

Emulgatory w żywności – ukryte zagrożenie dla zdrowia

29 maja 2025

Emulgatory to dodatki do żywności, które większość z nas zna jedynie z etykiet produktów, ale rzadko rozumie ich rolę. Substancje takie jak polisorbat 80 są powszechnie stosowane w lodach, sosach sałatkowych, wypiekach i tysiącach innych przetworzonych produktów. Ich zadaniem jest poprawa tekstury i stabilności, dzięki czemu np. lody nie topnieją zbyt szybko. Jednak coraz więcej badań wskazuje, że te same chemikalia mogą poważnie szkodzić zdrowiu.



Badanie z 2015 roku opublikowane w „Nature” przez Benoita Chassainga pokazało, że emulgatory zaburzają delikatną równowagę między śluzem a bakteriami w jelitach. To prowadzi do przenikania bakterii przez ściany jelit i może wywoływać przewlekły stan zapalny – proces znany z rozwoju choroby Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Kolejne badania z ostatnich lat powiązały spożycie tych dodatków z chorobami sercowo-naczyniowymi i nowotworami.

Co ciekawe, mimo rosnącej liczby niepokojących dowodów, amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) od dekad uznaje

emulgatory za „powszechnie bezpieczne” (GRAS). Jednak wraz z rozwojem badań nad mikrobiomem – kluczowym dla odporności i trawienia – regulatorzy zaczynają przyglądać się tym związkom na nowo. Obecnie Departament Zdrowia i Opieki Społecznej USA (HHS) umieścił emulgatory w centrum swojej inicjatywy „Uczyńmy Amerykę Znow Zdrową”, obok m.in. sztucznych barwników.

Problemem dla konsumentów jest jednak wszechobecność emulgatorów w produktach spożywczych. Baza danych Environmental Working Group pokazuje, że polisorbat 80 znajduje się w ponad 2000 produktów, guma ksantanowa w 17 000, a karagen w 8000. Nawet „zdrowe” marki nie są od tego wolne – często ukrywają te dodatki pod mniej znanymi nazwami, co utrudnia świadome zakupy.

Niektórzy konsumenci, jak Lewis Rands, chory na Crohna, twierdzą, że ograniczenie emulgatorów przyniosło im większą ulgę niż leki. Po przejściu z lodów Ben & Jerry's (zawierających polisorbat 80) na Häagen-Dazs zauważył wyraźną poprawę. Jednak naukowcy ostrzegają przed pochopnymi wnioskami – małe badanie w Australii na pacjentach z Crohnem nie potwierdziło znaczących korzyści z redukcji emulgatorów, choć autorzy sami podkreślają ograniczenia tego eksperymentu.

Debata wokół emulgatorów pokazuje szerszy problem: napięcie między technologią spożywczą, interesami korporacji a zdrowiem publicznym. Coraz więcej ekspertów apeluje o surowszy nadzór, większą przejrzystość etykiet i aktualizację przestarzałych regulacji. Na razie ciężar odpowiedzialności za zdrowe wybory spada na konsumentów – co wielu uważa za rozwiązanie nie do utrzymania.

Wojna z ultraprzetworzoną żywnością dopiero się zaczyna, a polisorbat 80 jest tylko jednym z wielu składników, które mogą w niej odegrać kluczową rolę.

Autorstwo: Aurelia

Ilustracja: WolneMedia.net (CC0)

Na podstawie: [Grocery.News](#)

Źródło: WolneMedia.net