorbeeld langer houdbaar, krijgt het een andere structuur, smaak of een andere kleur.

E-nummers in ongezonde producten

Waar de E-nummers in voeding voorheen vooral een slechte naam hadden, zijn het afgelopen jaar enkele pleitbezorgers van de E-nummers opgestaan. Zoals Loethe Olthuis. Zij bepleit dat [E-nummers niet gevaarlijk zijn](#): 'Het zijn de meest onderzochte stoffen in onze voeding en daardoor ook de veiligste.' Dat ze toch een slechte naam hebben, komt volgens Olthuis doordat ze vaak in producten zitten die niet gezond zijn. De producten zijn per definitie bewerkt en daar zitten veel ongezonde snacks en instantproducten tussen.

Zijn E-nummers kankerverwekkend?

Aan de andere kant maakt ook Olthuis zich zorgen om bijvoorbeeld E220 (sulfit) en E250 (dat vlees 'mooi rood' houdt). Deze stoffen kunnen allergische reacties oproepen, of in het geval van E250 in ons lichaam omgezet worden in kankerverwekkende stoffen. Hoewel het risico klein is, aldus Olthuis, doordat een maximum wordt gesteld aan de hoeveelheid die aan het vlees mag worden toegevoegd.

Meer mensen letten niet op E-nummers

58 procent van de ruim 900 pollrespondenten geeft aan dat zij zich in de supermarkt niet bekommeren om E-nummers in de ingrediëntenlijst. Dat is een grotere groep dan [twee jaar geleden](#): toen gaf 53 procent aan niet op E-nummers te letten. De groep die aangeeft absoluut geen E-nummers te nemen is echter ook gegroeid: van 7 naar 8 procent. Een afname is te vinden in de groep die zegt er 'enigszins op te letten'. Waar dat 2 jaar terug nog 40 procent was, is dat nu 34 procent. Als er een alternatief is, kiest deze groep liever daarvoor.

Hoe vermijd je E-nummers?

Wat is je alternatief, als je liever geen E-nummers eet? Dit wordt je tegenwoordig al wat makkelijker gemaakt doordat [fabrikanten](#) en [supermarkten](#) het aandeel E-nummers in ons eten langzaamaan verminderen. Zelf kun je natuurlijk ingrediëntenlijsten naast elkaar houden in de supermarkt, om te controleren of een ander merk hetzelfde biedt zonder daar E-nummers in te stoppen. Dat is lang niet altijd makkelijk: de hulpstoffen worden [niet altijd als een nummer op de verpakking](#) gezet. Wanneer er bijvoorbeeld 'natriumglutamaat' in de ingrediëntenlijst staat, is dat precies hetzelfde als E621. Het meest zeker van je zaak ben je door vaker voor onbewerkte producten te kiezen (yoghurt zonder smaakje, verse groenten et cetera) en daar zelf een salade, saus, soep of lekker toetje van te maken. Je kunt ook eens naar biologische producten kijken: daar zitten minder toevoegingen in.

Lees ook: [gezonde voeding, waar moet je op letten?](#)