

tema: tillsatser



Vi utsätts dagligen för en cocktail av främmande kemikalier och ingen vet med säkerhet hur vi påverkas av den. Bäst att ta det säkra före det osäkra tycker KRAV. Därför är bara ett fåtal tillsatser tillåtna i KRAV-märkt mat.

Vad är det du äter?

Du slipper onödiga tillsatser när du äter KRAV-märkt mat. Den ska vara framställd på ett så naturligt sätt som möjligt och det gäller inte bara odlingen och skötseln av djuren utan också förädlingen.

Endast ett fåtal tillsatser får användas och då bara om de verkligen behövs. Även själva det sätt som tillverkningen går till på ska vara godkänd av KRAV. Exempelvis tillåter inte KRAV att man använder hexan för att få fram matoljor. Produkten får heller inte vara framställd med hjälp av genmodifierade organismer (GMO).

Det finns experter som räknar ut hur mycket tillsatser vi tål, och hur mycket rester av bekämpningsmedel vi kan få i oss utan att bli sjuka. Det säger en del om dagens livsmedelsproduktion.

Många av oss uppskattar när säden och grönsakerna inte har besprutats

med kemiska bekämpningsmedel. Annars kan det ju finnas kvar små rester av medlet i vår mat. Att det ofta gör det visar Livsmedelsverkets årliga stickprovsundersökningar. Experterna säger visserligen att de små resterna är ofarliga. Men trots det har många av oss den där sköna känslan när vi hanterar och äter KRAV-märkt mat. Det är en känsla som förhöjer matens kvalitet.

Innan ett bekämpningsmedel får användas i Sverige måste det testas. Sedan räknar experterna ut hur mycket av medlet som ska få finnas i livsmedlen. Den mängden kallas ett gränsvärde. Mer än så får det inte finnas. De gör sina bedömningar

utifrån nuvarande kunskaper, men nya kunskaper kan komma att ställa saken i ett annat ljus. Många medel som har funnits på marknaden är nu förbjudna på grund av sin giftighet och några av dem har dragits in på grund av cancerrisken. Det har också visat sig att en del bekämpningsmedel stör hormonbalansen hos försöksdjur.

Finns det då någon kontroll av vår mat? Ja, Livsmedelsverket tar stickprov. Varje år undersöker de framför allt frukt, grönsaker och spannmål. I omkring hälften av proverna hittar de rester av bekämpningsmedel. Mängderna ligger oftast under gränsvärdena, men det är vanligt att några av proven har en större mängd. I januari till augusti 2007 överskreds gränsvärdet i 5 procent av proven⁽¹⁾.

Något annat som många av oss upplever som positivt med KRAV-märkta livsmedel är att det bara



finns ett minimum av tillsatser i dem. Exempelvis slipper vi syntetiska färg- och smakämnen och så gott som alla konserveringsmedel. För dem av oss som är allergiska eller överkänsliga underlättar detta naturligtvis.

De tillsatser som kan ge överkänslighetsreaktioner enligt Livsmedelsverket är azofärgämnen, en del konserveringsmedel och antioxidationsmedel, smakförstärkaren gluta-

mat samt tillsatser som framställs av ärtväxter. Många av dem slipper vi i KRAV-märkta livsmedel. Observera dock att några av dem kan finnas där, t.ex. lecitin och fruktkärnmjöl.

Forskarna kan idag klippa ut och klistra in arvsanlag i växter, djur och andra levande organismer. Dessa kallas sedan för GMO (genmodifierade organismer). Ute i våra butiker finns redan nu konventionella livsmedel

som innehåller tillsatser som är framställda med hjälp av GMO.

Än så länge vet forskarna väldigt lite om hur GMO-mat påverkar vår hälsa. För många av oss konsumenter känns det därför bra att vara extra försiktiga och välja KRAV-märkt för att slippa livsmedel som framställts med hjälp av GMO.

⁽¹⁾Källa: Livsmedelsverket

Läs det finstiltta!

För många av oss är innehållsförteckningen den viktigaste texten på förpackningen. Men den är tveklöst den mest finstiltta. Denna pyttetext avslöjar tillsatserna som ska ge din mat läcker färg och perfekt konsistens. Men vad döljer sig egentligen bakom e-numren, och varför har KRAV-märkt mat så få tillsatser?

När vi själva bakar sockerkaka använder vi ägg, mjöl, socker, smör eller margarin och kanske mjölk. Alla dessa ingredienser är livsmedelsråvaror. Men för att kakan ska bli fluffig blandar vi in en tesked bakpulver i mjölet. Bakpulver är inte en livsmedelsråvara utan just en tillsats. Vi tillför pulvret för att ge kakan en önskad egenskap. Har vi köpt en kaka som inte är KRAV-märkt kanske vi också hittar konserveringsmedel bland tillsatserna. Det har tillförts för att göra kakan mer hållbar.

En tillsats räknas inte som en livsmedelsråvara, men den har satts

till för att påverka egenskaperna hos livsmedlet. Det kan gälla konsistensen eller hållbarheten, men också färgen, smaken eller doften. En annan typ av tillsatser är ämnen som berikar ett livsmedel. Vitaminer är ett sådant exempel.

Var gränsen går mellan livsmedelsråvaror och tillsatser är inte glasklar. Av gammal hävd räknas vanligt salt som en livsmedelsråvara, trots att det används på samma sätt som tillsatser. Detsamma gäller för gelatin. Alla syntetiskt framställda ämnen räknas dock som tillsatser. Också ämnen som framställts i ren form ur en växt bru-

kar räknas som tillsatser. Färgämnet betakaroten är exempel på en tillsats som antingen kan renframställas ur morötter eller tillverkas syntetiskt. En producent kan inte tillsätta vilket medel som helst i ett livsmedel. Det måste vara godkänt. Alla tillsatser med E-nummer har godkänts av European Food Safety Authority (EFSA) varefter EU-kommissionen fattar sitt beslut. FN:s oberoende expertgrupp har dessutom inflytande.

Experterna konstaterar hur mycket vi kan äta av tillsatsen varje dag under hela vårt liv utan att ta skada. De stöder sig på djurförsök och på erfarenheter om hur människor reagerar på ämnet.

Experterna föreslår en gräns för hur mycket de olika livsmedlen får innehålla av tillsatsen och väljer ofta en nivå som ligger långt under den mängd som de tror skulle kunna ge skador. När det gäller risken för att tillsatser kan ge upphov till ohälsa kan det nämligen vara svårt att tolka djurförsöken. Likaså skulle de olika tillsatserna kunna ge andra resultat när de samverkar. I linje med detta skriver Livsmedelsverket i sina föreskrifter att tillsatserna kan godkännas om de inte är skadliga ”så långt man kan bedöma med ledning av tillgängliga vetenskapliga bevis”.

För allergiker och överkänsliga gäller det också att se upp med tillsatserna. Ett antal av dem kan framkalla allergiliktande symtom, även några av dem som KRAV tillåter.

KRAV har valt försiktighetsprincipen och tillåter bara ett fåtal tillsatser. Om mat kan tillverkas utan tillsatser är det bättre att utesluta dem.



För många är innehållsförteckningen förpackningens viktigaste text – men den som är svårast att läsa.

Allt står inte på etiketten

Får du reda på allt som finns i din mat genom att läsa ingrediensförteckningen på förpackningen? Nej. Enligt livsmedelslagstiftningen ska råvarorna finnas listade, men inte alla tillsatser och inte föroreningarna.

Det konserveringsmedel som kan finnas i brödet för att det ska hålla sig måste anges på förpackningen. Men antioxidationsmedlet i oljan som användes då brödet bakades behöver inte anges. Det beror på att medlet inte har någon funktion i själva brödet. Det ska bara förhindra att oljan härsknar före användningen. Köper du ett KRAV-märkt bröd så vet du åtminstone att även den KRAV-märkta oljan som ingår i brödet bara får innehålla tillsatser som är tillåtna av KRAV.

I maten kan det ibland också finnas rester av ämnen som används för att tillverka ingredienserna. Dem hittar du inte heller på förpackningen eftersom de inte har någon funktion i den färdiga produkten och egentligen inte

ska finnas kvar i denna. Ämnena kallas för processhjälpmedel och ett omtalat exempel är extraktionsmedlet hexan som används för att lösa ut olja ur oljeväxter. I KRAV-godkänd produktion tillåts bara vatten, fetter och sprit (etanol) som extraktionsmedel och ett fåtal andra processhjälpmedel.

Maten kan också innehålla rester av bekämpningsmedel och föroreningar som finns i marken eller som faller ned från himlen med regn och vindar. Ingen vet hur mycket växterna tar upp av dessa ämnen och de finns givetvis inte angivna på förpackningen.

När det gäller bekämpningsmedlen har KRAV-märkta livsmedel



den stora fördelen att du vet att inga kemiska preparat* har använts vid produktionen av de ingredienser som är KRAV-godkända. I den svenska produktionen kräver KRAV dessutom ett extra skydd mot föroreningar genom att odlingen inte får ligga för nära trafikerade vägar och att tillförseln av tungmetaller till marken genom till exempel gödsel begränsas. Några sådana regler finns inte i EUs minimiregler för ekologisk produktion.

All ekologisk produktion har också ett skydd mot rester av läkemedel genom att rutinmässigt förebyggande läkemedelsbehandling inte är tillåten i djurhållningen, samt att karenstiden ska vara dubbelt så lång som den lagstadgade.

Det funkar bra ändå

När ett företag vill lägga om till KRAV-märkt produktion av ett sammansatt livsmedel som bröd eller soppa kan det behövas en del nytänkande. Ofta innehåller receptet bara råvaror, men ibland kan det tidigare ha använts någon tillsats som inte kan godkännas. Då gäller det att se om problemen kan lösas utan kemisk samhällets alla finesser. Och det är inte alltid lätt för det är inte samma sak att laga mat hemma som att göra det industriellt. I industrins stora maskiner kan det till exempel lätt bli stopp. Ibland kan det verka som om tillsatsen är alldeles nödvändig för att maskinerna ska fungera.

Lyckligtvis finns det en stor skaparkraft på många livsmedelsföretag

där produktutvecklare utgår från råvarornas egna egenskaper. Plötsligt finns lösningen där. Tillsatsen behövs inte och produkten kan bli KRAV-märkt.

ONÖDIGA INGREDIENSER

Här är ett exempel på innehållet i två olika majonnäser. Den ena är KRAV-märkt. Den andra är konventionell. Alla ingredienser tycks inte behövas. Gemensamma ingredienser är vegetabilisk olja, äggula, vatten, socker, senap, kryddor, stabiliseringsmedel (guarkärnmjöl), vitvinsvinäger eller ättika. I den konventionella finns dessutom: konserveringsmedel (kaliumsorbat, natriumbensoat), stabiliseringsmedel (xantangummi), färgämne (betakaroten)

Innehåller KRAV-märkta produkter enbart KRAV-märkta ingredienser?

Huvudregeln är att alla ingredienser ska vara KRAV-godkända. Men när det inte finns KRAV-godkända alternativ att få tag i kan KRAV-märkta produkter få innehålla någon eller några ingredienser som är EU-ekologiska** eller konventionella. Vilka som är KRAV-märkta och vilka som inte är det ska klart framgå av ingrediensförteckningen. De konventionella ingredienserna kan utgöra högst fem procent. I undantagsfall tillåter KRAV upp till 30 procent, men då ska procentandelen tydligt anges under märket.

* Svavel och koppar är tillåtet att använda i fruktodling.

** Ekologisk produktion enligt EUs regler. Dessa utgör den miniminivå som all ekologisk produktion måste uppfylla.

Vill du veta mer om tillsatser, är du välkommen till vår webbplats krav.se. Du kan också ringa eller e-posta.

KRAV godkänner bara ett fåtal tillsatser

Svenska myndigheter godkänner hundratals tillsatser. Över 300 har E-nummer och är godkända av EU-kommissionen. Av dem tillåter KRAV endast 34 stycken, när detta skrivs*. Vi vill dock påpeka att tillsatser kan tillkomma eller försvinna vid regelrevisionerna. Den mest aktuella listan hittar du i KRAVs regler på www.krav.se.

KRAV tillåter inte tillsatser av vitaminer med två undantag. Vitaminisering av mjölk är tillåtet sedan Livsmedelsverket kraftigt förordat detta samt vitaminisering av margarin eftersom lagen direkt kräver det.

Importerade KRAV-märkta produkter kan innehålla några fler tillsatser. Detta beror på att KRAV i det fal-

let låter den lista över tillsatser gälla som den ekologiska rörelsens internationella paraplyorganisation IFOAMs har godkänt. Denna lista kan KRAV acceptera eftersom man resonerat på ett liknande sätt som KRAV.

EUs regler för ekologisk produktion innehåller dock ytterligare några tillsatser jämfört med IFOAMs lista och dessa accepterar inte KRAV. Bland annat ingår nitrit som kan vara cancerframkallande. Av försiktighets-skäl accepterar varken IFOAM eller KRAV nitrit som tillsats.

KRAVs lista över tillsatser

Färgämnen. KRAV tillåter inga färgämnen. I Sverige är 42 färgämnen godkända varav ett tiotal kan framkalla allergiska symtom.

Konserveringsmedel förlänger hållbarheten genom att förhindra tillväxt av bakterier och mögel. KRAV tillåter endast fyra stycken: E 270 mjölksyra, E 290 koldioxid, E296 äppelsyra samt E 220 svaveldioxid. Den senare får bara användas vid vinframställning. Sammanlagt 44 konserveringsmedel är godkända i Sverige varav över en tredjedel kan ge allergilikhande symtom. Svaveldioxid som KRAV tillåter är ett av dem.

Antioxidationsmedel förlänger hållbarheten. De motverkar att fett härsknar och att uppskuren frukt mörknar. KRAV tillåter tio stycken: E 300 askorbinsyra (C-vitamin), E 306 tokoferolkoncentrat, E322 lecitin (utvinns ur ex. soja, raps eller solrosfrö), E 330 citronsyra, E 331 natriumcitrater, E 333 kalciumcitrater (salter gjorda på citronsyra), E 334 vinsyra, E 335 och E 336 (salter gjorda på vinsyra) E 341 monokalciumfosfat (endast som jäsmedel i mjöl). Vissa tillsatser kan

ha flera funktioner. Svenska myndigheter tillåter 44 ämnen. Några av dessa kan ge allergilikhande symtom. Lecitin som KRAV tillåter är ett av dem.

Emulgerings-, stabiliserings- och förtjockningsmedel används för att påverka livsmedlens konsistens och kallas ibland konsistensgivare. Här är några exempel. För att få oljan i en dressing att blanda sig med vattnet kan man använda ett emulgeringsmedel. För att få kakaon att falla ned långsamt efter omskakning av chokladmjölk kan man tillsätta ett stabiliseringsmedel. För att få marmeladen tjock kan man tillsätta ett gleringsmedel (förtjockningsmedel). KRAV tillåter nio stycken: E 400 alginsyra, E 401 natriumalginat E 402 kaliumalginat (tillverkat av algin som utvinns ur tång), E 406 agar, E 407 karragenan (som utvinns ur rödtång), E 410 fruktkärnmjöl (från johannesbrödträdet), E 412 guarkärnmjöl (utvinns ur en baljväxt), E 415 xantangummi (fås genom att socker jäses med hjälp av bakterier) och E 440 pektin (framställs ur fruktskal). Svenska myndigheter tillåter 77 ämnen. Några av dessa kan ge allergilikhande sym-

tom, bl.a. fruktkärnmjöl och guarkärnmjöl som KRAV tillåter.

Syror, baser och salter. KRAV tillåter sex stycken, saltet E 509 kalciumklorid, bakpulvren E 170 kalciumkarbonater, E 500 natriumkarbonater, E 501 kaliumkarbonater, E 503 ammoniumkarbonater samt E 504 magnesiumkarbonat. I Sverige är totalt 25 ämnen godkända.

Klumpförebyggande medel används för att pulver inte ska klumpa ihop sig. KRAV tillåter för närvarande inga sådana medel. Men, klumpförebyggande medel kan trots det finnas i KRAV-märkta produkter. Det beror på att salt, som inte finns ekologiskt, ofta innehåller sådana medel. I Sverige är 14 klumpförebyggande medel tillåtna.

Smakförstärkare. KRAV tillåter inga sådana ämnen. Totalt 17 av dem i Sverige godkända tillsatserna räknas hit och av dem kan sex glutamater orsaka allergilikhande reaktioner.

Sötningsmedel. KRAV tillåter inga sådana ämnen. 15 av dem i Sverige godkända tillsatserna brukas räknas som sötningsmedel.

Ytbehandlingsmedel. KRAV tillåter bivax (E901) och karnaubavax (E903). I Sverige är totalt åtta ytbehandlingsmedel tillåtna.

Förpacknings- och drivgaser. KRAV tillåter: kväve E 941, syre E 948 och E 938 Argon. Myndigheterna tillåter totalt åtta.

Övriga ämnen med E-nummer. I Sverige tillåts 25 stycken. KRAV tillåter sju av dem som processhjälpmiddel.

Övriga ämnen utan E-nummer. KRAV tillåter ostlöpe, mjölksyrakulturer, mögelkulturer och andra mikroorganismer som inte är genetiskt modifierade samt lösningsmedel: vatten, etanol och olja. KRAV tillåter också naturliga aromämnen, men inte syntetiska. Vitaminisering får ske av margarin och mjölk.
* juli 2008

TEXT: Solweig Wall Ellström

FOTO: bildarkivet.se, Heimer & Company

KRAV tillåter inte nitrit

Köper du KRAV-märkt chark slipper du tillsatsen nitrit. Nitrit är annars vanlig i charkprodukter. Den är även tillåten i ekologiska livsmedel som är producerade enligt de minimiregler som EU har satt upp för ekologisk produktion. Ett av argumenten för nitrit är att ämnet ger produkterna en vacker röd färg. Ett annat är att hållbarhetstiden kan förlängas utan ökad risk för att konsumenten ska bli sjuk. Nitrit är ett salt som har en konserverande effekt, men som också ger produkten röd färg och gör att fett inte härsknar lika snabbt. Nitrit hämmar också tillväxten

av den för oss människor så farliga bakterien Clostridium botulinum i exempelvis charkprodukter. Men nitrit kan omvandlas till nitrosaminer i våra magar och det diskuteras om nitrosaminer kan ha cancerframkallande effekt. Av försiktighets-skäl godkänner KRAV därför inte nitrit, för det går att tillverka säker chark utan nitrit. För att förhindra tillväxt av bakterier i livsmedel behövs en hel rad hinder. Används inte nitrit ska de andra hindren förstärkas. Det handlar till exempel om god hygien och kortare hållbarhet.