

# Wat kleurstoffen en andere additieven met het lichaam doen

Gepubliceerd: woensdag, 15 juni 2011 17:05

## **Alcohol en andere drugs beïnvloeden het gedrag maar er zijn ook andere soorten producten die invloed hebben op de geest.**

Producten die als gewone levensmiddelen worden beschouwd werken in feite als triggers voor stemmingswisselingen, nervositeit of agressie.

“Zenuwcellen hebben een constante aanvoer van glucose nodig, de belangrijkste brandstof,” zegt Dr. Jorge Pamplona Roger van de Universiteit van Granada in Spanje. “Wanneer de bloedsuikerspiegel daalt, leidt dat tot een gebrek aan mentale concentratie, apathie en een afname van intellectuele prestaties.”

Wanneer men veel voedingsmiddelen consumeert die rijk zijn aan geraffineerde suikers en weinig plantaardige vezels bevatten stijgt het glucosegehalte fors. Hierdoor wordt insuline aangemaakt om het glucosegehalte van het bloed terug te brengen naar het oorspronkelijke niveau.

Deze fluctuaties hebben veel invloed op de werking van zenuwcellen en kunnen leiden tot stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, nervositeit, apathie, hyperactiviteit, emotionele onbalans en agressief gedrag. Bovendien kunnen additieven, kleurstoffen, conserveringsmiddelen, zoetstoffen en andere door de Europese Unie goedgekeurde hulpstoffen (E-nummers) leiden tot hyperactiviteit en nervositeit.

Een studie in het Verenigd Koninkrijk concludeerde onlangs dat bepaalde additieven die worden gebruikt in frisdranken, snoep en andere zoetigheden gedragsveranderingen stimuleren, vooral bij kinderen tussen 3 en 9 jaar oud. Deze kinderen waren na blootstelling aan de additieven minder goed in staat een taak uit te voeren of te spelen en vertoonden onstuimig gedrag en een gebrek aan concentratie.

Additieven die de meeste invloed hebben op het gedrag zijn kunstmatige kleurstoffen, conserveringsmiddelen, smaakstoffen en diverse zoetstoffen. Hoewel deze stoffen legaal zijn, net zoals alcohol en tabak, betekent het niet per definitie dat ze veilig zijn.

Bron: [Bolsonweb.com.ar](http://Bolsonweb.com.ar)

In de webshop vindt u het boek ‘[Wat zit er in uw eten?](#)’ waarin alle bekende E-nummers en mogelijke bijwerkingen worden behandeld.