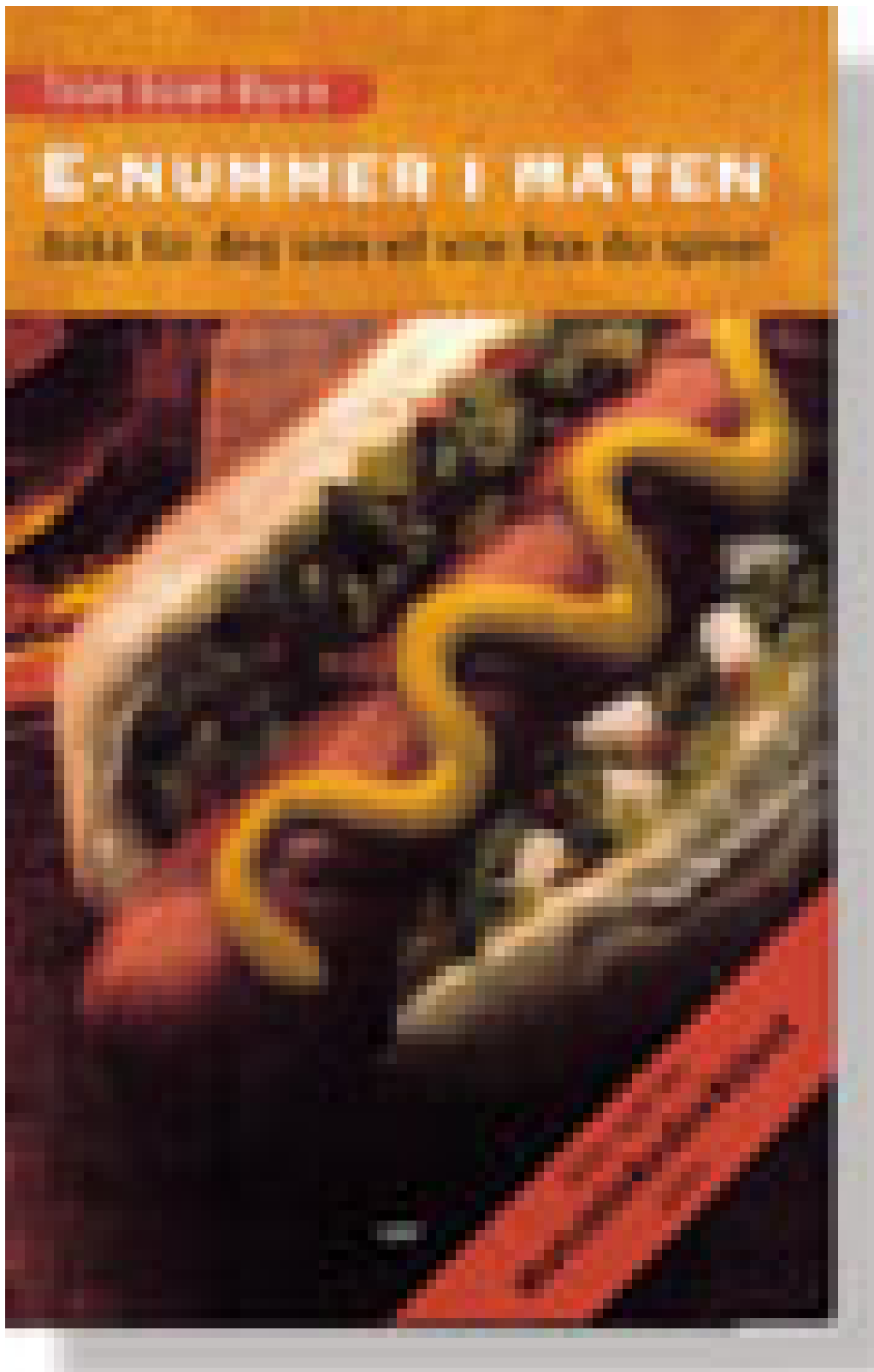

Lettlest om kompliserte E-spørsmål

BOKOVERSIKT



E-nummer i maten er en revidert og omarbeidet utgave av *E-nummerguiden* som kom ut for første gang i 1995. Forfatteren Tron Soot-Ryen er journalist i NRK og har forbruker- og miljøspørsmål som sitt spesialfelt. Han skriver for den bevisste forbruker, den som er litt over gjennomsnittlig interessert i kosthold og helse. Boken er oppdatert i forhold til EUs regelverk for tilsetningsstoffer i mat. Det var innføringen av matsminkedirektivet som aktualiserte utgivelsen av denne fjerde utgaven.

Boken er en populærvitenskapelig håndbok/oppslagbok i paperbackformat. Første del tar for seg temaer som Hva er et E-stoff?, Er E-stoffene farlige?, E-stoffer og ulike sykdommer, osv. Annen del tar for seg hvert enkelt tilsetningsstoff nummer for nummer, angir kilder i maten og gir ved hjelp av tekst og billetegn (smilmerker, bomber, m.m.) en beskrivelse av stoffets helseeffekt. Boken er skrevet i et lettfattelig språk, og i den grad det er brukt faguttrykk, er disse forklart.

Det er positivt av forfatteren prøver å skille hva som er hans personlige mening og hva som er dokumentert. Det brukes ikke referanser i teksten, men viktige kilder og annen litteratur er samlet i slutten av boken. Forfatteren er kritisk til forskernes håndtering av emnet og har tydeligvis liten tiltro til deres arbeidsmetoder. Han er også svært kritisk til Næringsmiddeltilsynets håndheving av lovverket. Hans budskap er at man bør unngå en rekke E-stoffer for å være på den sikre siden.

Det er ikke lett å skrive informativt og nøkternt om dette emne. På den ene siden er det viktig å opplyse forbrukeren om mulige farer, på den annen side er det ikke bra å skape unødig angst i befolkningen. I den forbindelse fremstår boken som mer balansert enn tidligere utgaver. Hovedinntrykket leseren sitter igjen med, er nok likevel at inntak av E-stoffer er skadelig og at helsemyndighetene holder oss for narr. Sannheten er sannsynligvis noe mer nyansert.

Hva kan boken brukes til? Den gir en kort og grei oversikt over emnet tilsetningsstoffer i mat, og hvilke påstander som fortsatt er omdiskutert. Oversikten over hvor de ulike E-stoffene finnes kan også være nyttig. For å finne svar på vanskelige spørsmål som f.eks. Er det virkelig slik at aspartam gir fosterskade? eller Er det egentlig en sammenheng mellom inntak av benzoater (E210 – 219) og hyperaktivitet hos ellers friske barn?, er det nødvendig å benytte andre kilder. Jeg vil anbefale boken som en lettlest innføring om et aktuelt og omdiskutert tema.

Christine Henriksen

Institutt for ernæringsforskning

Universitetet i Oslo

Publisert: 20. februar 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.