

# Czy wiesz co jesz?

## Barwniki

- E 102 - reakcje alergiczne
- E 104 - reakcje alergiczne
- E 110 - reakcje alergiczne
- E 120 - reakcje alergiczne
- E 122 - reakcje alergiczne
- E 123 - reakcje alergiczne
- E 124 - reakcje alergiczne
- E 127 - alergie
- E 151 - reakcje alergiczne
- E 154 - w dużym stężeniu może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
- E 155 - w dużym stężeniu może odkładać się w nerkach i naczyniach limfatycznych
- E 160 b - reakcje alergiczne
- E 585 - zwiększona dawka żelaza może spowodować zaburzenia w przewodzie pokarmowym

## Środki konserwujące

- E 210 do E 219 - reakcje alergiczne
- E 220 do E 228 - astma, bóle głowy, podrażnienie układu trawiennego, mdłości, rozkład witaminy B w produktach
- E 249 do E 252 - tworzenie się rakotwórczych nitrozoamin
- E 284 - przy spożyciu dużych ilości możliwe podrażnienie nerek
- E 285 - Przy spożyciu dużych ilości możliwe podrażnienie nerek

## Przeciwutleniacze

- E 310 do E 312 - bóle żołądka, komplikacje szczególnie u astmatyków i osób uczulonych na aspirynę; nie wolno dodawać do pożywienia dla niemowląt i małych dzieci
- E 320 - wzrost zawartości lipidów i cholesterolu we krwi, uczynnia enzymy wątroby rozkładające substancje organiczne potrzebne organizmowi np. witaminę D; nie wolno dodawać do pożywienia dla niemowląt i małych dzieci
- E 321 - przy alergiach na ten preparat powstają rozpadliny skóry; nie wolno dodawać do żywności dla niemowląt i małych dzieci; uczynnia enzymy wątroby rozkładające substancje organiczne potrzebne organizmowi np. witaminę D
- E 330 - przy spożyciu dużych ilości: miejscowe podrażnienie i próchnica zębów
- E 333 - przy dużych dawkach: owrzodzenia żołądka

## Środki zagęszczające i żelujące

- E 407 - u szczurów i świnek morskich stwierdzono owrzodzenie jelit
- E 412 - po spożyciu dużych ilości wzdęcia i kurcze żołądka
- E 413 - po kontakcie ze skórą wyprysk kontaktowy

## Substancje słodzące (zamienniki cukru)

- E 420 (sorbitol) - przy spożyciu ponad 50 gramów dziennie mogą wystąpić wzdęcia, biegunka i bóle brzucha

## Pozostałe dodatki

- E 450 do E 452 - uważane za nieszkodliwe, w dużej ilości mogą wywoływać zaburzenia w gospodarce wapniowej
- E 620 do E 625 - u osób wrażliwych może wywoływać bóle głowy, sztywność karku; nie nadaje się dla niemowląt i małych dzieci