

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzane

<p>E102 Tartrazyna; niezalecana dla dzieci. Odradza si&#228; spo&#233;ywanie. Zagro&#228;one s&#228; zw&#228;aszcza osoby, kt&#228;e reaguj&#228; alergicznie na aspiryn&#228; i astmatycy.</p>			
<p>E103 Rezorcyna; Zabroniony.</p>			
<p>E104 Chinolinowa; Powoduje nadpobudliwo&#228;u dzieci. Jest uwa&#228;any za toksyczny i jest zakazany w wi&#228;szo&#228;ci kraj&#228;, np. w USA i w Japonii.</p>			
<p>E105 Trwa&#228;a AB; zabroniony.</p>			
<p>E110 Pomara&#228;zowa; W wielu krajach zakazany ze wzgl&#228;u na swoj&#228; szkodliwo&#228; niebezpieczny.</p>			
<p>E111 Oran&#228; GGN, oran&#228; α-naftolowy; zabroniony.</p>			
<p>E121 Lakmus; zabroniony.</p>			
<p>E123 Amarant; Istniej&#228; badania dowodz&#228;ce jego mutagenno&#228;ci. W testach na zwierz&#228;ach stwierdzono jego wp&#228;yw na odk&#228;adanie si&#228;wapnia w nerkach. Odradza si&#228; spo&#233;ywanie.</p>			
<p>E125 Zabroniony.</p>			
<p>E126 Zabroniony.</p>			
<p>E127 Erytrozyna; Osoby z problemami tarczycy powinny unika&#228; artyku&#228; spo&#233;ywanych barwionych t&#228; substancj&#228;.</p>			
<p>E130 Zabroniony.</p>			
<p>E132 B&#228;it indygowy, indygo, indygotyna; uwa&#228;any za nieszkodliwy. Przy jednoczesnym podawaniu zwierz&#228;om du&#228;yh dawek indygotyny i azotynu sodowego stwierdzono uszkodzenia materia&#228;u genetycznego. Po&#228;czenie takie mo&#228;e wyst&#228;pi&#228;w diecie np. szynka lub kie&#228;basa i barwione s&#228;odycze lub likiery.</p>			
<p>E133 B&#228;it brylantowy FCF; zakazany w niekt&#228;yh krajach.</p>			
<p>E142 Ziele&#228;brylantowa, ziele&#228;malachitowa G, ziele diamentowa, ziele&#228;s; Szkodliwy dla zdrowia, w niekt&#228;yh krajach zakazany.</p>			

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzane

alt="" width="1" height="1" /></td></tr><tr> <td><p> E151 </p></td><td><p> </p></td></tr><tr> <td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E152 </p></td><td><p> </p></td> <td><p>Zabroniony.</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p> E160f </p></td><td><p> </p></td> <td><p>Karotenoid, ester etylowy; niedopuszczony w Polsce.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr><td><p> E161 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Ksantofil, karetonoidy; niedopuszczony w Polsce. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E173 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Glin, aluminium; aluminium ma zwiäzek z chorobä Alzheimera. Osoby chore na nerki mogä nie wydalä aluminium.</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E174 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Srebrny; Moäe odkäadaäsiä w tkankach. Odradza siä czäte spoäywanie.</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E175 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Zäoty; moäe prowadziä do zaburzeäw obrazie krwi; odradza siä czäte stosowanie.</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E180 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Karmin 6B; odradza siä czäte spoäywanie. </p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E200 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Kwas sorbowy; czäto powoduje reakcje alergiczne. </p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E210 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Kwas benzoesowy; Po jego spoäyciu osoby wraäliwe, chorujäce na astmä katar sienny lub alergii skäne mogä odczuwaä zaostrzenie stanä chorobowych. Odradza siä czäte spoäywanie. </p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E211 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Benzoesan sodu, sä sodowa kwasu benzoesowego; dziaäa draäniäco na äluzäkäoädka, dlatego spoäycie zawierajäcych go produktä moäe u osä nadwraäliwych (np. chorych na chorobä wrzodowä) powodowaä dolegliwoäci bäowe. Odradza siä czäte spoäywanie. </p><p>W poäzczeniu z witaminä C (E300) moäe przeksztaäciä siä w rakotwärczy benzen, co ma znaczenie szczegänie w przypadku napojä gazowanych, w ktäych stosuje siä jednoczeänie obie te substancje. Temperatura i naäwietlenie to czynniki przyspieszajäce formowanie siä benzenu.</p></td></tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E121 </p></td><td><p> </p></td><td><p>Benzoesan wapnia, sä wapniowa kwasu benzoesowego; odradza siä czäte spoäywanie (patrz E 210).</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E214 </p></td><td><p> </p></td><td><p>p-hydroksybenzoesan etylu; Odnotowano jego dziaänie jako ärodka odurzajäcego, rozszerzajäcego naczynia i wywoäujäcego skurcze miäi. Odradza siä czäte spoäywanie.</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E215 </p></td><td><p> </p></td><td><p>p-hydroksybenzoesan etylu; odradza siä czäte spoäywanie (patrz E 214).</p></td> </tr><tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> E216 </p></td><td><p> </p></td><td><p>p-hydroksybenzoesan propylu; odradza siä czäte spoäywanie (patrz E 214).</p></td> </tr></table>

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzone

spożywanie.

		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		

Galusan propylowy; Galusan utrudnia wchłanianie nielaz, powoduje wysypki.

Galusan oktylu; Galusan utrudnia wchłanianie nielaz, powoduje wysypki.

Galusan dodecyłu; Galusan utrudnia wchłanianie nielaz, powoduje wysypki.

BHA, Butylowany hydroksyanizol, Antracine 12, Embanox, Nipantiox 1-F; w dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy wrotroby i powstawanie wrzod dwunastnicy. Odradza się to spożywanie. Zwiększa poziom cholesterolu. W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci.

BHT, Butylowany hydroksytoluen, Impruvol; w dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy wrotroby i powstawanie wrzod dwunastnicy. Odradza się to spożywanie. Zwiększa poziom cholesterolu. W wielu krajach jest niedozwolony w produktach dla dzieci.

Winian sodu, sodowa kwasu winowego; w dużych dawkach działa przeciwszczajco.

Winian monopotasowy, wodorowinian potasu, kamiewinny; w dużych dawkach działa przeciwszczajco.

Winian sodowo-potasowy, sodowo-potasowa kwasu winowego; w dużych dawkach działa przeciwszczajco.

Kwas fosforowy, kwas ortofosforowy; W dużej dawce może upośledzać wchłanianie wapnia, magnezu i nielaz. Duże spożycie fosforu może prowadzić do osłabienia kości i odkładania się wapnia. Zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.

Ortofosforan monosodowy, diwodoroortofosforan sodu, sodowa kwasu ortofosforowego; zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.

Ortofosforan monopotasowy, diwodoroortofosforan potasu, sodowa kwasu ortofosforowego; zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.

Ortofosforan wapnia, ortofosforan tripotasowy, sodowa wapniowa kwasu ortofosforowego; zakaz trawienia; odradza się to spożywanie.

Kwas alginowy; może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych; w przypadku

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzone

regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciębnym; odradza się **człote** spożywanie.

E401

Alginian sodu, sód sodowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciębnym; odradza się **człote** spożywanie.

E402

Alginian potasu, sód potasowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciębnym; odradza się **człote** spożywanie.

E403

Alginian amonu, sód potasowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciębnym; odradza się **człote** spożywanie.

E404

Alginian wapniowy, sód wapniowa kwasu alginowego; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciębnym; odradza się **człote** spożywanie.

E405

Alginian propylenowo-glikolowy; **może upośledzać wchłanianie substancji mineralnych**; w przypadku regularnego spożycia może dojść do **obniżenia poziomu składników mineralnych w organizmie**; może **szkodliwie** kobietom ciębnym; odradza się **człote** spożywanie.

E407

Karagen; w dużych dawkach **może ograniczać przyswojenie składników mineralnych** (np. potasu) i **działa przeciwzyszczejco**; **zakłóca trawienie**; odradza się **człote** spożywanie.

E450

Fosforany; w dużych ilościach **mogą pogarszać wchłanianie wapnia, magnezu i selenu** oraz **powodować osteoporoz** i **odkładanie się wapnia**; **zakłóca trawienie**; odradza się **człote** spożywanie.

E461

Metyloceluloza, eter metylowy celulozy; **działa przeciwzyszczejco**; **zakłóca trawienie**.

E462

Etyloceluloza; **zakłóca trawienie**.

E463

Hydroksypropyloceluloza; **działa przeciwzyszczejco**; **zakłóca trawienie**.

E465

Etylometyloceluloza; **zakłóca trawienie**.

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Niebezpieczne, zabronione, podejrzone

```
</td></tr><tr> <td><p> <strong>E466 </strong></p></td><td><p> </p></td>
<td><p><em><strong>Karboksymetyloceluloza, s<sup>♦</sup> sodowa karboksymetylocelulozy</strong></em>;
<strong>dzia<sup>♦</sup>anie przeczyszczaj<sup>♦</sup>ce</strong>; <strong>zak<sup>♦</sup><sup>♦</sup>a trawienie</strong>; mo<sup>♦</sup>e wywo<sup>♦</sup>ywa
<strong>alergie.</strong></p></td> </tr> <tr><td colspan="3" bgcolor="black"></td></tr><tr> <td><p> <strong>E477 </strong></p></td><td><p>
</p></td> <td><p><em><strong>Estry kwas<sup>♦</sup> t<sup>♦</sup>uszczowych, ester glikolu propylenowego, ester
propylenowo-glikolowy</strong></em>; <strong>zak<sup>♦</sup><sup>♦</sup>a trawienie.</strong></p></td> </tr>
</table> <p> </p><p>
```