

OPOZORILO:

Jogurt Vitalinea - ZELO STRUPEN - od kolegice s kliničnega centra v Ljubljani

Verjetno vsi dobro poznate jogurt z imenom Vitalinea. Če ne drugače, se spomnite tiste reklame, kjer se borijo sumo borci in na koncu ugotovijo, da bo treba shujšati. Nič lažjega, kot hujšanje z Vitalineo. Pa pogledjmo. Na simpatičnem, privlačnem ovitku piše: 0,1 % maščobe; 0 % dodanega sladkorja. Mmm, obetavno. Takoj, ko spijem prvi požirek, si mislim, bljak, to je presladko fuj, okus ima po prašku!

Pa pogledjmo na deklaracijo, kaj vse je v tem "zdravem" jogurtu... VITALINEA SADNI JOGURTOV NAPITEK Z 0,1 % MAŠČOB, Z VITAMINI, S SLADILI Sestavine: jogurt ... itd, itd, itd... Sladilo: ASPARTAM - opa, tukaj pa se spotaknem! V zdravilnem, blagodejnem, prekrasnem jogurtu dodan aspartam!

Bravo! Za vse, ki ne veste: Aspartam (E951) spada na listo izredno škodljivih dodatkov, kancerogenih, ki se jih je potrebno kar se da izogniti. Povzročča: glavobol (tudi zelo močan) in migrena, slabost, vrtoglavica, nespečnost, izguba kontrole nad udi, zamegljen vid, slepota, izguba spomina, nejasen govor, vse vrste depresije, ki pogosto vodijo v samomorilske težnje, hiperaktivnost, črevesne in želodčne motnje, epileptični napadi, kožne poškodbe, izpuščaji, napadi tesnobe, bolečine v mišicah in sklepih, neobčutljivost, spremembe razpoloženja, utrujenost, menstrualni krči (tudi izven cikla), izguba sluha ali zvonjenje v ušesih, izguba ali sprememba okusa, simptomi podobni tistim pri srčnem napadu, astma, stiskanje v prsih. Kronične posledice, h katerim aspartam bistveno prispeva: multipla skleroza, hormonske težave, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, hipoglikemija, možganske poškodbe (tumorji), neuro-endokrine okvare.

Na koncu naj dodam samo tole: ni vse zlato, kar se sveti. Bodi previden pri tem, kaj kupiš in kaj ješ! Se posebej bodite

previdne mamice, kaj dajete svojim otrokom! V ta namen dodajam se tabelo s seznamom škodljivih E-jev. Naj dodam da Coca Cola ZERO in mnoge druge "zdrave" pijače prav tako vsebujejo ta strup - Aspartam (E951)!
OSTANITE PAMETNI !

<p>Izredno škodljivi dodatki. Če je le mogoče, se jim povsem izognite.</p>		
E102	tartazin	<p>Povzroča alergije, astmatične napade, migrene, zamegljen vid, srbečico, vnetje nosne sluznice, škrlatne kožne madeže. Povezujejo ga z tumorji ščitnice in poškodbami kromosomov. Še posebej je nevaren za osebe, preobčutljivih na aspirin ter za astmatike. V kombinaciji z E210 povzroča hiperaktivnost pri otrocih.</p>
E110	oranžno FCF	<p>Povzroča želodčne težave, slabost, bruhanje, kožne izpuščaje, podobne koprivnici, otekanje kože, alergije, ledvične tumorje, poškodbe kromosomov, bolečine v trebuhu, poslabšanje prebave, zavračanje hrane. Povezujejo ga s tumorji pri poskusnih živalih. Še posebej nepriporočljiv za osebe, preobčutljivih na aspirin. Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.</p>
E131	modro V	<p>Povzroča kožne izpuščaje, podobne koprivnici, srbečico, slabost, bruhanje, motnje v krvnem pritisku, drhtavico, ter težave pri dihanju in druge alergijske</p>

		<i>reakcije. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.</i>
<i>E132</i>	<i>indigotin</i>	<i>Isto kot E131. Povezujejo ga tudi z možganskimi tumorji.</i>
<i>E173</i>	<i>aluminij</i>	<i>Povzročča številne alergijske reakcije, povezujejo ga z Alzheimerjevo boleznijo, povzročča osteoporozo.</i>
<i>E249</i>	<i>K nitrit</i>	<i>Rakotvoren. Povzročča težave pri dihanju, omotico in glavobol.</i>
<i>E250</i>	<i>Na nitrit</i>	<i>Dokazano rakotvoren. Povzročča hiperaktivnost.</i>
<i>E310</i>	<i>propil galat</i>	<i>Povzročča vzdraženje želodca ali kože, ter krvne motnje (metemoglobinemija). Potencialno rakotvoren.</i>
<i>E311</i>	<i>oktil galat</i>	<i>Enako kot E310.</i>
<i>E312</i>	<i>dodecil galat</i>	<i>Enako kot E310.</i>
<i>E620</i>	<i>glutaminska kislina</i>	<i>Enako kot E621.</i>
<i>E621</i>	<i>mononatrijev glutaminat</i>	<i>Povzročča glavobol, pekoč in ščemeč občutek v vratu in na podlakteh, napetost obraza, žejo, hladen znoj, omotico, slabost, diarejo, trebušne krče, motnje v srčnem ritmu. Povzročča možganske poškodbe pri laboratorijskih živalih.</i>
<i>E622</i>	<i>monokalijev glutaminat</i>	<i>Enako kot E621.</i>
<i>E950</i>	<i>acesulfam K</i>	<i>Povzročil raka pri poskusnih živalih, škodljivo vpliva na ščitnico.</i>

E951	aspartam	<p>Povzroča: glavobol (tudi zelo močan) in migrena, slabost, vrtoglavica, nespečnost, izguba kontrole nad udi, zamegljen vid, slepota, izguba spomina,</p>
		<p>nejasen govor, vse vrste depresije, ki pogosto vodijo v samomorilske težnje, hiperaktivnost, črevesne in želodčne motnje, epileptični napadi, kožne poškodbe, izpuščaji, napadi tesnobe, bolečine v mišicah in sklepih, neobčutljivost, spremembe razpoloženja, utrujenost, menstrualni krči (tudi izven cikla), izguba sluha ali zvonjenje v ušesih, izguba ali sprememba okusa, simptomi podobni tistim pri srčnem napadu, astma, stiskanje v prsih. Kronične posledice, h katerim aspartam bistveno prispeva: multipla skleroza, hormonske težave, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, hipoglikemija, možganske poškodbe (tumorji), neuro-endokrine okvare.</p>
E952	ciklamat	<p>Povzroča migrene, je potencialno rakotvoren, povzročil raka in poškodbe na modih pri poskusnih živalih.</p>
E954	saharin	<p>Potencialno rakotvoren. Povzročil raka pri poskusnih živalih.</p>
E924	K bromat	<p>V večjih količinah povzroča slabost, bruhanje, diarejo, bolečine. Povzročil raka pri poskusnih živalih.</p>

Škodljivi dodatki. Poskusite se jim povsem izogniti, če pa to ni mogoče, omejite zaužite količine na minimum.

E122	azorubin	Povzroča kožne izpuščaje, podobne koprivnici, ter zadrževanje vode. Še posebej nepriporočljiv je za osebe, preobčutljive na aspirin in astmatike. Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E123	amarant	Lahko povzroči astmo, ekceme in hiperaktivnost. Pri laboratorijskih živalih povzročil poškodbe in smrt zarodkov. Potencialno rakotvoren.
E127	eritrozín	Povezujejo ga s tumorjem ščitnice in poškodbami kromosomov.
E235	natamicin	Povzroča slabost, bruhanje, anoreksijo, diarejo, vzdraženje kože.
E251	Na nitrat	Potencialno nevaren zaradi pretvorbe v nitrit v telesu.

E252	K nitrat	<i>Dalj časa trajajoče uživanje že majhnih količin lahko povzroči slabokrvnost in vnetje ledvic. Pri zaužitju večje količine lahko povzroči močne bolečine v trebuhu, bruhanje, mišično oslabitev, omotico in nepravilen pulz. V nekaterih primerih se v želodcu pretvori v nitrit, ki je potencialno rakotvoren.</i>
E320	<i>butil hidroksianizol (BHA)</i>	<i>Povzroča alergijske reakcije in hiperaktivnost. Potencialno rakotvoren, povzroča raka pri poskusnih živalih.</i>
E321	<i>butil hidroksitoulen (BHT)</i>	<i>Enako kot E320.</i>
E407	<i>karagenan</i>	<i>Povezujejo ga z rakom in čirrom na želodcu.</i>
E421	<i>manitol</i>	<i>Potencialen alergen. Povzroča diarejo, motnje v delovanju ledvic, slabost, bruhanje.</i>
E508	<i>K klorid</i>	<i>V večjih količinah povzroča čir na želodcu.</i>
E553(b)	<i>talk</i>	<i>Povezujejo ga z rakom na želodcu.</i>

Pogojno škodljivi dodatki. Rizične skupine naj se jim povsem izognejo. Tudi za vse druge je priporočljivo, da se jim čimbolj izogibajo.

E100	<i>kurkumin</i>	<i>Nepriporočljiv v primeru žolčnih kamnov, zlatenice, kolik in zastrupitve jeter.</i>
------	-----------------	--

E104	kinolinsko rumeno	Povzročča hiperaktivnost pri otrocih, ter dermatitis.
E107	rumeno 7G	Povzročča alergijske reakcije pri astmatikih in hiperaktivnost pri otrocih.
E124	rdeče R4	Povzročča alergijske reakcije, še posebej pri osebah, preobčutljivih na aspirin ter pri astmatikih.
E129	rdeče AC	Povzročča alergijske reakcije, še posebej pri osebah z občutljivo kožo. Povezujejo ga z rakom pri poskusnih živalih.
E155	rjavo HT	Povzročča alergijske reakcije pri astmatikih, ter ljudeh,
		preobčutljivih na aspirin. Povzročča preobčutljivost kože.
E174	srebro	Dolgotrajno redno uživanje lahko povzroči okvaro ledvic, ter modrosivo barvo oči, nosa, nosnic, grla in kože.
E180	rubin	Zaostril simptome pri ljudeh z astmo, vnetjem nosne sluznice in koprivnico.
E210	benzojska kislina	Povzročča kožne izpuščaje, podobne koprivnici, astmo, nevrološke motnje. V večjih količinah povzročča želodčne težave. V kombinaciji z E102 povzročča zelo močno hiperaktivnost pri otrocih.

E211	Na benzoat	Pri ljudeh z astmo, preobčutljivostjo na aspirin in koprivnico lahko povzroča poslabšanje simptomov, še posebej v kombinaciji z E102. Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E212	K benzoat	Enako kot E211.
E213	Ca benzoat	Enako kot E211.
E635	dinatrijev 5'ribonukleotid	Povezujejo ga s kožnimi izpuščaji do 30 ur po zaužitju (odvisno od občutljivosti posameznika).
1510	etanol	Alkohol. Škodljivi učinki so splošno znani.

Manj škodljivi, vendar ne nenevarni dodatki. Previdno pri uporabi.

E120	karminska kislina	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
------	-------------------	--------------------------------------

E128	rdeče 2G	Povzroča težave, povezane s krvnim hemoglobinom in hiperaktivnost pri otrocih.
E133	modro FCF	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E151	črno PN	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E153	sajasto črno	Potencialno rakotvoren. Prepovedan v ZDA.
E154	rjavo FK	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E160(b)	anato	Povzroča koprivnico. Lahko povzroči hiperaktivnost pri otrocih.
E216	propil phidroksibenzoat	Povzroča alergijske reakcije.

E218	metil phidroksibenzoat	Povzročča alergijske reakcije, ki v glavnem prizadenejo kožo.
E220	žveplov dioksid	Povzročča astmatične napade, uničuje vitamin B. Težko prebavljiv za ljudi z okvaro ledvic.
E221	Na sulfit	Enako kot E220.
E222	Na hidrogen sulfit	Enako kot E220.
E223	Na metabisulfit	Enako kot E220.
E224	K metabisulfit	Enako kot E220.
E225	K sulfit	Enako kot E220.
E228	K hidrogen sulfit	Enako kot E220.
E264	amonijev acetat	Povzročča slabost in bruhanje.
E281	Na propionat	Povezujejo ga z migrenami.
E319	TBHQ	Povzročča slabost in bruhanje. Doza 5g je smrtna.
E334	vinska kislina	V večjih količinah povzročča črevesni katar.
E412	guar gumi	Povzročča slabost, napenjanje in krče.
E420	sorbitol	V večjih količinah lahko povzroči vetrove in ima odvajalen učinek.
E422	glicerol	V večjih količinah povzročča glavobol, žejo, slabost in povišan krvni sladkor.
E440(a)	pektin	V večjih količinah povzročča vetrove.

E441	želatina	Če je pridobljena iz živalskih virov jo povezujejo z možnostjo okužbe z BSE (bolezen norih krav).
E503	amonijev karbonat	Draži sluznico.
E626	gvanilna kislina	Lahko povzroči protin.
E627	dinatrijev gvanilat	Enako kot E626.
E629	kalcijev gvanilat	Enako kot E626.
E633	kalcijev inoziat	Enako kot E626.
E925	klor	Uničuje hranljive snovi, rakotvoren. Pogosto dodan pitni vodi.
E926	klorov dioksid	Glej E925.
E967	ksilitol	Pri poskusnih živalih povzročil ledvične kamne in imel odvajalen učinek.

Povsem nenevarni dodatki.

E101	riboflavin	vitamin B2.
E140	klorofil	Naravno barvilo zelenih rastlin.

E160(a)	karoten	Naravno barvilo v korenju in drugih rumenih in oranžnih sadežih. Človekov organizem ga pretvarja v vitamin A.
E160(d)	likopen	Naravno rdeče barvilo v paradižniku in številnih drugih sadežih. Zmanjšuje tveganje raka.

E160(e)	<i>beta-apo-8'karotenal (C30)</i>	<i>Naravno oranžno barvilo.</i>
E160(f)	<i>etilni ester beta-apo-8'karotenske kisline</i>	<i>Naravno oranžno barvilo.</i>
E161(b)	<i>lutein</i>	<i>Naravno rumeno barvilo, prisotno v zelenih listih in drugod.</i>
E161(g)	<i>kantaksantin</i>	<i>Naravno rumeno barvilo, prisotno v gobah, ribah, famingovih peresih.</i>
E162	<i>betanin</i>	<i>Naravno škrlatno barvilo iz rdeče pese.</i>
E163	<i>antocianini</i>	<i>Naravno vijolično barvilo iz cvetja.</i>
E170	<i>kalcijev karbonat</i>	<i>Kreda. Neškodljiva v zmernih dozah.</i>
E260	<i>ocetna kislina</i>	<i>Sestavina jedilnega kisa, pridobljena iz lesnih vlaken.</i>
E290	<i>ogljikov dioksid</i>	<i>Mehurčki v gaziranih pijačah.</i>
E300	<i>askorbinska kislina</i>	<i>Vitamin C.</i>
E306- E309	<i>tokoferol</i>	<i>Vitamin E.</i>
E322	<i>lecitin</i>	<i>Emulgator, pridobljen iz soje, jajčnega rumenjaka, arašidov, koruze ali živalskih virov. Neškodljiv. V večjih količinah lahko povzroči želodčne težave.</i>

<i>E330</i>	<i>citronska kislina</i>	<i>Zaradi jezikovne pomote napačno razumljena kot škodljiva in celo rakotvorna. V resnici povsem neškodljiva naravna snov.</i>
<i>E341</i>	<i>kalcijev fosfat</i>	<i>Mineralna sol, gradnik kosti.</i>
<i>E343</i>	<i>magnezijev fosfat</i>	<i>Bistven mineral.</i>
<i>E375</i>	<i>niacin</i>	<i>Vitamin B3.</i>
<i>E381</i>	<i>amonijev feritni citrat</i>	<i>Bistven mineral.</i>
<i>E400</i>	<i>alginska kislina</i>	<i>Smola iz morskih alg.</i>
<i>E406</i>	<i>agar</i>	<i>Smola iz morskih alg.</i>
<i>E519</i>	<i>bakrov sulfat</i>	<i>Bistven mineral.</i>