



# v jídle

Turecký kebab, belgické hranolky, ale i potraviny obsahující glutamáty. Na ty všechny se loni zaměřila Evropská unie – ohrožují prý naše zdraví. Máme se bát, že se při jejich konzumaci otrávíme? A které další jedy můžeme v jídle najít?

Text: **NATAŠA SVÁROVSKÁ** Foto: **SHUTTERSTOCK, PROFIMEDIA.CZ**

**B**elgičtí pouliční prodejci místních tradičních hranolků i turečtí majitelé bister s doner kebab si nakonec mohli oddychnout. Návrh na zákaz oblíbených pochoutek v Evropském parlamentu neprošel. Proč se ale vlastně dostaly do centra pozornosti politiků? Kvůli nebezpečným látkám, které obsahují. Co se týče belgických hranolků – z nich se při procesu přípravy údajně uvolňuje nebezpečná karcinogenní látka akrylamid. Důvodem je tradiční způsob přípravy, který spočívá ve dvojnásobném smažení. Evropská komise proto vydá alespoň směrnici, která by měla omezit jeho vznik, navrhuje, aby byly brambory před prvním smažením povařeny. Což však odmítají Belgičané, podle nich to změní chuť jejich oblíbené pochoutky.

A kebab? Čím on si zasloužil pozornost Bruselu? Stalo se tak poté, co zdravotní výbor Evropského parlamentu odmítl v prosinci schválit používání fosfátů při zpracovávání jehněčího, hovězího a telecího masa. Se schválením legislativní změny se přitom předběžně počítalo. Poukázal na zdravotní rizika spojená s pravidelnou konzumací produktů obsahujících fosforečnany. Opíral se přitom o závěry studií z let 2012 a 2013, které je staví do přímé souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Majitelé bister však argumentují, že použití fosfátů je nezbytné k tomu, aby nakrájené maso zůstalo šťavnaté a aromatické.

I když jsou v potravinářství fosfáty povoleny, je tomu tak jen v omezeném množství, aby jejich nadměrný příjem nezpůsobil škodlivé účinky. Do biopotravín lze přidávat jen fosforečnan vápenatý. O tom, zda je zakázat úplně, nebo naopak více uvolnit, se vedou dlouholeté diskuse. Jako škodlivý účinek je zmiňována možnost hyperaktivity dětí nebo i poruchy zažívání.

Jakých dalších podivných látek v potravinách se máme bát? „Já osobně za největší škůdce lidského zdraví považuji například aspartam a glutamát, tedy umělé chutě,“ říká profesorka Anna Strunecká, autorka bestselleru *Doba jedová*. „Problémem jsou i umělé barviva, hliníkové ionty a hormonální disruptory.“

I když se nejedná o prudké jedy



*Když člověk sní jídlo s glutamátem sodným, vyvolá to u něj nervozitu a podrážděnost. Když to navíc pravidelně dává dětem, nemá se pak divit, že jsou divoké a nechtějí spát.*

jako z detektivek Agathy Christie a lidé neumírají okamžitě po jejich pozření, problémem jednoznačně jsou. „Záleží na množství, které se do našeho těla dostane, a na době, po kterou v něm působí. Lidské tělo je vybaveno spoustou obranných mechanismů i schopností škodlivé látky vylučovat,“ vysvětluje Strunecká. „Pokud máte zdravé ledviny, játra a nejste v kritickém životním stadiu či situaci, přežijete a ničeho zvláštního si třeba ani nevšimnete. Prozatím. V současné době jsou však mnohé z těchto obranných mechanismů přetížené a přestávají fungovat. Škodlivé látky se pomalu v těle hromadí – třeba v tukové tkáni, v játrech. Nebezpečné je pak zejména to, že se vážou na nukleové kyseliny DNA.“

Při dlouhodobém hromadění v těle se nám tyto zdraví škodlivé látky postupně připomenou v podobě drobnějších potíží, později vážných nemocí. Jako podle hezkého českého přísloví: Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.

### STRAŠÁK GLUTAMÁT

Označuje se jako syndrom čínské kuchyně. Bolest hlavy, nevolnost, bušení srdce – tyto potíže se mohou vyskytnout u každého z nás, když to přežene-me s asijským jídlem ve fast foodu.

Glutamáty však běžně nesypou do jídla jen asijské kuchaři, přidává se pro zlepšení chuti pod označením E620 až E625 i do mnohých potravin, které běžně leží v regálech supermarketů. Najdete ho v instantních polévkách, bujonech, zálivkách, ale také v masových konzervách, paštikách, hotových jídlech, uzeninách, a dokonce i v některém pečivu.

Čím je problematický? U citlivých lidí může vyvolat nepříjemnou reakci asi třicet minut po jídle. Ta sice do dvou hodin odezní, avšak při časté a dlouhodobé konzumaci si zaděláváte na cukrovku či vysoký krevní tlak. Uvádí se navíc, že glutamát by mohl být podstatou některých psychických nemocí, zánětů a bolestí břicha. U těhotných žen může navíc ohrozit vývoj plodu.

„Když člověk takové jídlo sní, vyvolá to podráždění excitačních receptorů –

E 250



### PROBLÉM SE ZNAČENÍM

Glutamát sodný (E621) je bezbarvý krystalický prášek bez vůně, mírné masové chuti. Používá se v potravinářském průmyslu jako přídavná látka pro zvýšení intenzity chuti pokrmu. Má špatnou pověst, proto se mu snaží někteří výrobci vyhýbat a označují své výrobky nápísem glutamate-free. Ne každý však ví, že se v některých potravinách vyskytuje i přirozeně. A právě množství volného glutamátu je možné zvýšit přidáním hydrolyzátu, zdroje bohatého na proteiny (a tedy i na kyselinu glutamovou). Pak se ale již nemusí označovat jako přidaná látka, nýbrž je zde označen například jako výtažek z droždí, extrakt z pekařského droždí, bílkovinný hydrolyzát, kvasnicový extrakt, kvasnicový výtažek, rostlinný bílkovinný hydrolyzát, hydrolyzovaná rostlinná bílkovina, sójový bílkovinný hydrolyzát, sójový hydrolyzát, sójový extrakt. Efekt je však podobný.

člověk je zkrátka nervózní. Když to jí několikrát za měsíc a dává to dětem, tak se diví, že jsou divoké, zlobí a nemohou spát,“ vysvětluje Strunecká. „Když se mne maminky ptají, jak mají glutamát poznat, říkám jim, že podle chuti. Jinou chuť má polévka s glutamátem a jinou, když jde o vývar se zeleninou. V restauracích se ovšem, pokud se má zvýraznit chuť masa, dává glutamát téměř do každého jídla.“

## ASPARTAM RADĚJI NE

Kdysi se oslavoval jako nekalorické sladidlo, které nám pomůže zhubnout. Dnes už se na něj odborníci dívají jinak. I přesto je součástí velkého počtu potravin. V USA se přidává jako sladidlo do devíti tisíc potravinových výrobků, v EU to bude méně, protože se jeho množství snaží legislativa omezovat, ale i tak je jich stále dost. Přitom existují stovky vědeckých studií o jeho nežádoucích účincích.

Profesorka Strunecká k tomu uvádí: „Aspartamu se ročně ve světě vyrobí 15 422 140 kg a toto množství lidí zkonsumují. Vedle široké škály potravinových výrobků se aspartam používá i v doplňcích stravy a lécích. Mnozí diabetologové a výživoví poradci ho dokonce stále doporučují diabetikům jako náhražku cukru.“

Zdravotní rizika působení jsou podle ní zjevná již z jeho chemického složení. Malá molekula aspartamu se skládá ze dvou aminokyselin: fenylalaninu a aspartátu (kyselina aspartamová) a z metanolu. Na tyto složky se rozkládá již při zahřátí nad 30 °C. Tento rozklad probíhá zcela zákonitě v trávicím traktu. Probíhá ale již tehdy, když necháme plastickou láhev s aspartamem oslazeným nápojem ležet na sluníčku nebo v autě. Takový ohřátý nápoj s aspartamem má 10% váhy aspartamu jako metanol.

Výrobce NutraSweet uvádí, že litr nealkoholického nápoje slazeného aspartamem poskytne 56 mg metanolu. Z vypitého metanolu vytvoří enzym alkoholdehydrogenáza v játrech formaldehyd. Formaldehyd je látka s karcinogenním účinkem. Je nebezpečný především tím, že když se naváže na DNA, je těžké ho odstra-

## JAK NAKUPOVAT?



Profesorka **Anna Strunecká**, autorka bestsellerů *Doba jedová* a *Doba jedová 2*, radí:

- Spotřebitel jistě nebude nosit na nákup seznam 1 500 povolených eček. Měl by se však vyhýbat hotovým potravinám „v sáčcích“ a konzervách, omezit nákupy a spotřebu uzenin a paštik, protože ty obsahují glutamát v různých podobách.
- Měl by se také vyhnout potravinám označovaným jako light nebo zero, protože ty zpravidla obsahují umělá sladidla, a měl by se vyhýbat i všem barevným a slazeným nápojům včetně džusů, tam je většinou fruktózový sirup.
- Doporučuji nákup základních surovin a připravovat si jídla z nich doma. Pít čistou vodu.
- Jíst rozmanitou stravu podle hesla – od každého trochu, tak se omezí dlouhodobý příjem škodlivin.
- Jíst hodně zeleniny a omezit i spotřebu sladkého ovoce.
- Nedoporučuji ani pečivo s dlouhou trvanlivostí připravené z pšeničné mouky. Kromě nežádoucího lepku obsahuje velké množství hliníku. Nejvíce hliníku najdete v sušenkách, pizzách, bábovkách a také v hotových směsích určených k jejich přípravě.

nit. Zůstane tam velice dlouho. Což znamená, že když si dnes dáte jenom jednu dietní kolu nebo si něco osladíte aspartamem, bude vás to poškozovat dlouhodobě. Nakonec nevyhnutelně dojde k takovému poškození DNA, že to může vést ke spuštění rakoviny.

„Dnes existují studie, které prokazují, že podávání aspartamu laboratorním zvířatům po celou dobu jejich života prokazatelně zvyšuje výskyt leukemie, lymfomů, nádorů mozku, rakoviny jater a plic,“ dodává Strunecká.

Jak z toho ven? Potraviny s aspartamem (označuje se jako E951) prostě nekupovat.

## CO NÁS TRÁVÍ?

Mezi nebezpečné látky v potravinách je v poslední dekádě zařazován také lepek z bílé mouky, zejména pšeničné, a kasein z mléka. Jíst potraviny bez těchto sloučenin dokonce doporučila i WHO v roce 2015 v rámci akce Zdravé snídaně. Novým nepřítelem našeho zdraví je pak i fruktóza – ovocný cukr.

Největší problém však odborníci vidí v tzv. koktejlovém efektu. „Člověk přijímá v potravinách, nápojích, ve vzduchu i v lécích tolik nejrůznějších chemických látek, že mohou dohromady představovat vážné nebezpečí pro naše zdraví v tisíckrát nižším množství, než udávají bezpečnostní limity. Vzájemně se totiž ovlivňují a jejich účinek se zesiluje – hlavně v negativním smyslu. Takový koktejl se stává skrytou biologickou časovanou bombou bez jakékoliv kontroly,“ upozorňuje profesorka Strunecká.

Vzhledem k prudce stoupající chemizaci našeho prostředí a života není v silách žádná vyspělá věda a technologie provádět dlouhodobé testy zdravotní nezávadnosti všech látek, a už vůbec ne jejich kombinací. V registru chemických látek (tzv. CAS) jich byl v roce 1965 milion, dnes již jich je 125 milionů a prý každý den přibývá 12 000 dalších. Děsivé, nemyslíte? ■

rodina@mfdnes.cz

**SPRÁVNÉ ODPOVĚDI K MINULÉMU DÍLU SOUTĚŽE S PÁTEČNÍM MAGAZÍNEM RODINA CO VÍTE O ZDRAVÍ?**  
1. a / 2. c / 3. b