



# Samhengi

## – á milli litarefna og hegðunarvanda?

Ný könnun hefur leitt í ljós samhengi milli nokkurra algengra litarefna í mat og hegðunarvandamála hjá börnum. Niðurstöðurnar vekja mikla athygli enda um að ræða algeng efni sem hingað til hafa verið notuð í fjölmargar tegundir matvæla. Niðurstöðurnar koma þó ekki öllum á óvart.

### Ekki nýjar fréttir

Fyrir sjö árum var birt niðurstaða rannsóknar (The Isle of Wight Study) sem sýndi samhengi á milli neyslu nokkurra algengra litarefna og ofvirkni og annarra hegðunarvandamála hjá börnum (reiðikasta, skorts á einbeitingu, ofvirkni og ofnæmisviðbragða). Í niðurstöðum þessarar rannsóknar var m.a. ályktað að „hægt var að framkalla martækar breytingar á hegðun barna með því að útiloka auk- og litarefnin úr mataræði þeirra og öll börn nutu góðs af því en ekki einungis þau sem höfðu þegar sýnt einkenni ofvirkni eða ofnæmis.“

### Ný rannsókn - sama niðurstaða

Sérstök nefnd (Committee on Toxicity of Chemicals in Food) á vegum bresku matvælastofnunarinnar taldi niðurstöður ofanefndrar rannsóknar ófullnægjandi og ákvað að hefja nýja og umfangsmikla rannsókn. Niðurstöður hennar hafa nú verið birtar í breska lækningaritinu Lancet og gefa þær ákveðnar vísbendingar um að blanda ákveðinna litarefna og benzoate rotvarnarefna geti haft neikvæð áhrif á hegðun barna.

### Efnin umdeildu

Efnin sem rannsökuð voru á 2-3 ára og 8-9 ára gömlum börnum eru: Tartrazine (E102), Ponceau 4R (E124), Sunset Yellow (E110), Carmoisine (E122), Quinoline Yellow (E104), Allura Red AC (E129) og rotvarnarefnið Sodium Benzoate (E211).

### Asó-litarefni voru bönnuð

Litarefnin eru öll í flokki svokallaðra asó-litarefna en þau voru m.a. bönnuð hér á

landi til ársins 1997. Þá voru þau hins vegar leyfð í samræmi við tilskipun frá Evrópusambandinu. Neytendasamtökin gerðu athugasemdir við rýmkun laganna á sínum tíma. Svíar höfðu einnig efasemdir um efnin og bönnuðu þau upphaflega fyrir sitt leyti þrátt fyrir nýjar reglur Evrópusambandsins. Þeir gátu hins vegar ekki sýnt fram á með óyggjandi hætti að efnin væru skaðleg og var því ekki stætt á banninu. Efnin hafa nú verið leyfð í Evrópu í um áratug.

### Foreldrum ráðlagt að bregðast við

Breska matvælastofnunin hefur ákveðið að endurskoða ráðleggingar sínar og beinir því til foreldra barna sem eiga við hegðunarvanda að stríða að forðast asó-litarefni og rotvarnarefnið E211. Það geta þeir gert með því að lesa innihaldslýsingu og forðast þann mat sem inniheldur ofantalin efni. En það er hægara sagt en gert að rýna í innihaldslýsingar og muna hvaða efni þarf að forðast og hver ekki. Það er þannig gagnrýnivernt að ábyrgðin sé lögð á hendur foreldra. Matvælaöryggistofnun Evrópu er með málið til skoðunar og mun taka afstöðu til þess hvort efnin verði bönnuð.

### Mikið í húfi

Áður en niðurstöður síðari rannsóknarinnar sem greint var frá hér fyrir ofan lágu fyrir sagði Tim Lang, prófessor í City háskólanum í London: „Ef niðurstöður verða þær sömu og fyrir 7 árum geta afleiðingarnar orðið gríðarlegar. Hér er mikið í húfi, því um er að ræða aukefni sem notuð hafa verið í mat fyrir börn í mörg ár“.

Nú hefur komið í ljós að niðurstöður síðari rannsóknarinnar styðja niðurstöður þeirrar fyrri og áhugavert verður að fylgjast með því hvernig matvælaönduðurinn bregst við. Þessar fréttir

vekja hins vegar upp áleitnar spurningar, því eins og bent var á fyrr í greininni voru asó-litarefni bönnuð hér á landi til ársins 1997. Það voru ekki hagsmunir neytenda sem réðu því að þessi efni voru síðar leyfð og það er áhyggjuefni.

Fjallað var um asó-litarefni í 3 tbl. Neytendablaðsins árið 2003.





Það getur verið erfitt að átta sig á því hvort matvæli innihalda asó-litarefni, en efnið hafa lengi verið umdeild.

## Kemísk litar- og bragðefni á undanhaldi

Tvær af stærstu matvælakeðjum Bretlands, Asda og Marks & Spencer, hafa tilkynnt að þær muni hætta að nota kemísk litar- og bragðefni í matvæli sem seld eru undir þeirra nafni og munu nota náttúruleg efni í staðinn. Er þetta m.a. gert í ljósi umræðunnar um samhengi á milli ofvirkni og asó-litarefna. Sætuefnið aspartame

verður einnig fjarlægð. Samkvæmt Marks & Spencer verða 4.455 matar- og drykkjartegundir án kemískra litar- og bragðefna í lok árs 2007. Keðjan hefur þegar hætt að selja matvæli sem innihalda MSG (monosodium glutamate) og E102 (litarefnið Tartrazine).

## Hámark hálfur lítri af gosi á viku

Neytendamálaráðherra Dana, Carina Christensen, mælir nú með því að börn drekki ekki meira en hálfan lítra af gosi á viku. Byggir hún ráðleggingarnar á áliti sérfræðinga, en í nýrri skýrslu danska mannelisráðsins kemur fram að börn á aldrinum 4-14 ára drukku að meðaltali 350 ml af sykrudum drykkjum daglega árið 2001. Það er tvöfalt meira en mælt er með.

Christensen bendir á að foreldrar beri ábyrgð á sykurneyslu barna sinna og verði að setja þeim mörk. Margir foreldrar vita hinsvegar ekki hversu lítills sykurmagns er æskilegt að börn þeirra neyti. Þá segir ráðherrann að skilaboð til almennings séu alltof óskýr og það sé ekki nóg að segja „drekktu minna af gosi og ávaxtasafa“ Þess vegna leggur hún nú fram tillögur um hámarksneyslu, svipað og gert er með áfengi. Með þessu vill hún tryggja að foreldrar fái

naðsynlegar upplýsingar og eigi þannig auðveldara með að stemma stigu við sykurneyslu barna sinna.

Boðskapurinn verður kynntur í herferð danska heilbrigðismálaráðuneytisins og matvælastofnunarinnar.

Til fróðleiks má benda á að í íslenskrari rannsókn frá í fyrra á mataræði 9 og 15 ára barna og unglinga kom eftirfarandi fram: „9 ára börn drekka að meðaltali tæplega 2,5 lítra á viku af gosdrykkjum og sætum svaladrykkjum og 15 ára unglingar tæplega 4 lítra á viku.“



## Matvælaauglýsingum beint að börnum

Í Bandaríkjunum hafa ekki verið settar neinar reglur um matvælaauglýsingar og börn líkt og í Bretlandi. Það er þó kannski ekki vanþörf á.

Samkvæmt bandarískri könnun (Kaiser Family Foundation) eru matvælaauglýsingar um helmingur allra auglýsinga sem bandarísk börn sjá í sjónvarpi, en hvert barn sér að meðaltali um 17 slíkar á dag.

Könnunin leiddi í ljós að langflestar auglýsingar voru fyrir sælgæti, snakk, skyndibita. og morgunkorn. Hlutfall auglýsinga fyrir mjólkurvörur var um 3 % og ávaxtasafar komu fyrir í einungis í 1% allra auglýsinga. Athygli vekur að engin auglýsing snerist um grænmeti og ávexti enda þótt heildarfjöldi auglýsinga væri 8.854. Það er athyglisvert að matvælaauglýsingum skuli beint að börnum í þessum mæli og það gefur hugmynd um hversu mikil völd yngstu fjölskyldumeðlimir hafa í sambandi við matarinnkaupin. Ljóst er að auglýsendur væru ekki að eyða púðri í börnin ef það skilaði sér ekki í kassann.



## Rotvarnarefnið E211 aftur undir smásjána

Enn á ný er rotvarnarefnið sodium benzoate (E211) undir smásjáni. Ný könnun frá Sheffield-háskóla bendir til þess að rotvarnarefnið skaði frumur og geti þannig flýtt fyrir öldrun og ýtt undir hrönnunarsjúkdóma eins og Parkinsons.

E211 er notað í fjölmargar tegundir gosdrykkja auk þess sem það er að finna í ýmsum matvælum. Þessar fréttir setja aukinn þrýsting á gosdrykkjaframleiðendur um að finna nýjar leiðir en þetta er í þriðja sinn á einu ári sem rotvarnarefnið er í fréttum vegna skaðlegra áhrifa á heilsuna.

## Bannað að auglýsa óholl matvæli

Nokkuð umdeild reglugerð tók gildi í Bretlandi í apríl sl. Nú er bannað að auglýsa matvæli sem innihalda hátt hlutfall fitu, sykurs eða salts í kringum barnatíma og aðra þætti sem eru líklegir til að höfða til barna 9 ára og yngri. Löggin taka gildi í áföngum og mun breska matvælastofnunin (Food Standards Agency) meta árangurinn á næsta ári. Löggin ganga að fullu í gildi í desember 2008 og þá munu óhollustuauglýsingar einnig verða bannaðar í kringum þætti sem höfða til barna upp að allt að 15 ára aldri.