



PASIËNT INLIGTINGSBROSJURE

VOEDSELBYMIDDELS EN PRESERVEERMIDDELS

- Bymiddels/preserveermiddels is chemiese stowwe wat by voedsel gevoeg word.
- Hulle speel 'n noodsaaklik rol in die behoud van smaaklike, voedsame voedsel en veilige voorsiening van voedsel, dwarsdeur die jaar, aan ons groeiende stedelike bevolking.
- Sonder bymiddels en preserveermiddels sal 'n groot hoeveelheid voedsel op die winkelrakke bederf voordat dit gekoop word.
- Bymiddels en preserveermiddels kan breedweg volgens hulle funksies gegroepeer word.

PRESERVEERMIDDELS

- Hulle verleng die stoor/raklewe van voedsel deur die bakterieë en skimmels wat as gevolg van voedselbederf voorkom en dit onveilig maak vir gebruik, te voorkom.
- Dit sluit swaeldioksied, natrium bensoaat, nitrate, sorbiensuur, asyn, suiker en sout in. Preserveermiddels is ook teenwoordig in sommige medisyne.

ANTI-OKSIDANTE

- Dit verhoed dat vette en olies suur raak.
- Onder normale omstandighede oksideer vette en olies wanneer dit aan suurstof in die atmosfeer blootgestel word, wat lei tot 'n suur "af" smaak.

EMULGEERDERS EN STABILISEERDERS

- Dit word in gemengde voedsel, vernameam olies en water, gebruik, om te verhoed dat dit skei. (Kalsium alginaat in roomys.)

SMAAKVERBETERAAR/SMAAKMIDDELS

- Kunsmatige smaakmiddels in voedsel. (Bv. MSG en aspartaam.)

KLEURMIDDELS

- Dit maak voedsel meer kleurvol; twee voorbeelde is sonsondergang-geel en tartrasien.

NITRATE

- Tree in sommige voedsel as 'n preserveermiddel op.
- Word ook vir verkleuring en pekeling van geprosesseerde vleis gebruik.

KOEKWERENDE AGENTE

- Voorkom dat poeierige voedsel soos versiersuiker of sout klonterig raak.

VERDUNNINGSMIDDELS

- Stowwe wat waterdamp vanuit die atmosfeer absorbeer en voorkom dat voedsel uitdroog en hard en onaangename word (bv. Gliserien wat by versiersuiker gevoeg word).

VOEDSAAMHEIDSVERBETERAARS

- Dit kan vitamine, minerale, sojaproteïene en melkproteïen insluit.

IS BYMIDDELS VEILIG?

- Die oorgrote meerderheid van bymiddels en preserveermiddels blyk veilig te wees vir die meeste mense. Laboratoriums dwarsoor die wêreld het dit al getoets voordat dit in voedsel gebruik is. Hoewel, individue kan "sensitief" wees vir verskeie bymiddels en preserveermiddels.
- In sommige individue mag hierdie stowwe 'n ongewenste reaksies tot gevolg hê, wat kan insluit: braking, veluitslae, opgehewe vel, ekseem wat vererger, toegetrekte bors, hoofpyne en baie ander simptome, insluitende anafilakse. Die geskiedenis van voedselsoorte en simptome kan aan jou dokter 'n goeie idee gee omtrent die bymiddel wat die reaksie veroorsaak. Daar is bloedtoetse beskikbare vir die mees algemene bymiddels.
- Sommige voedselsoorte bevat natuurlike chemiese stowwe wat 'n effek kan veroorsaak. Tuna-vis wat nie vars is nie kan 'n hoë vlak histamine bevat. Jy mag 'n reaksie toon op die histamine wat natuurlike in wyn voorkom en nie op die swaeldioksied wat kunsmatig bygevoeg is nie.

PRESERVEERMIDDELS: Hierdie chemiese stowwe het E-nommers E200-299

Sulfate

- Sulfate is as E220-229 genummer en sluit Swaeldioksied, Natriumsulfaat, Natriumbisulfaat, Natrium Metabisulfiet, Kalium Bisulfiet en Kalium Metabisulfiet in.

- Dit veroorsaak longirritasie en kan asma tot gevolg hê. Baie mense kla ook oor 'n krapperige gevoel in die agterkant van hulle keel. Dit kom algemeen voor in vloeistowwe soos koeldranke en vrugtesapkonsentrate, maar ook in wyn en bier. Dit word ook oor voedsel, vernaam vrugte, gesprei, om te verhoed dat dit van kleur verander of bruin word. Swaeldioksied word gebruik tydens die preserving van gerookte en geprosesseerde vleis, gedroogde wors, gedroogde vrugte, ingelegte goedere en sommige souse. In plaaslike voorbereidings kan Swael 'n kontakdermatitis veroorsaak.

Bensoaat

- Bensoaat is as E210-219 genommer en sluit Natrium, Bensoaat, Mononatrium Bensoaat en Kalium Bensoaat in.
- Bensoate het anti-bakteriële en anti- fungale eienskappe vir die voorkoming van voedselverrotting. Hierdie agente word by farmaseutiese en voedselprodukte soos suikervrye koeldranke gevoeg en kom natuurlik in pruimedante, kaneel, tee en bessies voor. Dit kan urtikaria, brongospasma of angio-edeem veroorsaak.

SMAAKVERBETERAARS: Hierdie chemiese stowwe is as E600-699 genommer.

Mononatriumglutamaat

- Die eet van voedsel wat hierdie bymiddel bevat, mag lei tot 'n toegetrekte bors by asmalyers. Dit kan onmiddellik of 6 tot 12 ure later voorkom. Die toestand word “Chinese Restaurant Sindroom” genoem en veroorsaak hoofpyne en 'n brandsensasie aan die agterkant van die nek, toegetrekte bors, naarheid, sweet en 'n sensasie van gesigdrukking. “Naaldprik-gevoel” of tinteling mag in die ledemate of gesig en kop ervaar word. Dit vind ongeveer 20 minute na die eet van voedsel wat MSG bevat, plaas en die reaksie is selfs meer intens indien die maag leeg was. MSG word algemeen in pakkies soppe, 2 minute noodles, aartappelskyfies en die meeste kitskosse gevind.

KLEURMIDDELS: Hierdie chemiese stowwe is as E100-199 genommer.

- Kleurmiddels kan natuurlik of sinteties wees. Die mees bekende kleurmiddel is Tartrasien (E102). Tartrasien is 'n aso-kleurmiddel wat met alle aso-kleurmiddels kruisreageer. Tartrasien word in vrugtesappe, gaskoeldranke, lekkergoed, poedings, strope, kookolies, souse en ingelegde produkte gevind.

ASPARTAAM: E 951

- Dit is 'n wit, reuklose poeier, nagenoeg 200 maal soeter as suiker. In Europa is dit gemagtig om as 'n voedselbymiddel in voedselsoorte soos drankies, poedings, lekkers, suiwelprodukte, kougom en as 'n tafel-versoetter gebruik te word. Hierdie lae-kalorie versoetter kan soms urtikaria veroorsaak.

DIAGNOSE/BESTUUR

- Bo en behalwe die gebruik van bloedtoetse, mag 'n pasiënt ook gevra word om 'n voedseldagboek te hou en al die voedsel wat geëet word, aan te teken, die tyd waartydens dit geëet is en wanneer die reaksie plaasgevind het. Uiteindelik mag 'n voedseluitdaging of dubbelblinde plasebo gekontroleerde voedseluitdaging nodig wees om 'n diagnose te maak.
- Lees die etikette van voedsel sorgvuldig en vermy voedsel wat preserveermiddel of bymiddel kan bevat.
- Indien die simptome wat jy ondervind lewensbedreigend is, mag dit nodig wees om 'n adrenalien outo-inspuiter saam met jou te dra.

Vir verdere inligting, besoek: http://en.wikipedia.org/wiki/E_number

OUTEURSREG: ALLERGIE-GENOOTSKAP VAN SUID-AFRIKA

2013



Vertaling deur CIPLA geborg