



E-stoffer å unngå

Ikke alle E stoffer er farlige, men disse bør en i alle fall unngå mest mulig:

E250 Nitritt - i alt bacon :(og i det meste av prosesserte kjøttvarer (se info nedenunder ang mulig kobling til tarmkreft)

E407 - Karragenan <https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/flere-matprodusenter-vurderer-stans-i-bruk-av-populaert-e-stoff-1.15617224>

Maltodekstrin / Dekstrose (inget E nummer):

«**Maltodekstrin** er lettfordøyelig og opptas like lett av kroppen som sukker. Maltodekstrin utvinnes fra stivelse ((C₆H₁₀O₅)_n). I Europa benyttes vanligvis stivelse fra hvete i framstillingen, mens det i USA benyttes stivelse fra ris, mais eller potet.» <https://no.m.wikipedia.org/wiki/Maltodekstrin>

Dekstrose er enda mer lettfordøyelig, konverteres til glucose i kroppen, og spiker blodsukkeret. Begge deler er **skjulte former for tilsatt sukker som ikke vises på næringsinnholdet**.

Modifisert maisstivelse - et E-nummer mellom 1404 og 1450 som lowerket ikke krever spesifisert.

<https://dinside.dagbladet.no/okonomi/slik-skjuler-bransjen-e-stoffer-i-norsk-ferdigmat/61015791>

Titandioksid (inget E nummer) - i noen tannkremer

<https://www.sva.no/slar-alarm-om-tannpasta-og-kreftfare-styr-unna-disse/s/5-145-99398>

Unngå bacon med nitritt / E250, da det er koblet til utvikling av tarmkreft. I hvert fall i mengder.

Det gjelder dessverre nesten all bacon på det norske markedet i dag□

Det er mye der anbefalingen mot å innta over 500 g «rødt kjøtt» ukentlig kommer fra. «Rødt kjøtt» er en samlebetegnelse som dessverre lumpet ultra-prosassert/bearbeidet kjøtt sammen med ubehandlet kjøtt (typ ren kjøttdeig uten tilsatt salt).

<https://amp.theguardian.com/food/2022/jul/08/nitrites-in-bacon-scientists-mps-call-for-uk-ban-cancer-fears>

<https://kreftforeningen.no/forebygging/kosthold-og-kreft/kjott-og-kreft/>

Marit Kolby er enig: <https://overcast.fm/+AARY1PZD6bl/1:32:31>

- Ultraprosassert rødt kjøtt: Pølser, leverposteic, bacon, hamburgere osv.
- Koblet til tykkyarmskreft.
- Men ikke avklart for uprosesert kjøtt / råvare.

Ultraprosesert mat:

<https://www.nrk.no/trondelag/finner-at-ultraprosessert-mat-kan-knyttes-opp-mot-over-30-alvorlige-helsetilstander-1.16781648>

[Tags](#) [Archive](#) [RSS feed](#) [QR Code](#)

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 