

E-200 (sorbinezuur)

...een oorzaak van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) ?

Door: R.M. Backus

U kent ze vast wel, kennissen die last hebben van het *Prikkelbare Darm Syndroom* (PDS), ook wel *Spastisch Colon of Irritable Bowel Syndrome* (IBS). Veel onderzoeken, foto's, scopieën, biopsieën, laboratorium onderzoek en uiteindelijk wordt er geen oorzaak gevonden en dan is het allemaal psychisch. En dan gaat de patiënt op vakantie in het buitenland en ineens 'geen last' of minder.

Hier een ziektegeschiedenis bij een familielid

Iedere keer na het eten, treedt het PDS op, met een opgezette buik, krampen en diarree, maar een voedselallergie blijkt lastig te vinden. Alles wat gegeten wordt lijkt het probleem te veroorzaken of te verergeren.

Alleen bij een appeltje of verse groenten en aardappelen gaat het dan weer goed. Brood en gebak zijn soms 'dodelijk' en zelfs tijdens een ziekenhuis opname valt ook het ontbijt en avondeten niet goed. Wat zit er nou allemaal gemeenschappelijk in het voedsel wat het PDS zou kunnen veroorzaken ?

Uiteindelijk kwam de oplossing na het eten van een simpele salade. Daar zat niets verdachts in, verse sla, tomaten, komkommer, alles vers behalve de nieuwe, andere slasaus.

Bij bestudering van de ingrediënten bleek de saus maar op één punt te verschillen van een vorige fles: *er zat een ander conserveringsmiddel in.*

Gevonden: E-200 !

Na ruim 20 jaar was het eindelijk gelukt de oorzaak te achterhalen en lijkt het conserveringsmiddel **E-200, sorbinezuur** de oorzaak.

Sorbinezuur (let op, geen ascorbinezuur dat is vitamine C) is een schimmelwerend conserveringsmiddel en werd oorspronkelijk gewonnen uit de lijsterbes. Dat klinkt erg biologisch en natuurlijk en lijkt daarom ongevaarlijk, maar dat hoeft natuurlijk niet zo te zijn.

Schimmels zijn overal

Van houtrot tot hoofdros, het wordt allemaal veroorzaakt door schimmelsoorten. En bestrijding van schimmels vindt dus constant plaats.

Schimmelwerende middelen in het voedsel worden veel gebruikt bij houdbare- en kant-en-klaar producten, zoals brood, gebak, voorbereide deegproducten, zuivel (margarine, yoghurt, vla, boter, kaas), ijs, sauzen, pakjes oplos-producten, diepvriesproducten zoals pizza's, kant

en klaar maaltijden, kruidenmengsels, sambal, boembou, vliegtuigmaaltijden, snacks, salades, verpakte vleeswaren, medicijnen (!) etc. een heel scala aan bereide voedingsmiddelen dus met vooral het kenmerk dat het enige tijd houdbaar moet zijn.

De oplossing lijkt soms om zelf aardappelen, groenten en vlees te bereiden, maar met vervolgens een sausje of daarna een dessert en het gaat toch weer mis.

Ook na antibiotica, Klacid bijvoorbeeld, kunnen er weer meer klachten optreden en de bijsluiter vermeldt inderdaad E-200 als conserveringsmiddel!

Allemaal redenen waarom het zo lang kan duren voor men er achter komt.

Slappe tarwe

Zelf brood bakken dan maar? Ook niet goed !

Tarwe is een kwetsbaar gewas en erg gevoelig voor plantenziekten en schimmels en wordt graag gegeten door ongedierte. Vandaar dat deze graansoort al op het veld ruim bespoten moet worden met allerlei bestrijdingsmiddelen. Ook de zakken tarwemeel in de fabriek beschimmelen makkelijk en ook daar kunnen al schimmelwerende conserveringsmiddelen zoals E-200 worden toegevoegd. De enige oplossing lijkt het gebruik van een andere en sterkere graansoort, bijvoorbeeld *spelt*, helaas weer een stuk duurder omdat spelt een oneconomische graansoort is, met weinig opbrengst per grondoppervlak.

Sorbinezuur dus, E-200. Producten met een ander, afgeleide conserveringsmiddelen zoals *natriumsorbaat E-201* en *kaliumsorbaat E-202* kunnen gelukkig wél goed gaan anders blijft er maar weinig te eten over. Dit is natuurlijk niet voor iedereen het geval en moet individueel geprobeerd worden.

De ene saus- of margarinefabrikant gebruikt E-200 de andere E-201 of E-202, goed de etiketten lezen dus.

Iets over allergieverschijnselen

Allergie in de darm kan redelijk vergeleken worden met de verschijnselen van allergie in de neus.

Er treedt zwelling op, er wordt meer slijm geproduceerd, de neus raakt verstopt en men moet niezen. Daarna wordt de slijm vaak groen en raken ook de bijholten aangetast.

In de darm treedt er ook zwelling op, een opgezette buik, de ontlasting kan tijdelijk lintvormig worden doordat de doorgang door de zwelling wordt verkleind. Bacteriën die in de darm aanwezig zijn kunnen zich verplaatsen en zich nestelen in andere darmdelen, waar ze niet thuishoren. Wat in de neus niezen veroorzaakt, geeft in de darm krampgevoelens.

Het belangrijkste is echter, dat het allemaal niet in twee dagen over is, zeker niet als er weer een nieuwe allergieprikkel overheen komt. Op den duur kunnen er veranderingen in het weefsel ontstaan, die zich pas na weken herstellen of maanden, of zelfs helemaal niet meer. Dit is goed te vergelijken met neuspoliepen, een chronische en recidiverende aandoening.

Hoe er nu achter te komen ?

Eet een week alleen maar zelfgemaakte kost, aardappelen, groente, fruit, vlees, ei of vis. Check alles via het label op E-200, wat nodig is bij de bereiding, zoals margarine of slasaus. Eet geen brood, maar bijvoorbeeld knäckebröd bruin, het liefst met jam (checken op E-200) of rookvlees (checken) en check ook de margarine. Niets snoepen tussendoor, geen snacks, geen frisdrank (E-200 zit bijvoorbeeld ook in Fanta). Kopje koffie of gewone thee (geen kruidenthee, ook weer E-200 mogelijk). Ook potjes kruiden kunnen E-200 bevatten, wees er dus voorzichtig mee en het is nog maar de vraag of alle fabrikanten de toevoegingen of ingrediënten wel braaf op de verpakking (moeten) vermelden.

Gaat het na ruim een week wat beter met de ontlasting dan lijkt de oorzaak gevonden en kan men langzaam weer uitbreiden. Maar let op, de E-200 lijst is enorm groot en gevarieerd!

<http://www.food-info.net/nl/e/e200.htm>

Voor de volledigheid

Er zijn ook een aantal andere stoffen, die bij mensen die daar gevoelig voor zijn diarree of darmkrampen kunnen geven. Ik noem hier vooral de zoetstoffen zoals xylitol (in kauwgom) maar ook aspartaam E-950-961, in ALLE suiker-light producten: kauwgom, frisdrank, energydrank, ijs, tandpasta, sauzen, medicijnen, snacks, etc. etc. en MSG onder nummer E 621-633 (= Ve-tsin, **MononSodiumGlutamaat**, mononatriumglutamaat, gistextract, smaakversterker en andere vage termen om het toch vooral te verhullen) in snijworst, rookworst, zoutjes, borrelnootjes, sauzen, soepen, kortom alle hartige hapjes waar de fabrikant van wil, dat u er vooral veel van door-eet.

Tot slot

Op TV, in een documentaire over wijn,

Quote: *'... het komt voor, dat een batch wijn, na het rijpings- en gistingsproces toch onbedoeld wat te zuur uitvalt, maar dan doen we er gewoon een paar zoetjes in...'*

Ik denk niet, dat dit op het etiket wordt vermeld.

Laatste versie: 21 april 2013

Roelf M. Backus, KNO-arts n.p.