



Se oppskrift

Norge | Iskrem

- Styr unna is med tilsetningsstoffer og lag heller din egen

Hun maner til forbrukermakt for å få to tilsetningsstoffer ut av norsk iskrem. EUs mattrykksorgan har bedt om flere studier av effekten av tilsetningsstoffer i mat.



ANNONSE

Jeff
Wel
ManpowVi vis
morg

Jeffersc

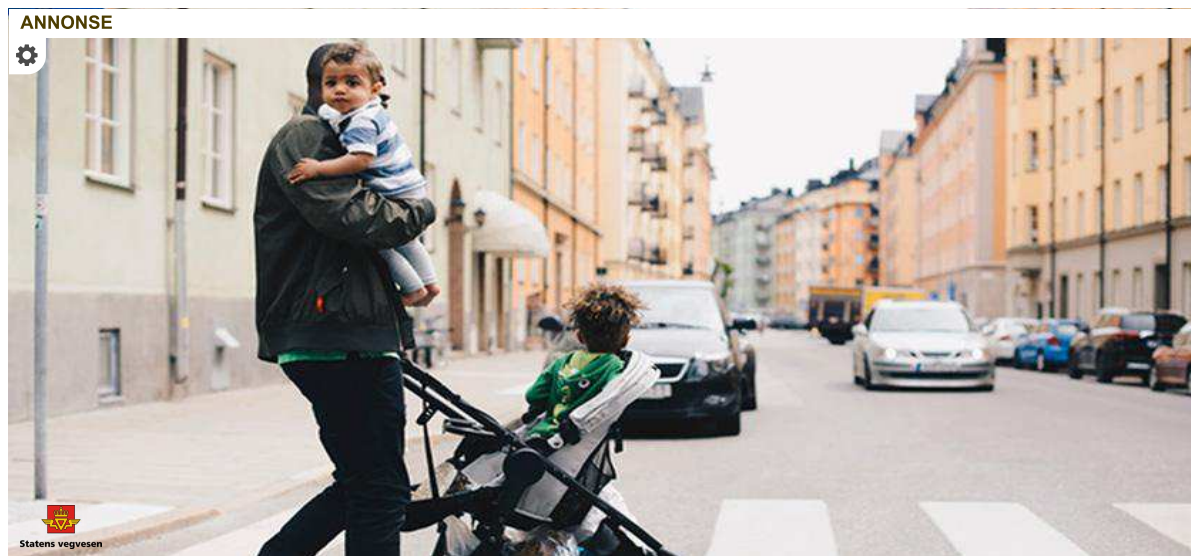
Ernæringsbiolog og høyskolelektor Marit Kolby lager is på kjøkkenbenken hjemme. Etter at Kolby gikk ut mot industriisen på Instagram og i podcast, har hun hørt fra mange som skal kjøpe seg ismaskin for å lage hjemmelaget is. *Foto: Tomm W. Christiansen / Aftenposten*

Anine Hallgren
Journalist

Meld meg på

På kjøkkenbenken er en enkel prosess i gang. Det skal lages hjemmelaget iskrem av egg, kremfløte og litt sukker. Og noen biter sjokolade som smakstilsetning.

Først vispes det eggedosis, så tilsettes fløten, og blandingen helles i ismaskinen.



ANNONSE FRA STATENS VEGVESEN

Unngå utrygge situasjoner i trafikken! Les mer

Under en time etter går isen, som nå har konsistens som softis, i fryseren for å stivne helt.

- Det er slik is skal lages, det er enkelt og godt, sier Marit Kolby.

Hun er matviter, ernæringsbiolog og høyskolelektor ved Oslo Nye Høyskole.

I flere år har hun fulgt med på forskning på hvordan tarmen reagerer på maten vi spiser. De siste årene har hun interessert seg for hvordan noen tilsetningsstoffer, som for eksempel konsistensmidler, blir koblet til negative endringer i tarmfloraen.

Kolby har nettopp gitt ut en bok, «Hva og når skal vi spise?», der hun har et eget kapittel om tilsetningsstoffer.

To E-stoffer

Og nå er det norskprodusert iskrem hun ser på. Den inneholder mye mer enn de tre ingrediensene i den hjemmelagde. Norges mest solgte småis inneholder mange flere ingredienser.

Det er særlig to av tilsetningsstoffene Kolby vil ha vekk fra isen:

- karragenan med E-nummer E407
- (natrium) karboksymetylcellulose, også kjent som cellulosegummi, med E-nummer E466, E467

Artikkelen fortsetter under annonsen



Nye Kia Sportage
Plug-in Hybrid

Les mer >

Pris fra
499 900,-

En sporty ladbar SUV med 265 hk, firehjulstrekk og el. rekkevidde på inntil 70 km.

7 ÅRS GARANTI

Stikkprøver utført av Aftenposten, viser tilsetningsstoffene i bruk hos is fra Diplom Is, Isbjørn Is og Hennig-Olsen Is.

Slår alarm etter dyreforsøk

Det er hovedsakelig dyreforsøk som gjør at Kolby vil ha stoffene ut. Hun viser til [en studie fra 2015](#) og [en studie fra 2019](#) som viste negative effekter hos mus.

De fikk lave konsentrasjoner av tilsetningsstoffene, men man så at tarmfloraen deres ble endret.

- De fikk betennelse i tarmen, de økte i vekt, og de fikk glukoseintoleranse som igjen kan lede til diabetes type 2, forteller Kolby.

Hun legger til at [andre dyrestudier](#) har vist økt utvikling av tarmkreft hos mus som var disponert for dette.

- Men dette var mus. Vi vet jo ikke om det er skadelig for mennesker?

Artikkelen fortsetter under annonsen





- Nei, men det er noen indikasjoner på at det har effekt på mennesker, sier Kolby og viser til [en studie](#) som viste endring i bakteriefloraen hos mennesker.

- Betyr dette at pinneisen kan gi deg tarmkreft?

- Nei, det vet vi ikke. Men når vi ser disse skadelige effektene i dyrestudier, så er det absolutt en grunn til å være føre var.



Hjemmelaget is har tre ingredienser. Foto: Tomm W. Christiansen / Aftenposten

Nettopp derfor har [EUS mattrygghetsorgan EFSA](#) etterlyst flere studier av hvilken effekt tilsetningsstoffene har. For stoffet karragenan har de satt en frist til slutten av året.

Kolby mener at selv om disse tilsetningsstoffene er godkjent av EU for bruk i mat så har produsentene et ansvar for å unngå bruken så lenge de sitter på samme informasjon om dyrestudiene.

Artikkelen fortsetter under annonsen



Nye Kia Sportage
Plug-in Hybrid

Les mer >

Pris fra:
499 900,-

En sporty ladbar SUV med 265 hk, firehjulstrekk og el. rekkevidde på inntil 70 km.

7 ÅRS GARANTI

Nå maner hun til forbrukermakt. Hun ber norske ispisere om å lese på baksiden av ispapiret og velge den som ikke inneholder stoffene.

- Styr unna industri-is med cellulosegummi og karragenan, oppfordrer hun.





Kolby viser til at flere isprodusenter, gjerne de litt dyrere, økologiske og også mer «tradisjonelle» iskremene ikke inneholder tilsetningsstoffene. *Foto: Tomm W. Christiansen / Aftenposten*

– Bruk andre stoffer

De to tilsetningsstoffene ble godkjent som trygge for bruk i «moderne» matvarer basert på vurderinger gjort for femti år siden. Det forteller seniorforsker Sabina Leanti La Rosa ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU).

- Men den nye forskningen har vist oss at disse mattilsetningsstoffene interagerer med bakterier, og at de har effekter som vi ikke så i begynnelsen.

Hun mener funnene i dyrestudiene er bekymringsfulle og peker på at det er akutt behov for mer forskning på stoffenes effekt på tarmene.

- Mens man undersøker, bør Mattilsynet revurdere disse to ofte brukte mattilsetningsstoffer så snart som mulig og oppdatere sine vurderinger, sier hun.

Artikkelen fortsetter under annonsen

STORA
JOURNALISTPRISER
Årets Årsaksguide

GULLRUTEN
Årets TV-øyeblikk

discovery+ original
ESTONIA
FUNNET SOM ENDRET HISTORIEN

Jakten på svar fortsetter
discovery+
nye episoder

For få dager siden tok [Tine ut karragenan av sin kakaomelk, som er del av skolemelkordningen](#), etter mediepress.

La Rosa mener også iskrembransjen bør se på andre stoffer som kan brukes.

- I mellomtiden kan industrien vurdere å utforske bruken av andre mattilsetningsstoffer.

Mattilsynet svarer

Hun forklarer at tilsetningsstoffer er regulert slik at dersom de benyttes i samsvar med regelverket, så skal det være trygt å spise matvaren.

Mattilsynet viser til at EUs mattrygghetsorgan allerede i 2014 diskuterte emulgatorer og en mulig effekt på tarmfloraen.

Etter den tid har EFSA reevaluert. For to av stoffene (etylmetylcellulose - E 465 - og natriumkarboksymetylcellulose - E466) fant de ikke noen konsentrasjoner som fører til helsemessig bekymring.

Artikkelen fortsetter under annonsen



- Hus og feriebolig i ett
- 270 kvm. samlet areal inne/ute
- Skjermet takterrasse på 44 kvm.

Når det gjelder karragenan, sendte EFSA ut «call for data» i 2018 hvor de ba om mer data. Basert på nye innkomne data vil EFSA gjennomføre en ny risikovurdering.

Mattilsynet forholder seg generelt sett til EFSAs risikovurderinger og er med i EUs arbeid med å håndtere tilsetningsstoffer i mat.

- Vi kan ikke endre praksis etter alle enkeltstudier, skriver Svenning.

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer mener Mattilsynet ikke skal vente på EUs gjennomgang.

- Vi mener at dyrestudiene viser så alarmerende funn når det gjelder tarmhelse, at myndighetene bør være føre var og stoppe, eller i alle fall advare mot stoffene, inntil det er forsket mer, skriver Miriam Ekelund, kommunikasjonsrådgiver i LMF.

Produsentene følger med

Iskremforeningen som består av ledelsen i Diplom Is, Hennig-Olsen Is, Kulinaris og Isbjørn Is skriver at grunnen til at de bruker de to tilsetningsstoffene er fordi de er stabilisatorer.

Artikkelen fortsetter under annonsen

MH2O VVS
SERVICE AS

Din rørlegger i Oslo og Viken

Rett pris
Topprangert bedrift

Få hjelp her →

NVE NRI MVA REGISTRERT

mittanbud TOP RATED

Aftenposten har spurt hvordan foreningen ser på studiene som Kolby viser til.

- Vi er kjent med og følger hele tiden med på nyere forskning og diskusjoner rundt stoffene, skriver de.

På spørsmål fra Aftenposten om de vil ta ut tilsetningsstoffene svarer de:

- Vi støtter oss til risikovurderinger og godkjenning fra europeiske myndighet for mattrygghet (EFSA), EU-kommisjonen og Mattilsynet - og deres anbefaling om at disse er allment kjente, trygge og godkjente tilsetningsstoffer.

- Vi følger med på EFSAs nye vurderinger og vil selvfølgelig gjøre de nødvendige endringene dersom EFSA kommer til en annen konklusjon.

Om det å gå tilbake til tradisjonell iskremproduksjon med få ingredienser, skriver produsentene at det fungerer fint for hjemmelaget iskrem.

- Men is laget på denne måten, har en veldig kort holdbarhet før den blir kvalitetsforringet (dager). Iskrem som skal lages for salg i butikker og andre salgskanaler over hele landet, må nødvendigvis lages med tilpassede ingredienser for å sikre kvalitet og god holdbarhet. **A**

Les mer om

[Iskrem](#)[Mattilsynet](#)[E-stoffer](#)**ANNONSE**



Statens vegvesen

ANNONSE FRA STATENS VEGVESEN

Unngå utrygge situasjoner i trafikken! Les mer

Flere artikler

Sprek | 3. juni

Gunhild Melleby (46) følte seg ofte utmattet før kostendringene



Norge | 13. juni

Nå kommer de (dyre) norske jordbærene



Norge | 14. juni

Togstreik over hele Østlandet tirsdag



Norge | 13. juni

Nesten elleve år etter terrorangrepene er minnstedet på Utøya ferdig



Norge | 12. juni

Arbeidstilsynet lot hyttegigant slippe bøter for 800.000: - Sviktende vurderinger, mener jusprofessor

Politiet holder video fra Kongsberg-aksjonen hemmelig fordi den kan «skape støy»

Sjefredaktør og adm. direktør: Trine Eilertsen
Nyhetsredaktør: Tone Tveøy Strøm-Gundersen
Politisk redaktør: Kjetil B. Alstadheim
Featureredaktør: Lillian Vambheim
Kulturredaktør: Cecilie Asker
Debattredaktør: Erik Tornes
Utviklingsredaktør: Eirik Hammersmark Winsnes

Tips til Aftenposten
Debattinnlegg på epost

Kundeservice
Annonser i Aftenposten
Personvernpolicy
Informasjonskapsler

Alt innhold er [opphavsrettslig beskyttet](#). © Aftenposten. Aftenposten arbeider etter [Vær Varsom-plakatens](#) regler for god presseskikk. Aftenposten har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.



Aftenposten sentralbord: [Tlf. 22 86 30 00](tel:22863000) – Adresse: [Akersgata 55, 0180 Oslo](#)