



Så å si all ferdigmat inneholder tilsetningsstoffer. Om du leser innholdsfortegnelse på matvarer, tar det tid å handle.

## Tilsetningsstoffer – til nytte og unytte

Gjennom bearbeidet mat vi kjøper i butikken får vi i oss en cocktail av ulike tilsetningsstoffer daglig. Hvordan disse stoffene kan påvirke helsen vår generelt og tarmfloraen spesielt, er et av spørsmålene forfatter Eva Fjeldstad stiller seg.

TEKST KJERSTI SKAR STAARVIK

**DET SISTE ÅRENE** har det blitt et større fokus på tarmbakteriene og deres rolle i kroppen, og det kommer stadig nye studier som viser at mange som sliter med helsen – enten det er fysisk eller psykisk, har mindre mangfold i mikrobemmensetningen i tarmene enn friske. Det kan være mange årsaker til reduksjon i antall tarmbakterier, som antibiotikakurer, stress, et kosthold med lite fiber og tilførsel av stoffer som dreper bakterier. Eva Fjeldstad har skrevet boken «Takk for maten? Hvorfor og hvordan maten du får kjøpt i norske butikker gjør deg syk.» Her tar hun blant annet for seg spørsmålet om i

hvilken grad tilsetningsstoffene i maten kan være en bidragsyter til dårlig tarmbakterieflora og derved til dårlig helse.

**EN DEL TILSETNINGSTOFFER** kan vi være så godt som helt sikre på at er harmløse for oss, siden det kan være snakk om næringsstoffer, som for eksempel E300. Dette er faktisk ikke noe annet enn Vitamin C, eller askorbinsyre. Selvsagt vil vi foretrekke det i naturlig form – som i appelsiner eller paprika, men syntetisk fremstilt askorbinsyre har ingen kjente negative effekter. Andre stoffer er det mer usikkerhet knyttet til.

– Usikkerheten dreier seg blant annet om hvordan tilsetningsstoffene er testet ut før godkjenning. Verken kombinasjonseffekter eller effekter på tarmflora er som regel testet ut. Vi vet at slike effekter eksisterer når det gjelder ulike fremmedstoffer, og at negative effekter kan oppstå i doser som man kan få i seg som ligger under gjeldende grenseverdier, sier klinisk ernæringsfysiolog Inge Lindseth i Økologisk Norge.

Utfordringen for en vanlig forbruker blir å skille ut og unngå å kjøpe produkter med de tilsetningsstoffene det er usikkerhet rundt. Men jungelen av tilsetningsstoffer kan gjøre det nær sagt