



2017-04-07

Tillsatser tillåtna i KRAV-märkt produktion

KRAVs principiella hållning till livsmedelstillsatser

KRAVs grundhållning är att livsmedel, så långt det är möjligt, inte ska förändras genom tillsats av olika ämnen. För KRAV-märkta livsmedel gäller försiktighetsprincipen; om miljö- och eller hälsokonsekvenserna av en tillsats är okänd förkastas den hellre än tillåts för att minimera risker.

KRAV tillåter väldigt få livsmedelstillsatser. I livsmedelslagstiftningen i Sverige och EU finns över 300 godkända livsmedelstillsatser. Av dem tillåter KRAV 49 stycken. Syntetiska färg- och smakämnen tillåts inte av KRAV. Endast naturliga smakämnen är tillåtna. Livsmedelstillsatser har E-nummer och ska alltid deklarerats på förpackningen, till skillnad från processhjälpmedel som inte ska anges på förpackningen. Se mer om processhjälpmedel nedan. Att KRAV godkänner ett antal livsmedelstillsatser beror på att de ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion, utan att sänka matkvaliteten eller orsaka hälsorisker. En ökad produktion av ekologiska livsmedel leder till stora miljövinster, bland annat genom att förhindra att kemiska bekämpningsmedel sprids i vår natur. Alternativet kan vara att produkten inte kommer ut på marknaden över huvud taget.

Hur går det till när KRAV bedömer tillsatser

För att en tillsats ska kunna KRAV-godkännas krävs att den:

- är nödvändig för att det ska vara möjligt med en produktion och distribution i större skala än hantverksmässig,
- inte består av eller innehåller naturfrämmande ämnen,
- inte skadar vår hälsa eller den yttre miljön.

Ingen av de här punkterna går att bedöma rent objektivt och därför har vi utvecklat en process för att nå fram till en bedömning som är så korrekt som möjligt.

Tillsatsen måste först vara godkänd enligt livsmedelslagstiftningen och EU:s förordning om ekologisk produktion.

Utöver dessa baskrav tillför KRAV fler regelkrav för att tillsatsen ska kunna godkännas. Detta sker i en process där vi använder kunskap från producenter, forskare från olika discipliner, tekniskt kunniga industrirepresentanter, specialister på kemiska hälso- och miljörisker och andra intressenter i frågan.



Förslaget att godkänna nya tillsatser eller ändra reglerna utreds noggrant av KRAVs regelkommitté och skickas sedan ut på remiss till KRAVs medlemmar, berörda myndigheter, certifieringsorgan och berörda företag. Remissen läggs också ut på KRAVs hemsida så att vem som helst kan ge synpunkter.

Alla inkomna synpunkter beaktas vid en omarbetning av regelförslaget. Sedan går regelförslaget till beslut i styrelsen. Den här processen bedömer vi gör att vi på bästa möjliga sätt utnyttjar den kompetens som finns. Den ger oss också möjlighet att ta hänsyn till olika åsikter kring sakfrågorna.

Genomgång av KRAV-godkända tillsatser:

E 170 Kalciumkarbonat, kalciumvätekarbonat

Funktion: Bakpulver, surhetsreglerande medel (*får enligt KRAVs regler inte användas som färgämne eller för kalciumberikning*).

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt i bl. a. kalksten och krita.

Kända hälsorisker: Inga

Skäl för KRAVs godkännande: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker

E 181 Tanniner (endast tillåtet i vin från vindruva)

Funktion: Smakämne som kan tillsättas som komplement till de tanniner som kommer från druvan och från lagringen i träfat.

Ursprung/Framställning: Ska härstamma från ekologiska råvaror när så är möjligt.

Kända hälsorisker: Vissa personer får migrän av rött vin och detta misstänks vara kopplat till tanninnehållet.

Skäl för KRAVs godkännande: Konventionell vinodling är mycket miljöbelastande bland annat genom massiv användning av bekämpningsmedel. Många vinindustrier använder också ett stort antal tillsatser i produktionen. KRAV har bedömt att den positiva miljöeffekten och de minskade hälsoriskerna av att fler producenter går över till KRAV-certifierad produktion är mycket större än den negativa effekt som uppstår av att tanninhalten i vinet höjs något.

Konserveringsmedel

Funktion: Konserveringsmedel hämmar tillväxt av många bakterier, jäst- och mögelsvampar. Konserveringsmedel används av livsmedelssäkerhetsskäl och för att förlänga hållbarhet. Observera att flertalet av t ex bär och frukter innehåller naturliga konserveringsmedel och det är bara sådana som är tillåtna enligt KRAVs regler.



E 200 Sorbinsyra och dess salter E202 Kaliumsorbat, E203 Kalciumsorbat

Får enligt KRAVs regler användas endast i fiskprodukter

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt i rönnbär och en rad andra frukter och bär.

Syntetiseras industriellt. Komponent i vår egen ämnesomsättning

Kända hälsorisker: Kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Miljöfördelarna med ett KRAV-certifierat fiske är mycket stora. De här tillsatserna gör det möjligt att använda betydligt större andel av den KRAV-certifierade fisken, t.ex. rom till kaviar. Eftersom vi också gjort bedömningen att hälsoriskerna är försumbara eller mycket små accepterar vi tillsatserna.

E 211 Natriumbensoat, E212 Kaliumbensoat, E213 Kalciumbensoat

Får enligt KRAVs regler användas endast i fiskprodukter

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt i bl a de flesta bär och frukter. Syntetiseras industriellt. Salt av bensoesyra (E 210).

Kända hälsorisker: Kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner, särskilt hos personer som inte tål acetylsalicylsyra.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Miljöfördelarna med ett KRAV-certifierat fiske är mycket stora. De här tillsatserna gör det möjligt att använda betydligt större andel av den KRAV-certifierade fisken, t ex rom till kaviar. Eftersom vi också gjort bedömningen att hälsoriskerna är försumbara eller mycket små accepterar vi tillsatserna.

E 220 Svaveldioxid, E224 Kaliumpyrosulfit

Får enligt KRAVs regler bara användas vid vinframställning

Ursprung/Framställning: Bildas naturligt vid vinjäsning. Framställs industriellt bl a genom förbränning av svavel.

Kända Hälsorisker: Kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Konventionell vinodling är mycket miljöbelastande bland annat genom massiv användning av bekämpningsmedel. Många vinindustrier använder också ett stort antal tillsatser i produktionen. KRAV har bedömt att den positiva miljöeffekten och de minskade hälsoriskerna av att fler producenter går över till KRAV-certifierad produktion är mycket större än den negativa effekt som uppstår av att svaveldioxidhalten i vinet höjs något.

E260 Ättiksyra

Får enligt KRAVs regler användas endast i fiskprodukter och längst tom 2016

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt i de flesta levande celler och produceras genom jäsning av t ex druvor eller andra sockerhaltiga vegetabilier. Syntetiseras industriellt.

Kända hälsorisker: Frätande i koncentrerad form. Inga kända vid normala brukskoncentrationer.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Miljöfördelarna med ett KRAV-certifierat fiske är mycket stora. De här tillsatserna gör det möjligt att använda betydligt större andel av den KRAV-certifierade fisken, t ex rom till kaviar. Eftersom vi också gjort bedömningen att hälsoriskerna är försumbara eller mycket små accepterar vi tillsatserna.



Observera också att ekologisk ättika används som ingrediens i många inläggningar och då inte betraktas som en tillsats.

E 270 Mjölksyra

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt och ingår i ämnesomsättningen i de allra flesta levande organismer inklusive oss själva. Organisk syra som framställs genom jäsning av kolhydrater med mjölksyrebakterier eller syntetiskt.

Kända hälsorisker: Inga

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 290 Koldioxid

Ursprung/Framställning: Framställs naturligt eller syntetiskt. Gas som bildas vid förbränning av kol men som också bildas av levande organismer.

E 296 Äppelsyra

Får enligt KRAVs regler bara användas i vegetabiliska produkter.

Ursprung/Framställning: Vanligt förekommande syra i naturen, även viktig komponent i vår egen ämnesomsättning. Framställs även syntetiskt.

Kända hälsorisker: Inga

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker

Antioxidationsmedel

Funktion: Förlänger hållbarheten genom att t ex motverka att fett härsknar och att uppskuren frukt mörknar. Alla levande celler innehåller antioxidationsmedel som där fungerar som nedbrytare av skadliga ämnen. KRAV tillåter bara naturligt förekommande antioxidationsmedel.

E 300 Ascorbinsyra (C-vitamin)

Får enligt KRAVs regler bara användas för vegetabiliska produkter och köttprodukter

Ursprung/Framställning: Finns naturligt i de flesta frukter och grönsaker. Industriellt framställs den oftast syntetiskt.

Kända hälsorisker: C-vitamin är livsnödvändigt och medför inga kända hälsorisker.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker. Bland tillgängliga antioxidationsmedel och surhetsreglerande medel (som den också fungerar som) är askorbinsyran sannolikt den som tillför oss mest positivt.

E 306 Tokoferolkoncentrat (E-vitamin)

Får enligt KRAVs regler användas endast för fetter och oljor



Ursprung/Framställning: Finns naturligt i t ex vetegroddar, mandel och andra oljerika växter och i ägg. Framställs genom vakuumdestillation av solrosolja eller andra vegetabiliska oljor.
Kända hälsorisker: E-vitamin är livsnödvändigt och medför inga kända hälsorisker.
Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 322 Lecitin

Funktion: Antioxidationsmedel. Kan också användas som emulgeringsmedel

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt i de flesta levande celler, även våra egna. Utvinns främst ur sojabönor, men även raps och solrosfrön. Kan utvinnas ur äggula. Kan även tillverkas av animaliskt fett.

Kända hälsorisker: Kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner. Kan orsaka illamående, yrsel och diarré vid hög konsumtion.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker. Målet är att det ska vara ekologiskt lecitin som används. KRAV är medvetet om att utbudet av ekologiskt lecitin är begränsat och förädlarna uppger att de enbart kan erhålla konventionellt lecitin av rätt kvalitet. För närvarande görs ingen ytterligare prövning av tillsatser som står som godkända i denna lista. Vid revision kontrolleras produktblad och när så är relevant krävs intyg att tillsatsen inte tillverkas med GMO (genmodifierad organism).

E 330 Citronsyra , E 331 Natriumcitrat, E 333 Kalciumcitrat,

Får enligt KRAVs regler användas endast för vegetabiliska produkter

Ursprung/Framställning: Finns naturligt i de flesta levande celler, hos oss själva en central substans i metabolismen. Finns i större mängd i bl. a. citrusfrukter Framställs biotekniskt genom att svampar får växa i en socker/saltblandning.

Kända hälsorisker: Inga.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 334 Vinsyra, E 335 Natriumtartrater, E 336 Kaliumtartrater, E353 Metavinsyra

Får enligt KRAVs regler användas endast för vegetabiliska produkter

Ursprung/Framställning: Finns naturligt i de flesta levande celler och ingår i vår egen metabolism Förekommer i större mängd i bl. a. vindruvor. Framställs som biprodukt inom vinindustrin.

Kända hälsorisker: Inga.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 341 Monokalciulfosfat

Får enligt KRAVs regler användas endast som jäsmedel i mjöl

Funktion: Förstärker även antioxidanternas verkan mot härskning och missfärgning.



Ursprung/Framställning: Finns naturligt i kroppen, särskilt i skelettet. Salt av fosforsyra (E 338).

Kända hälsorisker: Inga.

Varför tillåter KRAV denna tillsats? Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

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 gelleringsmedel (förtjockningsmedel).

E 400 Alginsyra, E 401 Natriumalginat, E 402 Kaliumalginat

Får enligt KRAVs regler användas bara för vegetabiliska och mjölkbaserade livsmedel

Ursprung/Framställning: Tillverkat av algin som framställs ur brunalger varav flera arter under lång tid ingått i kosthålllet hos flera kustbefolkningar runt nordatlanten.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 406 Agar

Ursprung/Framställning: Framställs ur vissa rödalger varav vissa under lång tid använts som mat.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 407 Karragenan

Får enligt KRAVs regler användas bara för vegetabiliska och mjölkbaserade livsmedel

Ursprung/Framställning: Naturprodukt, som framställs ur en rödalg, karragentång som under lång tid ingått i kosthålllet hos flera kustbefolkningar runt nordatlanten. Den är gelbildande, vilket ger funktion som stabiliseringsmedel

Kända hälsorisker: Karragenan av god kvalitet ger inga kända hälsorisker. Karragenan av dålig kvalitet innehåller molekylkedjor av olika längd och de korta kedjorna har visat sig vara ohälsosamma/ cancerframkallande i djurförsök. Hittills ingen konstaterad risk för människor. Nya studier väntas.

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker. (De fraktioner som är tillåtna som livsmedelstillsatser är inte farliga enligt Livsmedelsmyndigheterna).



E 410 Fruktkärnmjöl

Ursprung/Framställning: Framställs ur frön från Johannesbrödträdet (*Ceratonia siliqua*), vilket tillhör familjen ärt-/baljväxter.

Kända hälsorisker: Kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner hos personer som är allergiska mot ärtor, bönor eller jordnötter.

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Den samlade bedömningen under regelutvecklingen har varit att de miljö- och hälsovinster som kommer av att tillsatsen ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet är mycket större än de hälsorisker som tillåtandet kan medföra.

E 412 Guarkärnmjöl

Ursprung/Framställning: Framställs ur frön från guarväxten *Cyamopsis tetragonoloba*, vilken tillhör familjen ärt-/baljväxter.

Kända hälsorisker: Kan ge upphov till överkänslighetsreaktioner hos personer som är allergiska mot ärtor, bönor eller jordnötter.

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Den samlade bedömningen under regelutvecklingen har varit att de miljö- och hälsovinster som kommer av att tillsatsen ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet är mycket större än de hälsorisker som tillåtandet kan medföra.

E 414 Gummi arabicum, Acaciagummi

Ursprung/framställning: Utvinns ur olika arter av Acacia en familj träd i ärtväxtfamiljen.

Kända hälsorisker: Det finns uppgifter som tyder på att personer med allergi mot sojabönor kan reagera mot acaciagummi.

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Den samlade bedömningen under regelutvecklingen har varit att de miljö- och hälsovinster som kommer av att tillsatsen ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet är mycket större än de hälsorisker som tillåtandet kan medföra.

E 415 Xantangummi

Ursprung/Framställning: Framställs från socker genom bakteriell jäsning.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 440 Pektin

Får enligt KRAVs regler användas bara för vegetabiliska och mjölkbaserade livsmedel.

Amiderad pektin inte tillåten

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt i bl a ett flertal bär och frukter. Extraheras ur t.ex. apelsin- eller citronskal där pektin förekommer naturligt.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.



Syror, baser och salter

Funktionen kan vara som surhetsreglerande medel. Karbonaterna fungerar även som bakpulver.

E 500 natriumkarbonater E 501 kaliumkarbonater E 503 ammoniumkarbonater E 504 magnesiumkarbonat.

Enligt KRAVs regler tillåtna bara i vegetabiliska produkter och i några mjölkprodukter

Ursprung/Framställning: Salt av kolsyra. Finns i löst form i alla levande celler. I fast form naturligt förekommande, men framställs oftast syntetiskt.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 509 Kalciumklorid

Får bara användas som koaguleringsmedel i mjölkprodukt

Funktion: Ersätter vanligt koksalt, natriumklorid.

Ursprung/Framställning: Finns i löst form i de flesta levande celler. Salt av saltsyra (E 507).

Förekommer naturligt även i fast form.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E516 Kalciumsulfat (Gips)

Endast tillåtet som bärare.

Funktion:

Ursprung/Framställning: Förekommer naturligt. Framställs som salt av svavelsyra (E 513).

Kallas också gips

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 524 Natriumhydroxid

KRAV tillåter användning endast för vegetabiliska livsmedel

Funktion: Surhetsreglerande medel.

Ursprung/Framställning: Finns i löst och utspädd form i allt salthaltigt vatten. Industriellt syntetiskt framställt. Kallas också kaustiksoda och är starkt basiskt och därmed frätande i koncentrerad form.

Kända hälsorisker: Inga i utspädd form.

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.



E 526 Kalciumhydroxid

KRAV tillåter användning endast för produkter av vildfångad fisk och skaldjur

Funktion: Surhetsreglerande medel

Ursprung/Framställning: Finns i löst och utspädd form i allt salthaltigt vatten. Industriellt syntetiskt framställt. Är starkt basiskt och därmed frätande i koncentrerad form.

Kända hälsorisker: Inga i utspädd form.

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

Klumpförebyggande medel

E 551 Kiseldioxid

KRAV tillåter användning endast för vegetabiliska produkter

Funktion: Förhindrar pulver att klumpa ihop sig.

Ursprung/framställning: Naturligt mineral som förekommer rikligt i jordskorpan. Finns också som riklig beståndsdel i t ex gräs och fräkenväxter.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

Förpacknings- och drivgaser

E 941 Kväve

Ursprung/Framställning: Utgör ca 80 % av luften.

Användningsområde: Används i förpackningar med t.ex. färdig sallad för att hämma tillväxt av mikroorganismer

Kända hälsorisker: Inga

E 948 Syre

Ursprung/Framställning: Utgör ca 20 % av luften och är livsnödvändig för oss.

Kända hälsorisker: Inga

E 938 Argon

Ursprung/Framställning: Ädelgas som förekommer i små mängder i luften.

Kända hälsorisker: Inga

Ytbehandlingsmedel

E 901 Bivax

Endast tillåten som ytbehandlingsmedel för konfektyr. Endast från ekologisk biodling.

Funktion: Ger en klubbfri yta som förhindrar uttorkning.



Ursprung/framställning: Från vaxkakor från ekologisk biodling.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

E 903 Karnaubavax

Endast tillåten som ytbehandlingsmedel för konfektyr. Endast från ekologisk odling.

Funktion: Ger en glansig klibbfri yta som förhindrar uttorkning.

Ursprung/framställning: Utvinns ur vaxpalmens (*Copernicia cerifera*) blad, genom att torkade blad kokas i vatten. Endast palmens blad skördas.

Kända hälsorisker: Inga

Varför KRAV tillåter tillsatsen: Ökar möjligheterna till KRAV-certifierad produktion utan att sänka matkvalitet eller orsaka hälsorisker.

Berikning med vitaminer och mineraler

KRAV tillåter berikning endast när det särskilt föreskrivs av myndighet. Detta gäller t.ex. D-vitaminberikning av mjölk med låga fetthalter.

De typer av D-vitamin som KRAV tillåter är D2-och D3-vitamin eftersom de utvinns ur naturliga produkter.

Text från livsmedelsverkets hemsida om D-vitamin:

Det D-vitamin som används vid berikning kommer från fett i fårull. Fettet exponeras för ultraviolett ljus så att D-vitamin bildas på samma sätt som i huden. Därför har det samma form som det D-vitamin som finns i maten och används i kroppen på samma sätt. D-vitamin är ett fettlösligt vitamin och för att kunna blanda det i mjölk löses det först i majsolja. Det har påståtts att majsolja kommer från GMO-majs, men så är inte fallet.

Processhjälpmedel

Processhjälpmedel är ämnen som används vid bearbetning av livsmedel eller ingredienser till dessa för att uppnå ett bestämt teknologiskt ändamål. Användningen kan resultera i en oavsiktlig förekomst i den färdiga produkten av ämnet eller dess omvandlingsprodukter. Förekomsten får inte utgöra en hälsorisk. KRAV accepterar de processhjälpmedel som är tillåtna enligt EU-förordningarna om ekologisk produktion.