

ZVLHČUJÍCÍ LÁTKY

DALŠÍ SKUPINOU „ÉČEK“ JSOU ZVLHČUJÍCÍ LÁTKY, KTERÉ CHRÁNÍ POTRAVINY PŘED VYSYCHÁNÍM. MEZI ZVLHČUJÍCÍ LÁTKY PATŘÍ I TY, KTERÉ PODPORUJÍ ROZPOUŠTĚNÍ POTRAVIN VE VODĚ. V POTRAVINÁŘSKÉM PRŮMYSLU UŽÍVÁNY ČASTO ZEJMÉNA PŘI OŠETŘOVÁNÍ OVOCE I ZELENINY A U MASNÝCH VÝROBKŮ.

MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.



Zvlhčující látky zabraňují jejich vysychání a potravinám tak zůstává nejen vzhled, ale i jejich objem a hmotnost. Mezi zvlhčující látky patří například glycerol (E 422) používaný ve strouhaném kokosu, propylenglykol (E 1520) či sorbitol (E 420) užívané v pečárenských výrobcích. Způsob použití, skupiny potravin, pro které lze určitou látku použít, povolená množství, způsob označování na obalech upravuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 4/2008 Sb. Zvlhčující látky jsou v různých skupinách přídatných látek a mnoho se jich používá i k jiným účelům.



Zvlhčující látky by neměly při běžné konzumaci nijak negativně ovlivnit lidské zdraví. Jelikož je možné používat různé přídatné látky u jednoho druhu potraviny, je třeba na obalu prostudovat jejich složení a v případě, že jsou zde uvedena nevhodná či škodlivá „éčka“ takové potraviny raději nekonzumovat nebo jejich konzumaci omezit.

➔ Čtěte složení potravin na obalech

ZVLHČUJÍCÍ LÁTKY DĚLÍME NA:

- Přírodní a přírodně identické (E414 Arabská guma, E967 Erythritol, E422 Glycerol, E420 Sorbitol, E334 Kyselina vinná, E350 Jablečnany sodné, E953 Isomalt, E966 Laktitol, E967 Xylitol)
- Polosyntetické a syntetické (E1521 Polyethylenglykol, E1520 Propylenglykol, E435 Polyoxyethylensorbitanmonostearát, E436 Polyoxyethylensorbitantristearát, E442 Fosfatidy amonné, E570 Mastné kyseliny)

Některé zvlhčující látky nejsou v České republice povoleny k použití v potravinářském průmyslu.

- E478 - Laktylované estery glycerolu a propandiolu
- E487 - Laurylsulfát sodný

V ČR a EU zakázané zvlhčující látky, které způsobují alergie a jsou zcela nevhodné pro děti, se mohou vyskytovat v potravinách, které byly vyrobeny mimo země Evropské unie, ale do ČR a EU dovezeny. Použití zvlhčujících látek u volně prodáváného, nebaleného ovoce a zeleniny je možné jenom předpokládat podle vzhledu potravin.

Množství použitých zvlhčujících látek u jednotlivých druhů potravin je stanoveno platnými právními předpisy.