

I evalueringen heter det (oversatt fra engelsk) at «eksponeringen for nitritt fra bruken som mattilsetning ikke overgikk ADI for den generelle befolkningen, bortsett fra en svak forhøyelse for barn i høyeste prosentil». – altså for barn som spiser «mye» matvarer tilsatt nitritt.

**DENNE HØSTEN** lanserte Kolonihagen et økologisk, kokt skinkepålegg uten tilsatt nitritt. På innholdsfortegnelsen står derimot eddik. Naturlig eddik, for eksempel vineddik og eplesidereddik, har vært brukt i århundrer som smakstilsetning og konserveringsmiddel, og har ingen skadelige virkninger. Eddiksyre (E260) som er brukt i matproduksjon er kjemisk fremstilt, og kan være etsende i konsentrert form. Men den brukes ikke så konsentrert at den kan skade. Saltene av eddiksyre er godkjente i EU, men brukes i liten utstrekning i Norge.

På Matportalen.no, en informasjonsside om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter, ble det i 2014 publisert en artikkel om skadelige bakterier på importerte grønnsaker. Blant rådene til oss forbrukere var at vi skulle la importerte grønnsaker ligge i eddikvann i ca. 10 minutter. «Denne behandlingen er kjent for å redusere antallet for de fleste salmonellabakterier og andre sykdomsfremkallende bakterier», het det.

– Vi kan jo spørre oss om hvorfor vi da ikke kan bruke eddiksyre i større utstrekning som konserveringsmiddel heller enn sorbinsyre og sorbater, benzosyre og benzoater, svoveldioksid og sulfitter, nitrater og nitritter, når de førstnevnte nærer våre gode bakterier, mens de andre kan tenkes å skade dem, gitt sin antimikrobielle natur, sier Eva Fjeldstad.

**SOM TIDLIGERE NEVNT** vil et barn på 25 kilo, ifølge Fjeldstads beregninger, lett kunne overskride anbefalt daglig inntak av nitritt ved et vanlig kosthold, for eksempel om det spiser en porsjonspakning leverpostei og en pølse eller kokt skinke samme dag.

Svenning i Mattilsynet forteller at et barn på 25 kilo kan spise 17,5 gram leverpostei om dagen – altså i underkant av en porsjonspakning på 22 gram – uten å overstige ADI. Men hun presiserer;

– Det er viktig å huske på at ADI er den mengden av et stoff som en person kan få i seg daglig i løpet av hele livet uten at det medfører en helseisiko. For å sikre at bruken av tilsetningsstoffer i mat og drikke er trygg, er det gitt detaljerte regler om hvor mye og i hvilke produkter det er tillatt å bruke de forskjellige stoffene. Grensene for hvor mye som er tillatt settes på bakgrunn av vitenskapelige risikovurderinger fra de internasjonale vitenskapskomiteene JECFA (WHO/FAO) og EFSA (EU). Den norske Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM) gjør risikovurderinger om det blir behov for å vurdere spesielle spisevaner eller andre forhold i Norge, sier Svenning.

For Fjeldstad er ikke dette overbevisende.

– En dagsmeny bestående av smøreoster, en neve aprikoser og et par wienerpølser samt en brus, gjør at et barn på 25 kg overskrider ADI for alle de fire «gruppene» av konserveringsmidler. Pølse- og potetsalat sammen med litt tørket aprikos og ellers et «vanlig» kosthold med matvarer fra butikken, gjør at voksne også kan overskride ADI-verdiene, sier forfatteren.

Hun stiller seg også spørsmål om det ikke blir helsefarlig om et barn spiser leverpostei hver dag – som mange gjør.

– Dette understreker igjen helsefordelene ved å spise økologisk mat da de som hovedregel ikke inneholder noen av disse stoffene, sier Fjeldstad.

#### HVA SKAL SÅ VI FORBRUKERE GJØRE?

Forsøk å være en oppmerksom og nysgjerrig forbruker – les varedeklarasjoner, kontakt produsenter og spør om aprikosene er tilsatt sulfitt og hvorfor de må bruke nitritt i pølsene sine. I tillegg vil det å velge økologisk også gjøre at du får i deg færre tilsetningsstoffer.

Lang holdbarhet er noe av det viktigste for produsentene og for butikkene slik at svinnet blir så lavt som mulig. Det er et godt argument, også i bærekraftsammenheng. Men vi trenger ikke majonesbaserte salater som har holdbarhet på 2-3 måneder, mener forfatter Fjeldstad.

– Det er en fordel for oss forbrukere om maten blir produsert slik at sykdomsfremkallende bakterier ikke er i maten uansett, og at de gode bakteriene trives.

Med god hygiene og gode rutiner i matlagingen, bør vi kunne legge til rette for produksjon hvor alt fra rekesalat til syltetøy kan lages uten unødvendige tilsetningsstoffer. Som forbrukere vil det være en billig pris å betale at vi må spise opp maten innen rimelig tid. Enn så lenge er økologisk mat det beste alternativet, avslutter hun. ■

Kilder:

Forskrift om tilsetningsstoffer til næringsmidler (2018)

Forskrift om økologisk produksjon og merking av økologiske landbruksprodukter, akvakulturprodukter, næringsmidler og fôr (økologiforskriften) (2018)

Lairon, D. det franske Mattilsynet: Nutritional quality and safety of organic food. A review (2009)

Nofima; Oppdragsrapport: Bruk av nitrat/ nitritt ved produksjon av Økologiske produkter. RVU

Utredning (2016)

Matportalen: Helsefarlige grønnsaker kan havne på middagsbordet (2014)

Matportalen: Tilsetningsstoffer og små barn (2017)

Mattilsynet: Veileder til økologiforskriften (2018)

Ryen, T.S.: E-nummer i maten (2001)

Store norske leksikon: Konserveringsmidler (2018)

Vitenskapskomiteen for mattrygghet: EFSA har vurdert nitrat og nitritt som tilsetningsstoffer i mat (2017)



**Eva Fjeldstad (65)** er forfatter og foredragsholder. Hun har siden 2005 arbeidet med fysiske og psykiske fordøyelsesrelaterte helseproblemer.

I 2015 kom boken «Takk for maten? Hvorfor og hvordan maten du får kjøpt i norske butikker gjør deg syk», og i 2017 «Takk for maten! Boka som tarmen din har ventet på».

