



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt



Medisch Huis 't Rondpunt
Huisartsenpraktijk

WIST JE DAT...

... E-nummers niet schadelijk zijn?

E-nummers zijn stoffen die producenten toevoegen aan hun product om onder meer de kleur, smaak, textuur of houdbaarheid van voedingsmiddelen te verbeteren. Ze zijn uitgebreid getest en veilig bevonden door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA). In de wet staat aan welke producten E-nummers mogen worden toegevoegd, hoeveel en onder welke voorwaarden.

Als er in een product een E-nummer zit, dan staat de naam of het E-nummer op het etiket. Bijvoorbeeld: 'kleurstof: paprika-extract' of 'kleurstof: E 160c'.

Verschillende E-nummers komen als stof ook in de natuur voor. Zo zit de zoetstof steviolglycosiden (E 960) in de steviaplant, het voedingszuur citroenzuur (E 330) in fruit, en de smaakversterker glutamaat (E 620) in bijvoorbeeld kaas en tomaten. Anderen zijn gemaakt door de industrie.

Toch gaan er in de media berichten rond die mensen onterecht bang maken voor E-nummers. Deze verhalen zijn vaak gebaseerd op verkeerde conclusies of op niet goed uitgevoerde onderzoeken. Goedgekeurde E-nummers kunnen veilig gebruikt worden binnen de wettelijk vastgelegde voorwaarden en hoeveelheden. Het is wel zo dat hoe meer E-nummers een product bevat, hoe sterker het bewerkt is. Kies zoveel mogelijk voor onbewerkte voedingsmiddelen.

