

## Toevoegingen om te vermijden

Toevoegingen worden gebruikt om fabrieks eten er beter uit te laten zien, beter te laten smaken of om het langer houdbaar te maken. Sommige toevoegingen hebben een negatief effect op babies, kinderen of volwassenen. Kijk naar het Inhouds label op de verpakking voor deze toevoegingen. Elke toevoeging kan ieder verschijnsel veroorzaken.

Sommige natuurlijke chemicaliën veroorzaken de zelfde effecten als kunstmatige toevoegingen als ze vaker worden gegeten of geconcentreerd worden bij het fabricage proces, een voorbeeld hiervan is tomatensaus. Mensen die worden beïnvloed door toevoegingen moeten misschien ook hun consumptie van salicylaten, aminen en natuurlijke glutamaten verminderen. Voor meer informatie zie [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au).

### Kleuren

**Kunstmatig** E102 tartrazine, E104 chinoline geel, E107 geel 2G, E110 zonnegeel FCF, E122 azorubine, E123 amarant, E124 ponceau 4R, E127 erythrosine, E128 rood 2G, E129 allura rood AC, E132 indigotine, E133 briljant blauw FCF, E142 groen S, E151 briljant zwart, E155 bruin HT  
**Natural** E160b annatto, bixine, norbixine natuurlijke gele kleurstof (160a betacarotene is safe)

### Konserveermiddelen

E200-203 sorbaten veel gebruikt  
E210-213 benzoaten in dranken, siropen, medicijnen  
E220-228 sulfieten (asthma) in gedroogd fruit, dranken, worstjes, wijn, enz.  
E249-252 nitraten, nitrieten in fabrieks vlees als ham, boterhammen worst, salami  
E280-283 propionaten in brood, bakkerij produkten, kunnen ook gekultiveert worden in wei poeder  
E310-312 antioxidanten in plantaardige oliën, margarine, gebakken voedsel, koekjes  
E319-321 antioxidanten net als E310-312 (E300-309 zijn veilig)

### Smaak versterkers

E620-625 glutamaten (E621 is MSG) in smaakvol eten  
E627-635 guanylaten, aminosinaten, nucleotides (jeukende huiduitslag, hartkloppingen, nerveusiteit)  
HVP, HPP, gist extracten zijn geconcentreerde natuurlijke glutamaten

**Toegevoegde Smaakstoffen** in veel soorten eten en medicinale siropen.

Sommige natuurlijke chemicaliën veroorzaken de zelfde effecten als kunstmatige toevoegingen als ze vaker worden gegeten of geconcentreerd worden bij het fabricage proces, een voorbeeld hiervan is tomatensaus. Mensen die worden beïnvloed door toevoegingen moeten misschien ook hun consumptie van salicylaten, aminen en natuurlijke glutamaten verminderen. Voor meer informatie zie [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au).

## Voedsel Intolerantie Netwerk

[www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

### Meer informatie (in het Engels)

The Failsafe Cookbook en Fed up with Children's Behaviour DVD van Sue Dengate, zie ook [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)  
Friendly Food van Anne Swain en anderen, zie <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

### Wetenschappelijke Referenties

Clarke, L en anderen 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults.' Aust J Nutr Diet 1996; 53(3):89-94. (Diët behandeling van voedsel allergie en voedsel intolerantie in kinderen en volwassenen)

Swain AR en anderen. 'Salicylates, oligoantigenic diets and behaviour.' Lancet 1985; 6;2(8445):41-2. (Salicylaten, oligoantigenic diëten en gedrag)

Dengate S en Ruben A, 'Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative', J Paediatr Child Health 2002;38(4):373-6. (Gekontroleerd testen van cumulatief gedrag effecten van een gewoon brood conserveer middel)

Jacobson FJ en Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.' Centre for Science in the Public Interest, Washington DC. 1999 Download report from <http://www.cspinet.org/diet.html> (Diët, ADHD en gedrag: overzicht van een kwart eeuw)

**De informatie die wordt gegeven is niet bedoeld als medisch advies. Bespreek altijd met de huisarts voor het geval dat er een ziekte achter schuilt.**

**Voordat diëten worden onderzocht, bespreek met een diëtist(e) die zich specialiseert in voedsel intolerantie.**

Food Intolerance Network  
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456 AUSTRALIA

email: [confodnet@ozemail.com.au](mailto:confodnet@ozemail.com.au) voor kostenloze "failsafe" nieuwsbrieven en email support groepen.

cartoons © 2004 door Joanne van Os copieren voor profijt niet toegestaan.

## Eten en gedrag



**GEDRAG,  
GEZONDHEID en  
LEER problemen  
in kinderen  
kunnen worden  
veroorzaakt  
door gewoon voedsel**

## Is dit uw kind?

### Onrustig

- snel geïrriteerd, rusteloos, snel afgeleid
- eist veel aandacht, verveelt zich snel
- luidruchtig, maakt gekke geluiden
- moeilijkheden om te gaan slapen, of wordt vaak wakker 's nachts

### Uitdagerend of tegenwerpend

- slecht humeur, redetwists vaak
- weigert verzoeken, heeft lak aan regels
- opzettelijk anderen treiteren, geeft anderen de schuld
- licht geraakt of snel geïrriteerd
- kwaad en gauw beledigd

### Onopletend of angstig

- kan maar korte tijd opletten, dromerig of slaperig
- angstig, gedepimeerd of heeft paniek aanvallen
- zeurend, diep ongelukkig (babies en jonge kinderen)

### Heeft uw kind of iemand in uw familie?

- netelroos (Urticaria), eczeem, huidaandoening of andere jeukende huiduitslag
- hoofdpijnen of migraines, oorsuizen (tinnitus)
- gevoelige maag b.v. koliek, herhaaldelijke mond zweren, kleuter diarrhoea, opgeblazen gevoel, maagpijnen, in bed plassen, moeilijk controleerbare stoelgang die er soms uit glipt
- asthma, hoest regelmatig 's nachts, lijmoor (OME), chronisch geblokkeerde of lopende neus
- regelmatig verkouden, griep, oor ontstekingen, ontstoken amandelen

**Dan is het mogelijk dat uw kind wordt beïnvloed door gewoon eten wat hij of zij elke dag eet. Volwassenen kunnen ook beïnvloed worden.**

## Het effect nadert sluipend

Sommige kinderen worden rusteloos of luidruchtig vlak nadat fabrieks eten wordt gegeten maar wat de meeste mensen zien is dit:

- **Voedsel chemicaliën worden langzaam opgebouwd, dit zorgt voor goede dagen en slechte dagen zonder een duidelijk aanwijsbare reden.**

Als uw kind fabrieks eten neemt, kan uw kind sneller geïrriteerd raken of een slechte dag hebben de volgende dag of de dag erna.

Natuurlijke chemicaliën in eten kunnen uw kinderen ook beïnvloeden. Sommige kinderen zijn meer gevoelig dan anderen. Verschillende kinderen reageren anders op de chemicaliën in het eten.



**ALTIJD GOED DE INHOUD OP DE VERPAKKING LEZEN.  
HOE MEER TOEVOEGINGEN JE EET, DES TE GROTER IS DE KANS DAT JE BEÏNVLOED WORDT**

### Waar beginnen we?

- **Veel families zien een verbetering door hun inname van toevoegingen te verminderen, in het bijzonder kunstmatige kleurstoffen en conserveermiddelen in brood.**

**Voor de beste resultaten kunt u een eliminatiedieet doen om er achter te komen precies welke chemicaliën in eten zorgen voor problemen. Zie Failsafe Eating op [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au) voor meer informatie.**

## Deze producten kunnen toevoegingen bevatten

- dranken van poeders of siropen, met prik of sommige fruitsappen
- smaakzakjes bij noedels of chips
- snoepgoed, kauwgum, room ijs en ijs confectie
- sommige koekjes
- fabrieks vlees zoals frankfurters, worstjes en ham
- margarines en oliën die synthetische antioxidant bevatten en producten gebakken hierin zoals frieten
- gedroogd fruit
- medicijnen in siroop en gekleurde capsules

Pas ook op voor natuurlijke chemicaliën in sommige fruitsoorten en groenten, in het bijzonder fruitsappen, tomaten en tomatensauce, sinasappels, krenten en broccoli

Chemicaliën in het eten kunnen terecht komen in borstvoeding en kunnen babies beïnvloeden met symptomen zoals moeilijkheden om te gaan slapen, koliek, reflux (brandend maagzuur in slokdarm) of jeukende huiduitslag

### Wat kunnen we eten?

Het gewone, natuurlijke eten, niet uit de fabriek, wat kinderen aten 40 jaar geleden was laag in chemicaliën.

Suiker beïnvloed gedrag van kinderen niet maar het is het beste om niet te veel te eten hiervan omdat het weinig voedings stoffen bevat, de eetlust kan beïnvloeden en slecht voor de tanden is.

Enkele toevoegingvrije laag in salicylaten alternatieven: conserveermiddel vrij brood, gewone pasta, rijst, havervlokken pap, rice krispies; verse groenten en fruit zoals peren, aardappels, erwten, knoflook, verse eieren, vlees, vis en kip, gewone melk, yoghurt of soyamelk, gewone boter of margarine vrij van toevoegingen, gewoon knackebrood, gewone (naturel) chips, vanille roomijs zonder kleurstoffen, kleurvrije zachte spekjes, karamel snoepjes, toffee of butterscotch.