

Lastele söödetakse e-ainetega töödeldud kartuleid vaikimisi tonnide kaupa

Ajal mil üha enam räägitakse puhta kodumaise toidu tähtsusest, ei pruugi lapsevanemad aimatagi, et nende võsukestele antakse lasteaias või koolis sulfititega töödeldud kartuleid.

- NB! PABERKANDJAL ILMUNUD SISU -

“Paar päeva pärast seda, kui lasteaias toitlustaja vahetus, tekkis lapsel äga allergia,” rääkis anonüümsust palunud Tartu naine oma 2,5aastase tütrega juhtunust. “Nahale tekkis üle kogu keha suur lööve nagu maakaart, mis sügeles kõvasti. Kael ja nägu olid lapsel nahast kõrgemaid vorpe täis. See oli väga ehmatav.”

Lastehaiglas ei suutnud arst lööbe põhjust tuvastada. Ema hakkas ise uurima, mida laps söi. Selgus, et lasteaias pakuti lõunaks keedetud kartulit hakklihakastme ja tomatiga. Algul tundus kahtlane tomat, kuid tütrele polnud kunagi varem mingit allergiat olnud, ka tomati suhtes.

“Kartul oli viimane asi, mida kahtlustada oskasin,” tunnistas ema. Selgus aga, et uus toitlustaja kasutas sulfideeritud kartuleid, mis võiski olla lapse lööbe põhjuseks.

Lasteaia toitlustaja loobus seejärel sulfideeritud kartulitest ning rohkem pole lapsel löövet esinenud. Lapsevanema sõnul on nendega juhtunu näide sellest, et teadlikkus niimoodi töödeldud köögivilja ohutusest on meil väike – tavaliselt pole ka kellelgi kodus aimugi, milliseid kartuleid koolis ja lasteaias pakutakse, veel vähem osatakse kartulis näha terviseriski.

Lasteaedade ja koolide toitlustajad ostavad kooritud kartulid sisse, kuna neil ei ole piisavalt tööjõudu või hügieeninõuetele vastavaid tingimusi, et neid ise koorida. Kooritud kartulite tumenemise vältimiseks ja säilivuse pikendamiseks töödeldakse neid naatriummetabisulfitiga, mis kannab lisaainete loetelus tähist E223.

Maalehele oma lapsega juhtunust rääkinud emal on kahtlus, et E223 koguneb organismi iga kord, kui inimene sööb sellega töödeldud toitu ja vaevused võivad välja lüüa hoopis hiljem. Kuna sellele pole siiani eriti tähelepanu pööratud ja säilitusainet leidub mujalgi, võivad lapsed saada seda kunstlikku lisaainet mitmelt poolt.

Koolides kasutatud aastakümneid

TTÜ toidutehnoloogia osakonna professor Toomas Paalme ütles, et sulfit võib mõnel inimesel põhjustada teatud tervisehäireid.

“Eestis on viimastel kümnenditel suurköökides levinud praktika, et toitlustusasutused ostavad sisse kooritud ja tükeldatud kartulid, mille säilivuse tagamiseks sobib väidetavalt vaid töötlemine sulfitiga,” rääkis ta. Ettekooritud kartulid kaotavad sõltumata koorimis- ja säilitusviisist kiirelt oma head maitseomadused peaaegu täielikult – seda on tunda maitsest, kuid selle tuvastamiseks, kas sulfitit on säilitusaja pikendamiseks kasutatud või mitte, puuduvad tarbijal sisuliselt võimalused.

Maaeluministeeriumi toidu üldnõuete büroo peaspetsialist Annika Leis selgitas, et E223 on allergeen ja selle lubatud kogus tooretel sulfideeritud kartulites on 50 mg/kg kohta. Samas läheb osa säilitus- ainetest keetmise käigus keeduveisse ja söömisvalmis kartulites on seda tunduvalt vähem. Kui valmistoidus on sulfitite kogus üle 10 mg/kg kohta, tuleb tarbijat sellest teavitada.

Päevane ohutu sulfitite kogus inimesele on 0,7 mg kilogrammi kohta, ehk siis 70 kg kaaluv inimene ei tohiks päevas toiduga süüa üle 49 mg sulfiteid. Tundlikel inimestel võib tekkida reaktsioone aga ka palju väiksemate koguste juures ning lapsed võivad saada neid lisaaineid ka muust toidust peale kartulite. Tervislikuks peetakse kuivatatud puuviljad nagu aprikoosid, pirnid, viigimarjad, ploomid, rosinad ja välismaised õunad on enamasti töödeldud E220 ehk vääveldioksiidiga.

Euroopa toiduohutusameti andmetel saavad lapsed kõige rohkem sulfiteid kartulitoodetest ja kuivatatud puuviljadest. Värskeid puu- ja köögivilju ei tohi erinevalt kartulist sulfititega töödelda.

Täiskasvanud saavad sulfiteid kõige rohkem veinidest, aga ka lihatoodetest.

Üldiselt peetakse vääveldioksiidi ja sulfiteid suhteliselt ohutuks lisaaineks. WHO andmetel on vaid üks protsent inimestest sulfitite suhtes tundlikud. Sümptomid võivad olla väga erinevad – peavalu, maoärritus, lööve, sügelev nahk, silmade, nõi või kõri turse, hingamis- ja neelamisraskused, kõhulahtisus, nõrkus.

Allergiat on raske diagnoosida

Viiest allergoloogist, kellelt Maaleht kommentaari küsis, ei tahtnud või osanud mitte keegi teemat pikemalt kommenteerida. Üks arst ütles vaid, et sulfitid ei kumuleeru aja jooksul organismis, nii et seda ei maksa karta. Teine lisas, et sulfitite puhul on tegu ülitundlikkusreaktsiooniga.

Toiduallergiast ilmus mullu augustis doktorite Kaja Julge ja Tiia Vooi artikkel ajakirjas Eesti Arst. Seal tõdetakse, et lisaainetest põhjustatud toidutalumatusete tekkemehhanismid ja levimus on suures osas teadmata, sest meie toidulaual on lisaaineid rohkesti ning põhjuslikku seost toidu ja haigusnähtude vahel on keeruline kindlaks teha.

On leitud, et astmahaigetel ja lastel on lisaainete põhjustatud reaktsioonide tekkimise risk keskmisest mõnevõrra suurem. “Sulfitite suhtes on tundlikumad astmahaiged, eriti just mittesteroidsetest põletikuvastastest ravimitest indutseeritud astmaga patsiendid, kellest 3–10 protsendil võivad sulfitid põhjustada astma ägenemist,” seisab artiklis.

Samas on lisaainetest põhjustatud toidutalumatusete kindlakstegemine võimatu, sest aine taluvuse piir võib olla väga individuaalne.

Teema on olnud arutlusel Euroopa mitme riigi terviseportaalis, samuti Ameerikas. Uuringud toovad välja juba nimetatud riskigrupina astmahaiged ja samuti raskuse diagnoosimisel – tundlikkus sulfititele meenutab heinanohu, ajades silmad sügelema, nina vesiseks ja kurgu karedaks.

Ka on välja toodud, et sulfitid hävitavad organismile hädavajalikku B1-vitamiini ehk tiamiini, mida leidub liha-, piima- ja teraviljasaadustes.

Erinevalt WHOst hindavad mitmed uuringud sulfititele tundlikuks koguni kümnendiku tarbijaist.

Hind on valiku tegemisel määrav

Kaks aastat tagasi võtsid Viljandi Kesklinna kooli vanemad sulfideeritud kartulitest loobumise teema üles ja saavutasid eesmärgi. 45 koolis ja 18 lasteaias kokku üle 25 000 lapse toitlustav Baltic Restaurants Estonia asendas sulfideeritud kartulid kogu ettevõttes teistsugustega.

“Lapsed söövad koolis päevast päeva ning ei ole vaja 12 aastat järjest nii palju säilitusaineid sisse süüa,” ütles ettevõtte müügi- ja turundusjuht Tiit

Endrikson. Ettevõtte kasutab nüüd vaakumpakendis või vee sees transporditavaid kartuleid, mille hind on kõrgem.

Raha ongi see, mis kallutab kaalukaasi sulfideeritud kartulite eelistamise poole.

Lasteaia- ja koolilaste toidupäeva maksumus on nii väike, et sunnib toitlustajaid valima odavamad toorained. Iseasi, kas sellel on mõtet, kuna paljud lapsed jätaavad E-ainetega töödeldud tuhliid söömata.

“Kartulid olid välimuselt hallikad ja maitse oli vesine,” kirjeldas üks Tartu koolikokk. “Need said üsna pea parema kartuli vastu välja vahetatud, kuna lapsed ei söönud neid.”

Sotsiaalministeeriumi rahvatervise osakonna peaspetsialist Sille Pihlak ütles, et neil ei ole ülevaadet selle kohta, kui paljudes lasteaedades ja koolides E-ainetega kartuleid pakutakse.

Koolitoidu määruse uuendamise käigus on sulfideeritud kartulite teemat arutatud, peamiselt maitse ja kvaliteedi kontekstis, kuna tegu ei ole küsimusega toiduohutusest.

“Kindlasti väärub eraldi arutamist ka võimalik allergia tekkimise oht, kuna toidu tarbijad on väikesed lapsed. Kuid praegu on veel vara täpsemalt öelda, kuhu arutelude käigus jõutakse,” lisas ta.

- ÄÄREJUTT -

KARTULITEST: sulfititega või ilma – mis maitseb paremini?

Reola Köögiviljade OÜ pakub kolme sorti kooritud kartuleid – sulfideeritud (mis on käinud 0,5% sulfitilahusega vannist läbi), vaakumpakendis (0,2% sulfitiga) ja vees olevaid kartuleid.

“Oleme katsetanud kuude viisi, kuid E-vabu kooritud kartuleid on võimalik säilitada vaid vees. Töötlemata kartul, ka vaakumpakendis, läheb pärast avamist 10 minuti jooksul tumedaks,” selgitas ettevõtte müügijuht Martin Tiik. Sulfideeritud kartul säilib viis ja vaakumkotis kuus päeva. Need tuleks enne potti panekut ära pesta, siis ei ole tema sõnul pärast keetmist kartulites peaaegu üldse sulfitit.

Lätlased pakuvad vaakumis sulfitivabu kartuleid, kuid laboritest näitas, et sinna on lisatud sidrunhapet. Selline kartul ei lähe ka pärast tunniajast keetmist pehmeks.

“Sulfideeritud kartuleid ostetakse kõige rohkem ja vees kartuleid kõige vähem,” rääkis Tiik. “Vees kartul on umbes 10 senti kilo kohta kallim. Koolid-lasteaiad on hinnatundlikud ja ei suuda seda alla neelata.” Kalliks teeb selle pakend – kartulile lisandub karbi hind, kuhu see on pakendatud.

Reola Köögiviljadest sai Maaleht kõiki kolme sorti kartuleid, et testida, mis maitseb paremini. Enne potti panekut pesime sulfideeritud ja vaakumpakendis olevad kartulid rohkes vees ära. Sellele vaatamata hõljus keetmise ajal potist keemialõhna. Kõik kartulid keesid veerand tunniga pehmeks. Keedetud ja kurnatud kartulitel keemialõhna enam ei olnud.

Hindamises osales kuus testijat, kes ei teadnud, mismoodi töödeldud kartuleid nad hindavad ning kõik kartulid nägid ühesugused välja, ükski ei tõmbunud siniseks. Hindeid anti viiepallisüsteemis.

Testi käigus selgus üllatuslikult, et kõige maitsvamaks peeti vaakumpakendis kartuleid ja kõige vähem said punkte vees olnud E-aineteta kartulid.

Lubatud kogus/Kui palju saab neist toitudest-jookidest lisaaineid?

Sulfitite lubatud päevane ohutu kogus ehk ADI on 0,7 mg/kg kehakaalu kohta päevas.

70 kg kaaluva inimese lubatud kogus on 49 mg.

1 pudel veini (750 ml) annab kuni 150 mg ehk ohutust kogusest kolm korda rohkem.

1 pudel siidrit (0,33 ml) annab 66 mg ehk 35% üle päevase koguse.

150 g sulfititega töödeldud lihatooteid annab kuni 67 mg ehk 36% üle päevase koguse.

30 kg kaaluva lapse lubatud kogus on 21 mg.

Peotäis (50 g) rosinaid annab kuni 100 mg ehk ohutust kogusest ligi viis korda rohkem.

Peotäis (50 g) kuivatatud banaane annab kuni 50 mg ehk ohutust kogusest üle kahe korra rohkem.

150 g külmutatud, sulfititega friikartuleid annab kuni 15 mg ehk 71% ohutust päevasest kogusest.

Pane tähele!

Vääveldioksiid ja sulfitid on lisaainete grupp, mis hõlmab lisaaineid numbritega E220–228. EFSA (Euroopa toiduohutusamet) hindab Euroopa Liidus lubatud lisaainete ohutust üle. 2016. aasta kevadel avaldatud arvamuse kohaselt on lubatud päevane ohutu kogus ehk ADI 0,7 mg/kg kehakaalu kohta päevas. Kuna uuringuandmeid soovitakse täiendada, on tegu ajutise ADIga ja kogutakse lisaandmeid, et see viie aasta jooksul üle vaadata.

EL is lubatud sulfitite kogus toidus

Kooritud kartul 50 mg/kg
Külmutatud kartul 100 mg/kg
Kuivatatud puuviljad ja marjad (v.a õunad, pirnid, banaanid, aprikoosid, virsikud, viinamarjad, ploomid ja viigimarjad) 500 mg/kg
Kuivatatud õunad ja pirnid 600 mg/kg
Kuivatatud banaanid 1000 mg/kg
Kuivatatud aprikoosid, virsikud, viinamarjad, ploomid ja viigimarjad 2000 mg/kg
Dehüdreeritud (kuivatatud) kartulitooted (helbed, jahud) 400 mg/kg
Teatud sorti lihavalmistised 450 mg/kg
Vein 200 mg/l
Siider 200 mg/l

Juhul kui valmistoit sisaldab vääveldioksiidi ja sulfiteid kontsentratsiooniga üle 10 mg/kg või 10 mg/l arvutatuna SO₂ üldsisaldusena toodete suhtes, peab see olema esitatud koostisosade loetelus esiletõstetud kujul.

Toidugrupid, kust sulfiteid enim saadakse

Imikud ja väikelapsed – töödeldud kartulitooted, kuivatatud puuviljad, marjad ja juurviljad.

Lapsed ja noorukid – kuivatatud marjad, puu- ja juurviljad ning puuvilja-, marja- ja juurviljamahlad.

Täiskasvanud ja vanurid – lihatooted ja vein.