

# Gif in uw voeding

*E-nummers en hun bijwerkingen*



Op de ingrediëntenlijst van zowat alle fabrieksvoeding – van koekjes tot afbakbroodjes, van pudding tot gepelde garnaaftjes – zie je E-nummers staan. Niet minder dan 385 verschillende E-nummers komen in onze voeding terecht. De consument is zich niet bewust van de betekenis van die E-nummers, noch van de gevaarlijke bijwerkingen. Maar wat zijn E-nummers, en waarom worden ze gebruikt? De 'E' verwijst naar Europa, en de nummers, een getal van drie of vier cijfers, staan voor een additief. Dat is bijna altijd een chemische stof die wordt toegevoegd, zodat het product langer houdbaar is, niet verkleurt, of de smaak of geur vervangt die het verliest tijdens het productieproces. En dan eten we drie koekjes bij de gearomatiseerde thee, een diepvriespizza als avondeten en onderuitgezakt op de bank een zakje zoute chips ... De hoeveelheid E-nummers die een doorsnee consument per jaar binnenkrijgt, is aanzienlijk. Deze chemische stoffen werken op elkaar in en belasten onze organen.

**JAN DRIES:** *Jan Dries is auteur van gezondheidsboeken, heeft een rijke ervaring opgebouwd als relaxatietherapeut en persoonlijkheidsanalist.*

## Titelinformatie

**Rubriek:** Lifestyle

**Titel:** Gif in uw voeding

**Prijs:** €24,90

**Aantal pagina's:** 176

**Bindwijze:** Paperback

**ISBN:** 9789464711912



**BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE**  
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Sterck & De Vreese  
Hellingbaas 1  
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319  
E-mail: [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl)  
Internet: [sterckendevreese.nl](http://sterckendevreese.nl)

X: [twitter.com/SterckDeVreese](https://twitter.com/SterckDeVreese)  
FB: [facebook.com/SterckDeVreese/](https://facebook.com/SterckDeVreese/)  
IG: [instagram.com/noordboek\\_sterckvreese\\_hlbooks/](https://instagram.com/noordboek_sterckvreese_hlbooks/)