

# Gif in uw voeding

## *E-nummers en hun bijwerkingen*

### Jan Dries

Ingrediënten: 42% surimi (witvis, maïszetmeel, tarwezetmeel, plantaardigeolie, soja-eiwit, suiker, zout, kippenei-eiwit, aroma, smaakversterkers (E621, E635), stabilisator (E452), kleurstoffen (paprika-extract, E120,

# Gif in uw voeding

E171), **E-nummers en hun bijwerkingen** zoetstof (E420)], **van allergie tot de ziekte van Alzheimer** plantaardige olien, water, suiker, 4,4% krab, azijn, kippenei-eigeel, vieux, tarwezetmeel, zout, mosterdzaad, gemodificeerd maïszetmeel, verdikkingsmiddelen (E412, E415), smaakversterkers (E621, E627, E631), voedingszuren (E270, E330), conserveringsmiddelen (E202, E211, E223), aroma's, aardappelzetmeel, gehard plantaardig vet, kruiden, maltodextrine, limoen-sapconcentraat, citroensapconcentraat, lactose, magere melkpoeder, krabpoeder, gistextract, melkbestanddelen, gehydrolyseerd soja-eiwit, vispoeder, stabilisator (E340), antioxidant (E385), specerijen, knoflook, krabextract, tomaat, varkensgelatine, kleurstof (paprika-extract).

Sterck & De Vreese

Op de ingrediëntenlijst van zowat alle fabrieksvoeding – van koekjes tot afbakbroodjes, van pudding tot gepelde garnaltjes – ziet u E-nummers staan. Niet minder dan 385 verschillende E-nummers komen in onze voeding terecht.

Maar wat zijn E-nummers, en waarom worden ze gebruikt? De 'E' verwijst naar Europa, en de nummers staan voor een additief. Dat is bijna altijd een chemische stof die wordt toegevoegd, zodat het product langer houdbaar is, niet verkleurt, of het vervangt de smaak of geur die verloren gaat tijdens het productieproces.

Drie koekjes bij de gearomatiseerde thee, een diepvriespizza als avondeten en 's avonds op de bank nog 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 opent uw ogen en houdt tegelijk een pleidooi voor echte natuurlijke voeding die een hele dag energie levert.

Jan Dries is auteur van gezondheidsboeken en heeft een rijke ervaring opgebouwd als voedingstherapeut en docent voedingsleer. Hij is auteur van o.a. Altijd moe en Genezen met voeding.

**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:** €22,90

**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/)