

E - nummers

Voor alle mensen die nog niet zo'n studie van geur-, kleur- en smaakstoffen hebben gemaakt: Via mijn zoon kwam ik dit belangrijke boekje tegen, klein genoeg om in de zak te doen bij het boodschappen doen: **'Wat zit er in uw eten?'**

Geschreven door Corinne Gouget, bij Bouillon uitgeverij, ISBN 9789077788288. Hierin worden alle E nummers met naam en toenaam genoemd, wat ze doen, en vooral of ze (levens) gevaarlijk zijn, of niet. Het is te verkrijgen voor 10 euro via de boekhandel, www.bouillonmagazine.nl of www.niburu.nl. Doen! Hieronder een aantal zeer giftige stoffen, die je eigenlijk meteen zou moeten schrappen uit je menu:

Indeling van het boekje is op E-nummer, met indeling in **rood** (giftig/gevaarlijk voor de gezondheid), **oranje** (tegenstrijdige wetenschappelijke analyses) en **groen** (wordt tot nu toe nog als veilig beschouwd).

In principe zijn **alle conserveermiddelen** van **E-200 t/m E-252** ingedeeld als rood!. Risico's: astma, netelroos, allergieën, darmstoornissen, hyperactiviteit, slapeloosheid, groei- en gedragsstoornissen, geboortefwijkingen, leukemie, kankerverwekkend.

E-621 Mononatriumglutamaat (MSG): synthetische smaakversterker die helaas aan duizenden levensmiddelen wordt toegevoegd zoals pakjes soep, chips, zoutjes, kant-en-klare maaltijden, dieetproducten, krabbenpoten etc. Dit additief zorgt ervoor dat de smaakpapillen gestimuleerd worden waardoor je bijv. een hele zak chips leeeget. DE veroorzaker nr. 1 van de epidemie van zwaarlijvigheid van dit moment! Het tast het zenuwstelsel aan en kan kankerverwekkend zijn.

E-950 Acesulfaam-K - is een zoetstof, 200x zoeter dan suiker, wordt erg vaak gebruikt in kauwgom, frisdranken, snoep en koek, desserts, melkdranken en nog veel meer. Risico's: longtumoren, toename van cholesterolgehalte en leukemie.

E-951 Aspartaam - zoetstof, vooral gebruikt in alle Light producten. Het heeft een lijst met 92 risico's, van hoofdpijn tot ziekte van Parkinson, Alzheimer, MS, kanker, etc. etc.

E-385 EDTA (Calciumdinaatrium-ethyleendiaminetetra-acetaat) - is gevaarlijk voor kinderen, synthetische remmer om metaal houdende moleculen in te kapselen. Deze stof wordt veel in industriële voedingsmiddelen gebruikt (o.a. vinaigrette, mayonaise, groenten en schaaldieren in blik, bevroren schaaldieren). Risico's: overgeven, diarree, buikkrampen, verstoring bloedstolling, bloed in de urine, tast cellulair metabolisme aan.

In het boekje zijn van zowel aspartaam als MSG aparte lijsten gemaakt van de meeste producten waar het in verwerkt is en winkels waar het verkocht wordt. Om allerlei (kleine en grote) klachten te elimineren, is het raadzaam hier eens in te duiken en je voedingspatroon een beetje aan te passen.