

Slobodna Dalmacija 17.06.2017.

Opasni sastojak

Slobodna istražuje: u našim trgovinama pojavio se karagenan - aditiv koji izaziva rak!



Piše Saša Jadrijević Tomas Foto arhiva/Hanza Media

U našim eko, bio, ali i običnim trgovinama počeli su se prodavati 'zdravi' sladoledi bez šećera, glutena i nekih umjetnih primjesa. No, u tim sladoledima se nalazi karagenan, aditiv koji se nalazi na crvenoj listi E-brojeva, dakle onih brojeva za koje naši stručnjaci okupljeni u Savjetovalištu za aditive kažu da ih treba izbjegavati. Naime, taj aditiv je kod životinja izazvao ozbiljne poremećaje.

Pretragom PUBMeda, zdravstvenog arhiva na kojem Američka nacionalna medicinska knjižnica i Nacionalni institut za zdravlje objavljuju znanstvena istraživanja, pronašli smo relevantne članke koji ukazuju na moguću štetnost tog aditiva. Ima i onih studija koje ukazuju da nije štetan, ali ako se koristi u dozvoljenim količinama. No, u studijama iz 1982. godine naovamo se otkrilo da karagenan ima karcinogen potencijal u životinja.

Otrovani štakori

- Kad su štakori konzumirali karagenan, razvili su tumore u crijevima. Ti su zaključci doveli da Agencija za istraživanja tumora (IARC) degradirani karagenan označi oznakom '2B', dakle kao mogući uzročnik raka u ljudi. I u drugim straživanjima vršenim nad glodavcima postoje jasni dokazi da razgrađeni karagenan može uzrokovati ulceracije i neoplazme - stoji pak u jednom drugom radu objavljenom u američkom Nacionalnom centru za biotehnologiju.
- Jasno je da postoje značajni ekonomski interesi koje ima prehrambena industrija. U SAD-u je američka Agencija za hranu i lijekove ignorirala štetne posljedice karagenana posljednjih 20 godina, ali je vrijeme da se ponovno izvrši evaluacija njegovih potencijalnih štetnih efekata - navela je dr. Joanne Tobacman s medicinskog fakulteta u Iowi.

No, što kažu naši stručnjaci?

- E407 karagenan je prirodni biljni zgušnjivač i sredstvo za mijenjanje konzistencije. Po svojoj kemijskoj strukturi je linearni sulfatirani polisaharid koji se ekstrahira iz crvenih morskih algi.

Karagenan je neprobavljiva tvar koja pospješuje probavu, a iz organizma se izlučuje u nepromijenjenu obliku. Velike doze djeluju laksativno i mogu omesti resorpciju nekih mineralnih tvari (npr. kalija).

Razgradni produkti

U pojedinim slučajevima može uzrokovati alergiju. Iako se u namirnice smije dodavati prema pravilu quantum satis, otkriveno je da se u nekim proizvodima može kontaminirati etilen-oksikom, zbog čega nastaju etilen-klorohidriini, izrazito kancerogeni spojevi. Istraživanja na eksperimentalnim životinjama pokazala su da razgradni produkti karagenana, koji nastaju pod utjecajem visoke temperature i kiselina, izazivaju ulceracije gastrointestinalnoga trakta te da mogu dovesti do kancerogenih promjena ili uzrokovati nastajanje Chronove bolesti.

Znanstvena komisija za sigurnost hrane Europske komisije stoga preporučuje da količina razgradnih produkata karagenana ne smije iznositi više od 5 posto od njegove ukupne mase. Izbjegavati! - navode naši stručnjaci - biokemičari, liječnici, kemičari, biokemičari i farmaceuti okupljeni u Savjetovalištu o E brojevima, te upozoravaju kako se taj aditiv ne smije dodavati početnoj hrani za dojenčad ni dijetnoj hrani za dojenčad i malu djecu.

- Upotrebljava se u pasteriziranom vrhnju, mlijeku u prahu i ugušćenom mlijeku. Upotrebljava se i u pekarskim proizvodima, kolačima i keksima, majonezi, margarinu, bombonskim proizvodima, masama za punjenje, preljevima, prašku za pudinge, kreme, deserte, bezalkoholnim osvježavajućim napicima, bazama od agruma, koncentratima za juhe i umake, dodacima jelima, začinicima, grickalicama od žitarica i krumpira, senfu, dodacima prehrani - napominju naši stručnjaci, uz napomenu kako proizvođači sladoleda ne krše zakon jer je karagenan dopušten u kontroliranim količinama, ali ipak savjetuju da čitate deklaracije i preskočite sladoled i slastice koje u sebi imaju taj aditiv.

Znanstvenici u svijetu tvrde da prehrambena industrija u proizvode 'trpa' rafiniran karagenan, za kojeg Dr. Joanne Tobacman navodi i da postoji opravdana sumnja da može dovesti do upala, a kronične upale su začetak niza bolesti - upalne bolesti crijeva, dijabetes. Zanimljivo, dr. Tobacman iznosi tvrdnju da je upravo karagenan korišten u farmaceutskoj industriji da bi se istražio mehanizam izazivanja upala u tkivima.

Naime, taj sastojak je poslužio kao aktivator upale da bi se zatim testirala anti-upalna svojstva pojedinih lijekova. Prema njenim tvrdnjama, karagenan osobito destruktivno djeluje na probavni sustav, a neki znanstvenici navode da dugotrajno konzumiranje tog aditiva dovodi do kronične upale koja u nekim slučajevima može dovesti do karcinoma probavnog sustava, osobito debelog crijeva.

No, dobra je stvar što proizvođači moraju deklarirati sve aditive na proizvodu, pa stoga čitajte deklaracije i proizvode sa karagenanom najbolje preskočite.

Gdje ga ima?

- sladoledima i slasticama
- mesnim preradevinama
- juhama
- gotovim desertima (kolači, pudinzi, čokolade, žele proizvodi)
- marmeladi i pekmezima
- pivu
- senfu
- sojinu mlijeku
- mliječnim proizvodima

-

Recept za zdravi sladoled

Evo kako napraviti dobar, zdrav sladoled bez aditiva.

Sastojci:

- 5 jaja
- 2,5 dl slatkog vrhnja
- 250 g skute ili mascarponea, ili samo slatko vrhnje, ukupno 5 dl
- 100 g tamne čokolade s najmanje 70 posto kaka
- 2 žličice bourbon vanilin-šećera
- malo stevije ili meda

Postupak:

Istucite bjelanjke u čvrsti snijeg, zatim pjenasto istucite žumanjke. Istucite i slatko vrhnje. Otopite čokoladu u manjoj posudi koju ćete prisloniti na veću posudu s kipućom vodom, pomiješajte žumanjke sa skutom i tučenim slatkim vrhnjem. Dodajte otoplenu čokoladu, vanilin-šećer i steviju ili med.

Možete koristiti steviju u prahu (330 puta slađa od šećera) otprilike koliko stane na vrh noža. Isprobajte i pazite da ne zasladite previše jer se slatki okus nešto pojačava dok sladoled stoji u zamrzivaču. Dodajte snijeg od bjelanjaka i promiješajte žlicom. Napunite plastične posudice sladoledom i spremite ih u zamrzivač. Sladoled je gotov za 4-5 sati. Izvadite ga iz zamrzivača pola sata prije posluživanja.

- Za voćni sladoled umjesto čokolade dodajte 200 - 250 g šumskog voća. Ja sam pomiješala borovnice i kupine i ispalo je odlično - navodi nutricionistica Anita Šupe koja je i napisala ovaj recept.

- Za one koji paze na kilograme umjesto gotove tamne čokolade stavila bih kakao prah. Poanta je u sladoledu koji sadrži zdrave sastojke, uz neusporedivo manje šećera i kemije nego kupovni - navodi šibenska nutricionistica.

-