

## TWOJA SIŁA TKWI W NATURZE!

Duża liczba produktów spożywczych dostępnych w sklepach zawiera sztuczne barwniki, konserwanty, emulgatory, przeciwutleniacze, polepszacze smaku, które mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na nasze zdrowie, powodując m.in.: astmę, alergie, rozdrażnienie, migreny, a nawet nowotwory przy częstym spożywaniu. Jedzenie wpływa na to, jak się czujemy, uczymy, pracujemy, czy nawet wyglądamy. Już dziś zacznij sprawdzać, co jesz! Zadbaj o swoich bliskich!

Niebezpieczne i szkodliwe składniki żywności – na podstawie książki „E213” autorstwa Billa Stathama

Czego powinniśmy unikać przy zakupie produktów?

Czytaj wszystkie etykiety!!

Symbol	Nazwa	Zastosowanie	Możliwe skutki
E102	Tartrazyna	Barwnik; wyroby cukiernicze, napoje, desery i zupy w proszku, dżemy, płatki zbożowe, marynaty itp.	Astma, nadpobudliwość, bezsenność, bóle głowy, skórne reakcje alergiczne, nowotwory, niezalecane dla dzieci!!
E104	Żółcień chinolinowa	Barwnik; napoje gazowane, przetworzona żywność	Astma, nadpobudliwość, skórne reakcje alergiczne, nowotwory, niewskazana przy uczuleniu na aspirynę
E110	Żółcień pomarańczowa	Barwnik; likiery owocowe, marcepan, wyroby cukiernicze, zupy w proszku	Astma, nadpobudliwość, skórne reakcje alergiczne, bóle brzucha, nowotwory, niewskazana przy uczuleniu na aspirynę
E120	Kwas karminowy Koszenila	Barwnik; napoje alkoholowe, wyroby cukiernicze, jogurty, polewy, sosy	Astma, skórne reakcje alergiczne, katar sienny, anafilaksja, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E122	Azorubina	Barwnik; wyroby cukiernicze, galaretki, marcepan, cukierki	Astma, nadpobudliwość, niewskazana przy uczuleniu na aspirynę
E123	Amarant	Barwnik; ciasta w proszku, galaretki, napoje, płatki zbożowe	Nadpobudliwość, astma, pokrzywka, nieżyt nosa, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę, nowotwory, może wywoływać wady wrodzone u dzieci
E124	Czerwień koszenilowa	Barwnik; ciasta w proszku, galaretki, dżemy, zupy pomidorowe,	Astma, pokrzywka, katar sienny, nadpobudliwość, nowotwory, niewskazana przy uczuleniu na aspirynę
E127	Erytrozyna	Barwnik; herbatniki, koktajle owocowe, ciasta w proszku, osłonki kiełbas,	Astma, nadpobudliwość, trudności w nauce, nowotwory, może wpływać na tarczycę, wątrobę, serce, płodność
E128	Czerwień 2G	Barwnik; kiełbaski, wyroby z gotowanego mięsa, kotlety mielone	Astma, nadpobudliwość, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, pokrzywka, nowotwory,

E129	Czerwień Allura AC	Barwnik; ciasta w proszku, galaretki, herbatniki, płatki zbożowe	Astma, nadpobudliwość, reakcje alergiczne, nowotwory, niewskazana przy uczuleniu na aspirynę
E131	Błękit patentowy	Barwnik; półprodukty żelujące do dekoracji	Astma, problemy żołądkowo-jelitowe, reakcje alergiczne, nadpobudliwość, anafilaksja, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E132	Indygotyna	Barwnik; napoje w butelkach, słodycze, wyroby cukiernicze, lody	Astma, nadpobudliwość, reakcje alergiczne, nowotwory, problemy z sercem, niezalecana u dzieci!!
E133	Błękit brylantowy	Barwnik; żelatyna, groszek konserwowy, napoje, nabiał, desery, płatki zbożowe,	Astma, reakcje alergiczne, nowotwory, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę, niezalecany dzieciom!!
E142	Zieleń	Barwnik; groszek konserwowy, sernik w proszku, sos miętowy	Nadpobudliwość, astma, wypryski, bezsenność
E150b	Karmel siarczynowy	Barwnik, dodatek aromatyczny; lody, napoje mleczne fermentowane	Nadpobudliwość, może wpływać na wątrobę i żołądek
E150c	Karmel amoniakalny	Barwnik, dodatek aromatyczny; sos sojowy, ostrygowy, dżemy, herbatniki, czekolady, marynaty, ciemne pieczywo, desery mleczne	Nadpobudliwość, może wpływać na wątrobę, żołądek oraz płodność
E150d	Karmel amoniakalno-siarczynowy	Barwnik; napoje typu cola, czekolady, wyroby cukiernicze, dżemy,	Nadpobudliwość, rozwolnienie i nasilenie perystaltyki jelit
E151	Czerń brylantowa	Barwnik; ciasto w proszku z czarną porzeczką, sos brązowy, jogurty pitne	Astma, nadpobudliwość, nowotwory, może wpływać na nerki i żołądek, niezalecana dzieciom!!
E153	Węgiel roślinny	Barwnik; dżemy, żelki, lukrecja, skoncentrowane soki owocowe, wyroby cukiernicze,	Umiarkowanie toksyczny przy połknięciu, kontakcie ze skórą i inhalacji, może powodować nowotwory
E154	Brąz FK	Barwnik; wędzone ryby, gotowana szynka, chipsy	Astma, reakcje alergiczne, może wpływać na serce, wątrobę, nerki, tarczycę, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę, niezalecany dzieciom!!
E155	Brąz HT	Barwnik; czekoladowe ciasta w proszku, herbatniki	Astma, reakcje alergiczne, może wpływać na nerki, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę, niezalecany dzieciom!!
E160b	Annato, biksyna	Barwnik; margaryny, wypieki, nabiał, płatki zbożowe, ryby wędzone, odtłuszczone produkty do smarowania pieczywa, jadalne osłonki	Może powodować irytację i bóle głowy u dzieci, pokrzywka, świąd
E161g	Kantaksantyna	Barwnik; paluszki rybne, lody, ptasie mleczko, konserwy,	Utrata nocnego widzenia, odbarwienia skóry, wrażliwość na ostre światło, pokrzywka

E171	Dwutlenek tytanu	Barwnik, zmętniacz; wyroby cukiernicze, słodczyce, guma do żucia, dżemy, galaretki	Może spowodować podrażnienia
E172	Tlenki i wodorotlenki żelaza	Barwnik; pasty mięsne, desery w proszku	Prawdopodobnie żelazo jest toksyczne we wszystkich postaciach
E173	Aluminium (glin)	Barwnik; dekoracje ciast	Toksyczny dla układu krwionośnego, rozrodczego, nerwowego, ma związek z chorobą Alzheimera, może nasilić choroby nerek i płuc
E174	Srebro	Barwnik; dekoracje ciast, „srebrne” drażetki	Toksyczne w bardzo dużych dawkach, nie nadaje się do spożycia, gromadzi się w tkankach, uszkodzenie nerek
E180	Czerwień litolowa	Barwnik; jadalne powłoki serów, takich jak Edam	Astma, pokrzywka, bezsenność, nadpobudliwość, problemy żołądkowo-jelitowe
E200	Kwas sorbowy	Konserwant, środek utrzymujący wilgoć; mrożone pizze, sery, syropy czekoladowe, serki, nadzienia do ciast	Reakcje alergiczne, astma, podrażnienia skóry
E202	Sorbinian potasu	Konserwant; pieczywo, sery, wypieki, czekolady	Reakcje alergiczne, astma, podrażnienia skóry
E203	Sorbinian wapnia	Konserwant; pieczywo, sery, twarogi, syropy czekoladowe, napoje,	Skórne reakcje alergiczne, astma
E210	Kwas benzoesowy	Konserwant, aromat; guma do żucia, soki owocowe, margaryny, lody, napoje, bezmleczne dipy	Astma, pokrzywka, nadpobudliwość, może wpływać na płuca, podrażnia oczy i skórę,
E211	Benzoesan sodu	Konserwant; napoje, dżemy, soki owocowe, marynaty, wypieki, koncentrat pomidorowy	Astma, reakcje alergiczne, nadpobudliwość, anafilaksja, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E212	Benzoesan potasu	Konserwant; niskokaloryczne dżemy, produkty do smarowania pieczywa i inne	Astma, reakcje alergiczne, podrażnienie żołądka, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E213	Benzoesan wapnia	Konserwant; guma do żucia, soki owocowe, margaryny, lody, napoje, bezmleczne dipy	Astma, pokrzywka, anafilaksja, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E214	Ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego	Konserwant; lody, wypieki, bezmleczne dipy, napoje, soki owocowe, guma do żucia	Astma, skórne reakcje alergiczne, anafilaksja
E215	Sól sodowa p-hydroksybenzoesanu etylu	Konserwant;	Astma, skórne reakcje alergiczne, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E216	Ester propylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego	Konserwant; napoje gazowane, wypieki, słodczyce, galaretki, konserwy	Astma, skórne reakcje alergiczne, anafilaksja
E217	Sól sodowa p-hydroksybenzoesanu propylu	Konserwant	Astma, podrażnienie żołądka, skórne reakcje alergiczne, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę

E218	Ester metylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego	Konserwant; galaretki, konserwy, dżemy, wypieki, soki owocowe	Astma, skórne reakcje alergiczne, anafilaksja
E219	Sól sodowa sodowa p-hydroksybenzoesanu metylu	Konserwant	Astma, skórne reakcje alergiczne, anafilaksja
E220	Dwutlenek siarki	Konserwant; suszone owoce, jabłecznik, soki owocowe, żelatyna, marynaty, napoje, wiórki kokosowe	Astma, skurcze oskrzeli, anafilaksja, niszczy witaminy A i B1 w jedzeniu
E221	Siarczyn sodu	Konserwant; suszone owoce, mrożone jabłka, nadzienia do ciast	Astma, mdłości, wysypka, biegunka, niszczy wit. B w jedzeniu, niewskazany dla osób z dysfunkcją nerek lub wątroby
E222	Wodorosiarczyn sodu	Konserwant; dżemy niskokaloryczne, suszone owoce	Astma, skórne reakcje alergiczne, mutagenny
E223	Di siarczyn sodu	Konserwant; pieczywo, owoce suszone, galaretki, koncentrat pomidorowy	Astma (ataki zagrażające życiu), skórne reakcje alergiczne
E224	Disiarczyn potasu	Konserwant, przeciwutleniacz; sery i ich przetwory	Astma, pokrzywka, podrażnienie żołądka
E226	Siarczyn wapnia	Konserwant, utwardzacz; owoce i warzywa konserwowe	Astma, może wpływać na nerki, wątrobę, przewod pokarmowy
E227	Wodorosiarczyn wapnia	Konserwant, utwardzacz; owoce i warzywa konserwowe	Astma, może wpływać na wątrobę, nerki, płuca, żołądek
E228	Wodorosiarczyn potasu	Konserwant; dżemy, suszone owoce	Astma, nadpobudliwość, reakcje skórne, anafilaksja
E230	Bifenyl	Środek grzybobójczy, konserwant; skórka cytrynowa, marmolada, odkażanie niektórych owoców (resztki pozostają na skórce)	Może wywołać podrażnienie oczu i nosa, toksyczny dla wątroby, nerek, układu nerwowego, krwionośnego, oddechowego, depresja
E231	Ortofenylofenol	Konserwant; stosowany do produkcji wielu dodatków do żywności	Mdłości, konwulsje, wymioty, bezdech, zapaść, zatrzymanie akcji serca, śpiączka, nowotwory
E232	Ortofenylofenolan sodu	Konserwant, środek grzybobójczy; marmolada, rozpylany na skórki owoców	Wymioty, konwulsje, skórne reakcje alergiczne, czulenie na światło
E234	Nizyna	Konserwant, środek przeciwdrobnoustrojowy; sery topione, puddingi z kaszy manny i tapioki	Powoduje odporność na antybiotyki
E235	Natamycyna	Konserwant; wędzone przetwory mięsne, otoczki serów	Mdłości, wymioty, biegunka, jadłowstręt
E239	Heksametylenoczeroamina	Konserwant; ser Provolone	Zapalenie skóry, rozstrój przewodu pokarmowego, uszkodzenie nerek
E249	Azotyn potasu	Konserwant, utrwalacz koloru; solone, wędzone i marynowane przetwory mięsne, salceson	Astma, nowotwory, hamuje przenoszenie tlenu przez krew, niedozwolony w żywności dla dzieci poniżej 6. miesiąca życia!!
E250	Azotyn sodu	Konserwant; konserwowe i wędzone przetwory mięsne	Mdłości, zawroty i bóle głowy, niedozwolony w żywności dla dzieci poniżej 6. miesiąca życia!!
E251	Azotan sodu	Konserwant; wędliny	Mdłości, wymioty, migreny,

			zawroty głowy, niedozwolony w żywności dla dzieci poniżej 6. miesiąca życia!!
E252	Azotan potasu	Konserwant, utrwalacz koloru; wędzone przetwory mięsne	Astma, zapalenie nerek, niedozwolony w żywności dla dzieci poniżej 6. miesiąca życia!!
E280	Kwas propionowy	Konserwant; lody, wypieki, słodczyce	Migreny, podrażnienia skóry, bóle głowy
E281	Propionian sodu	Konserwant; wyroby cukiernicze, mrożonki	Astma, podrażnienia skóry, problemy w nauce, bóle głowy
E282	Propionian wapnia	Środek przeciwpleśniowy, konserwant; pieczywo, sery topione, wyroby czekoladowe	Rozdrażnienie, astma, migreny, trudności w nauce, agresja, zmęczenie
E283	Propionian potasu	Konserwant; pieczywo, herbatniki, makarony i inne	Astma, trudności w nauce, bóle głowy, migreny,
E284	Kwas borowy (borny)	Konserwant, środek do higieny jamy ustnej; kawior, odgrzybianie cytrusów	Toksyczny dla nerek, wątroby, układu krwionośnego, rozrodczego i nerwowego
E285	Tetraboran sodu	Konserwant; mięso importowane z USA	Toksyczny, niewydolność nerek, problemy skórne
E310	Galusan propylu	Przeciwutleniacz; napoje mleczne, guma do żucia, margaryny, oleje sałatkowe, masło orzechowe i in.	Astma, zapalenia skórne, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę, niedozwolony w jedzeniu dla niemowląt i małych dzieci!!
E311	Galusan oktylu	Przeciwutleniacz; margaryny, serki do smarowania, sosy, oleje sałatkowe	Reakcje alergiczne, podrażnienia żołądka, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E312	Galusan dodecyłu	Przeciwutleniacz; napoje mleczne, serki do smarowania, margaryny	Reakcje alergiczne, podrażnienie żołądka, niezalecany dla dzieci!!
E320	Butylohydroksyanizol	Przeciwutleniacz, konserwant; koncentrat pomidorowy, guma do żucia, margaryny, lody i in.	Pokrzywka, bóle głowy, zmęczenie, astma, nowotwory, niezalecany dzieciom!!, wady rozwojowe płodu, wpływa na nerki, tarczycę, wątrobę, płodność
E322	Butylohydroksytoluen	Przeciwutleniacz, konserwant; tłuszcze i oleje, guma do żucia, folia polietylenowa do owijania żywności, płatki zbożowe	Pokrzywka, zmęczenie, agresja, skurcze oskrzeli, niezalecany dzieciom!!
E327	Mleczan wapnia	Środek zakwaszający i buforujący; wyroby cukiernicze, mleko skondensowane, proszek do pieczenia	Może powodować zakłócenia pracy serca i przewodu pokarmowego, niezalecany przy nietolerancji laktozy
E336	Winiany potasu	Regulator kwasowości, stabilizator; wyroby cukiernicze, dżemy, galaretki	Wysokie ciśnienie krwi, niewydolność serca, niewskazany dla osób z niewydolnością nerek
E338	Kwas fosforowy	Regulator kwasowości; napoje, galaretki, słodczyce	Nadmiar może zniszczyć szkliwo i spowodować utratę wapnia w kościach
E355	Kwas adypinowy	Środek spulchniający i buforujący;	Umiarkowanie toksyczny przy

		napoje gazowane, wypieki, oleje, przekąski, sery	połknięciu, powoduje wady u płodu!!
E385	EDTA wapniowo-disodowy	Konserwant, środek maskujący; dressingi, napoje, margaryny	skurcze mięśni, krwimocz, uszkodzenia nerek i chromosomów, zwiększa absorpcję metali ciężkich
E407	Karagen	Zagęstnik, guma roślinna, substancja klarująca; lody, desery, galaretki, wyroby cukiernicze	Wzrost zapalenia jelita grubego, niezalecany dzieciom!!, może wpływać na przewod pokarmowy
E414	Guma arabska	Zagęstnik, emulgator, substancja żelująca, stabilizator; wyroby cukiernicze, napoje, guma do żucia, galaretki	Astma, wysypka, katar sienny
E416	Guma karaya	Zagęstnik, stabilizator; lody, wypieki, słodczyce, żelki	Astma, reakcje alergiczne, zmniejsza wchłanianie składników odżywczych
E420	Sorbitol	Środek utrzymujący wilgoć, substancja słodząca; wyroby cukiernicze, suszone owoce, guma do żucia, lizaki	Skurcze jelit, biegunka, wzdęcia, katarakty, może zakłócać wchłanianie leków
E421	Mannitol	Substancja słodząca, środek utrzymujący wilgoć; produkty niskokaloryczne, guma do żucia, słodczyce, dżemy	Nadpobudliwość, mdłości, wymioty, biegunki, dysfunkcje nerek, niezalecany dzieciom i diabetikom!!
E425	Guma konjac	Emulgator, zagęstnik, substancja żelująca; lody, wypieki, słodczyce, desery mleczne	Biegunka, bóle brzucha, problemy żołądkowe
E431	Stearynian poliksytylenu	Emulgator, środek przeciwpieniący; przetworzona żywność, mrożone desery	Może ułatwić wnikanie rakotwórczych dodatków
E465	Etylometyloceluloza	Zagęstnik, emulgator, stabilizator; desery lodowe, tłuszcze roślinne, bita śmietana w sprayu	Problemy z trawieniem, biegunka, wzdęcia
E466	Karboksymetyloceluloza	Zagęstnik, stabilizator, substancja wypełniająca; mleko modyfikowane dla niemowląt, lody, wyroby cukiernicze	Wzdęcia, biegunki, skurcze jelit
E483	Winian stearylu	Emulgator, stabilizator; ciasta	Może powodować raka
E500	Węglany sodu	Regulator kwasowości, środek przeciwzbrylający; wyroby cukiernicze, budynie, zupy, dżemy, mleko w proszku	Skórne reakcje alergiczne, duże dawki mogą spowodować wymioty, biegunkę, szok i śmierć
E508	Chlorek potasu	Regulator kwasowości; żywność o obniżonej zawartości sodu	wrzoły żołądka, toksyczny dla wątroby, układu krwionośnego i oddechowego, niewskazany dla dzieci!!
E514	Siarczany sodu	Regulator kwasowości; baza gum do żucia, tuńczyk, herbatniki	Podrażnienia skóry i żołądka, niewskazany dla osób z dysfunkcją nerek lub wątroby
E520	Siarczan glinu	Modyfikator; słodkie i ostre marynaty, modyfikator skrobi	Może wpływać na płodność, reakcje alergiczne,
E527	Wodorotlenek amonu	Regulator kwasowości, środek	Podrażnienia oczu i błon

		zobojętniający; produkty z kakao i czekolady	śluzowych, toksyczny przy połknięciu
E536	Żelazocyjanek potasu	Środek przeciwzbrylająca, barwnik; sole i przyprawy	Toksyczny dla nerek, podrażnienia skóry
E553b	Uwodniony krzemian magnezu (talk)	Środek przeciwzbrylająca; czekolady, guma do żucia, wyroby cukiernicze, ryż	Nowotwory żołądka i jajników, kaszel, wymioty, problemy z oddychaniem, guzy
E578	Glukonian wapnia	Środek buforujący i maskujący; konserwy, mleko modyfikowane dla niemowląt	Podrażnienie żołądka, problemy żołądkowe, problemy z sercem
E579	Glukonian żelazawy	Środek utralający kolor, aromat, stabilizator; mleko modyfikowane dla niemowląt, produkty dietetyczne	Biegunka, wymioty, może wpływać na przewod pokarmowy, wątrobę
E621	Glutaminian monosodowy	Wzmacniacz smaku i zapachu; zupy błyskawiczne, makrony, kotlety sojowe, ekstrakt z drożdży, żelatyna, aromaty	Skurcze oskrzeli, palpacje serca, depresja, migreny, zawroty głowy, astma, upośledzenie wzroku, powoduje wady u płodu!!, niezalecany dzieciom!!, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E631	Inozynian disodowy	Wzmacniacz smaku i zapachu; warzywa konserwowe	Powinny go unikać osoby dną moczową lub kamieniami nerkowymi, problemy z nerkami, niezalecany dzieciom!!
E635	5'-rybonukleotyd disodowy	Wzmacniacz smaku i zapachu; chipsy smakowe, gotowe ciasta owocowe	Astma, nadpobudliwość, wysypki, problemy z nerkami, niedozwolony w produktach dla dzieci, niewskazany przy uczuleniu na aspirynę
E914	Utleniony wosk polietylenowy	Środek utrzymujący wilgoć; stosowany do tworzenia warstwy ochronnej na owocach i warzywach	Uszkodzenie nerek i wątroby, nowotwory
E950	Acesulfam K	Substancja słodząca, wzmacniacz smaku i zapachu; sztuczne słodziki, niskokaloryczne produkty i gumy do żucia	Występowanie raka płuc, piersi, białaczkę
E951	Aspartam	Substancja słodząca, wzmacniacz smaku i zapachu; sztuczne słodziki, niskokaloryczne produkty i gumy do żucia, napoje, kawa rozpuszczalna	Bóle głowy, depresja, zmęczenie, nadpobudliwość, bezsenność, migreny, agresja, epilepsja, apopleksja, niezalecany dzieciom i kobietom w ciąży!!, powoduje wady u płodu!!
E952	Kwas cyklaminyowy	Substancja słodząca, wzmacniacz smaku i zapachu; produkty niskokaloryczne, sztucznie słodzone owoce konserwowe	Migreny, skórne reakcje alergiczne, nowotwory, może wpływać na nerkę, serce, krew, wątrobę, trzustkę, płodność
E954	Sacharyna	Substancja słodząca; dietetyczne napoje, substytut cukru	Skórne reakcje alergiczne, mdłości, biegunka, mutagenny, wpływa na powstawanie nowotworów i wad u płodu!!
E962	Sól aspartamu-acesulfamu	Substancja słodząca; budynie,	Zobacz: E951 (Aspartam) i E950

		napoje mleczne, guma do żucia i czekolady	(Acesulfan K)
E1404	Skrobia utleniona	Zagęstnik, stabilizator; ciasto w proszku na naleśniki lub gofry, wyroby cukiernicze, mrożone dania na patelnię	Niezalecane jest podawanie skrobi modyfikowanej zwłaszcza niemowlętom!!
E1520	Glikol 1,2-propylenowy	Środek utrzymujący wilgoć, rozpuszczalnik; wyroby cukiernicze, produkty czekoladowe	Kwasica mleczanowa, zapalenie skóry, toksyczny dla układu oddechowego, immunologicznego i nerwowego