Pranešimas spaudai

2025 m. liepos 30 d.

**Maistiniai dažai produktuose: gydytojas dietologas įvardijo jų poveikį sveikatai**

**Maisto produktų etiketėse matome nemažai po E kodais paslėptų ingredientų, bet ar žinome, ką jie reiškia? Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partneris, teigia, kad toli gražu ne visų maisto priedų reikia vengti, tačiau į kai kuriuos jų dėmesį pataria atkreipti. Vienas tokių – azo dažikliai, kurie, nors ir suteikia produktams ryškias ir viliojančias spalvas, gali sukelti alergines reakcijas ar net būti susiję su vaikų hiperaktyvumu bei dėmesio sutrikimais.**

Azo dažikliai – tai sintetiniai dažikliai, naudojami įvairiose pramonės šakose, siekiant pagerinti produktų išvaizdą, suteikti jiems sodrią, akį traukiančią spalvą. Jie gana plačiai naudojami tekstilės bei kosmetikos srityse.

Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas pasakoja, kad šie dažikliai dažnai naudojami ir maisto pramonėje – jų galima rasti konditerijos gaminiuose, saldainiuose, guminukuose ar čiulpinukuose. Azo dažiklių gali būti ir kai kuriuose pieno produktuose su saldikliais, riešutų gaminiuose, padažuose ar net konservuose.

„Mažais kiekiais šie dažikliai įprastai nėra laikomi pavojingais, tačiau vis dėlto tai yra dirbtiniai priedai. Jau ne vienerius metus tam tikriems azo dažikliams taikomi naudojimo ribojimai. Kai kurie jų yra siejami su vaikų hiperaktyvumu, dėmesio, kvėpavimo ar virškinimo sutrikimais. Tyrimuose minimos ir galimos sąsajos su medžiagų apykaitos pokyčiais bei onkologiniais procesais. Vienkartinis vartojimas greičiausiai nepakenks, tačiau dažnas tokių priedų vartojimas gali daryti neigiamą poveikį sveikatai“, – teigia gydytojas dietologas.

**Kaip atpažinti azo dažiklius?**

Produktų etiketėse azo dažikliai žymimi skirtingais E kodais. Tarp tokių dažiklių yra tartrazinas (E102) – geltonos spalvos priedas, galintis sukelti hiperaktyvumą ir alergines reakcijas, saulėlydžio geltonasis (E110) – oranžinės-geltonos spalvos dažiklis, susijęs su galimomis alergijomis bei azorubinas, dar vadinamas karmoizinu (E122) – raudonos spalvos priedas, kuris gali skatinti padidėjusį jautrumą.

Kai kurie azo dažikliai šiuo metu yra ribojami arba net draudžiami dėl galimo kenksmingo poveikio sveikatai.

„Naudojant kai kuriuos šios grupės dažiklius gamintojai etiketėse privalo nurodyti papildomus įspėjimus, pavyzdžiui, kad gaminys gali turėti neigiamą poveikį vaikų aktyvumui ir dėmesiui. Vienas iš tokių pavyzdžių – tartrazinas. O štai anksčiau plačiai naudotas titano dioksidas, žymimas kaip E171, nuo 2022 m. yra uždraustas Europos Sąjungoje (ES), nors jo dar galima aptikti senesnės sudėties produktuose. Svarbu suprasti, kad reglamentavimas tarp ES ir jai nepriklausančių šalių skiriasi, todėl keliaudami po tolimesnes šalis tikrai galite rasti produktų su šiais priedais“, – sako E. Grišinas.

**„Meistro kokybės“ gaminiuose azo dažikliai nenaudojami**

L. e. p. „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento vadovė Snieguolė Valiaugaitė pabrėžia, kad pirkėjų sąmoningumas auga – jie vis dažniau domisi produktų etiketėmis, ieško informacijos apie prekių sudėtį bei kilmę.

Jos teigimu, visame lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ privataus prekių ženklo „Meistro kokybė“ asortimente azo dažikliai nenaudojami – vietoje jų pasirenkami natūralūs arba saugūs sintetiniai dažikliai be azo junginių.

„Rinkdamiesi ingredientus savo „Meistro kokybės“ konditerijos gaminiams sąmoningai atsisakome azo dažiklių. Siekdami estetiškos ir patrauklios gaminių išvaizdos mūsų konditerijos meistrai naudoja įvairiausius natūralius sprendimus – šviežias, liofilizuotas ar konservuotas uogas, vaisius, jų tyreles, džiovintus gabalėlius. Tai leidžia išlaikyti ir desertų vizualinį patrauklumą, ir natūralumą. Akivaizdu, kad „Maximos“ pirkėjai tai vertina ir dažniausiai renkasi būtent tokius gaminius, kurie išsiskiria natūralia išvaizda“, – teigia S. Valiaugaitė.

**Ne visų E priedų reikia bijoti**

Gydytojas dietologas E. Grišinas pastebi, kad visuomenėje apie E raide žymimus priedus vis dar sklando nemažai įvairių mitų. „Svarbu žinoti, kad ne visi E priedai yra žalingi – kai kurie jų yra visiškai natūralūs ar net naudingi. Pavyzdžiui, vitaminas C žymimas kaip E300, pektinas – E440, o likopenas – E160. Tai dažnai iš augalinių šaltinių išgaunamos medžiagos“, – vardija pašnekovas.

Jis taip pat priduria pastebintis džiuginančią tendenciją, kad vis daugiau žmonių kreipia dėmesį į tai, ką valgo, ir siekia rinktis kuo natūralesnius produktus, pagamintus be sveikatai neigiamą poveikį darančių priedų.

„Be abejo, eiliniam pirkėjui įsidėmėti visus šiuos pavadinimus yra pernelyg sudėtinga. Pirmas žingsnis – skaityti etiketes ir atkreipti dėmesį į E kodus. Jei kyla abejonių, galima pasitikrinti internete ar net pasitelkti dirbtinio intelekto programėles. Verta vengti itin ryškių, ilgai galiojančių produktų – tai dažnai signalizuoja apie nesaugius sintetinius priedus. Rekomenduočiau rinktis kuo natūralesnius, vietinės kilmės ar ekologiškus produktus. Gamindami namuose galime naudoti natūralius dažiklius, pavyzdžiui, burokėlių ar špinatų sultis“, – pabrėžia „Maximos“ funkcinės mitybos partneris.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)