

Poradna pro maminky

Víme, co kupujeme? Víme, co jíme?

Já osobně vybírám pro své děti potraviny podle složení. Vycházím z toho, že jsem rodič, který sice chce pro potomky to nejlepší, ale zdaleka nemusí vědět vše. Vždyť nerozumíme všem E kódům a ostatním názvoslovím. Jistě, velkým pokrokem jsou například obchůdky a oddělení zdravé výživy, ale je to jen dobrý počátek dlouhé cesty. Zdaleka ne ve všech obchodech například s ovocem a zeleninou dostaneme základní informace o tom, kde byl produkt vypěstován, zda byl vypěstován jako bio-zelenina, nebo jestli jde o čerstvě sklizené nebo dlouhodobě skladované ovoce, geneticky upravované výrobky aj. Čerstvě sklizené ovoce a zelenina obsahují ty nejcenější substance. Avšak jen ten, kdo má vlastní zeleninovou zahrádku, má jistotu čerstvých produktů. Proto ráda dávám přednost malému obchůdku se zeleninou, kde dostanu zboží z našeho okolí. Říká se také, že bychom měli upřednostňovat produkty, které mají právě sezonu.

Bio-produkty nesmí být pěstovány ve vytopených sklenicích a mají být ušetřeny dlouhých transportů. Při ekologickém pěstování se zásadně nepoužívají žádné prostředky proti škůdcům a životní prostředí se velkoryse šetří. Biologičtí zemědělci jsou také ti, kteří začali opět pěstovat zapomenuté druhy zeleniny. Tito bio-zemědělci mají ve vyspělých zapadlých státech velkou podporu. Pěstují nejen zele-

ninu a léčivé byliny, ale podle přísných norem chovají i zvířata. Například Dr. Theiss spolupracuje jen s takovými bio-zemědělci, což je jednou z podmínek, aby zajistil kvalitu svých produktů. Svým dětem chce dát každý rodič opravdu to nejlepší. To se však zdaleka netýká jen výběru stravy. Záleží i na tom, aby dítě jedlo v klidném, příjemném a čistém prostředí. V létě je pak třeba vhodná i dobrá svatčina na čerstvém vzduchu.

Tajemství kódů Exxx

Zkratkami „E“ spojenými s určitým číslem se označují látky zlepšující chuť, biologickou hodnotu, barvu, vůni, konzistenci, trvanlivost. Případně jsou použity z technologických důvodů, což jsou například kypřidla a enzymy, nebo dokonce i konzervační látky. Zeleně ozn. - nejsou riziková

E100 až E199

Jsou barviva a minerály. Z nich jsou pravděpodobně rizikové pro kojence a batolata: **E 102, 104, 107, 110, 120, 122, 124, 127, 128, 132, 133, 142, E150C, 151, 154, 155, 173**

E200 až 299

Konzervační látky

E230-233

Fenolové sloučeniny (ošetřují se jimi nejčastěji plody - proto oloupat, ihned umýt ruce).

E249-252

Dusičnany a dusitany (přidávají se do uzenin a zeleniny, způsobují nefunkč-

Sezonní kalendář tuzemských druhů ZELENINY	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
brokolice												
cuketa												
černý kořen												
červená řepa												
čínské zeli												
dýně												
tenykl												
hrašek												
chřest												
kapusta												
kedluben												
květák												
listová kapusta												
listové saláty												
mangold												
modré zeli												
mrkev												
okurka												
paprika												
pastinák												
polníček												
pórek												
rajčata												
růžičková kapusta												
ředkvička červená												
ředkvička bílá a jiné												
špenát												
štěrbák												
topinambur												
tuřín												
zelené fazolky												
zeli bílé												

Sezonní kalendář tuzemských druhů OVOCE	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
angrešt												
borůvky												
hrozny												
hrušky												
jablka												
jahody												
maliny												
mirabelky												
ostružiny												
ryngle												
rybíz												
višně												
třešně												



a batolata jsou nevhodné, i když glutamát jako aminokyselina je nutný pro dokonalý vývoj mozku. Literatura uvádí možnost přiměřené dávky u dětí od 3 let (ne však ve velkém množství).

Jako bezproblémové literatura označuje potraviny s následujícími čísly E (označené jako vhodné „pro odstavené kojence a batolata v dobrém zdravotním stavu“):

E 170, 260, 261, 262, 263, 270, 296, 301-309, 322, 325, 326, 327, 330, 331, 332, 333, 334-336, 338-341, 354, 401-404, 410, 412, 414, 415, 440, 450a, 471-472c, 500, 501, 503, 507, 524, 525, 526, 575, 1404, 1410, 1412, 1413, 1414, 1420, 1422, 1450

Ze zahraničního tisku:

Dle studie Centre hospitalier z francouzského Chaumontu vyplývá, že mezi rakovinotvorné přísady patří:

E123, E131, E142, E210, E211, E213, E214, E215, E216, E217, E239.

Přísady poškozující střevní stěnu:

E220, E221, E222, E223, E224.

Přísady poškozující celou trávicí soustavu:

E338, E339, E340, E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466.

Látky způsobující onemocnění cév:

E250, E251, E252

Dále za zdraví nebezpečné považují autoři **E 102, 110, 120, 122, 124, 151** a důležitou složku „gumových medvídků“ mambu **E 123/110**

*„Zdraví není všechno, ale bez zdraví je všechno nic“
Arthur Schopenhauer*

(pokračování na další straně)

nost krevního barviva, také zvyšují nádorové bujení).

E211-217

Kyselina benzoová a její deriváty: jsou nejstaršími konzervačními látkami potencionálně rakovinotvornými.

E300 až E399

Antioxidanty

Nebývají rizikové, ve většině případů je tomu naopak. Výjimkou jsou:

E310-312

Galáty - potencionálně alergizující.

E330

Kyselina citronová, která je považována za karcinogenní (obsažena např. v citronových limonádách a některých ovocných nápojích).

E 450a-c

Fosfáty - nejsou rizikové.

E 400 až 499

Nosiče a nosná rozpouštědla, z nichž **E407**

Karagenan je uváděn jako rizikový.

E 500 až 599

Minerály anorganicky a organicky vázané z nich mohou být rizikové:

E 512

Chlorid cínatý

E 520

Síran hlinitý

E 523

Síran hlinito-amonný

E 600 až 699

Kyseliny

E620-E625

Kyseliny glutamové a jejich soli. Pro kojence