

# EN ANNAN SIDA



Redaktör: Eva Frid  
enannansida@nsk.se



Joakim Karlsson, Mjölkalånga, har fått ett nytt liv under vår och sommar. Nu kan han utan problem ta sig en stunds vila i gräset tillsammans med hundarna och allergimediecinen kan åka i sopptunnan. FOTO: EVA FRID

## Fri från E330

**ORSAKEN** Fri från pollenallergin? Ja, så verkar fallet vara för Joakim Karlsson. Sedan i maj i år har han låtit bli att äta och dricka produkter som innehåller syntetisk citronsyra, E330, och behöver inte längre sin medicin.

**Ett pricktest för mer** än 15 år sedan konstaterade att Joakim Karlsson var allergisk mot gräs, björk och hund. Täppt näsa, andningsproblem, rinnande ögon och nysningar har sedan dess varit en del av hans vardag under vår och sommar med ständigt mediciner som följd. Tills i maj 2010. Genom en bekant, och bara en vecka senare genom en artikel på En annan sida, fick han upp ögonen för tillsatsen E330.

– Jag började läsa alla innehållsförteckningar, åt ingenting som innehöll E330 och på ett och ett halvt dygn var jag symptomfri. Jag slutade också med medicinen för att se om allergin verkligen var borta.

– Det var ju en kall vår så jag var inte riktigt säker på att det verkligen var citronsyran det handlade om.

**Dag efter dag** gick, Joakim fortsatte att läsa innehållsförteckningar och symptomen höll sig borta. Så en dag började han nysa igen och tänkte att då fungerade det inte i alla fall, men något fick honom ändå att gå igenom vad han ätit dagen innan.

– Jag hade ätit en hamburgare med dressing och i den var det E330. Dagen efter var jag bra igen.

Nu har han koll på läget och märker direkt när han har slarvat.

– En dag åt jag en köpemazarin som innehöll E330 och tänkte att det kunde ju inte vara så mycket i den. Men det blev effekt direkt med svullna ögon.

Joakim, som är delägare i Förmedlingscentralen i Tyringe, bor på en gård tillsammans med fru, barn och djur. För honom har tillvaron blivit helt annorlunda, han reagerar inte på hundarna och gräset längre och kan till och med äta frukter han inte har tålt tidigare.

**Hela sommaren hittills** har han varit utan sina allergisymptom. Joakim skrattar när han säger att frun är lika glad som han.

– Ja, jag snarkade när jag var täppt, men det gör jag inte längre.

Givetvis har han funderat över varför han blivit bra genom att bara sluta äta och dricka produkter med E330, men han har inte något svar.

– Vem vet, citronsyran kanske döljer mindre bra råvaror. Det blir billigare pris på mat och livsmedelsindustrin tjänar en massa pengar.

Någon radikal kostomläggning har inte Joakim behövt göra, men det är klart att det har blivit förändringar. Förut drack han mycket läsk och till exempel iste och han är glad i godis. Nästan allt godis innehåller citronsyra. Smörgåskaviar är också gott, men det finns inte längre på hans mackor.

– Det är ingen uppoffring att låta bli kaviar. Jag är fri från alla nysningar, har ingen rinnande näsa och kan andas ordentligt. Jag skulle vilja säga till andra allergiker att de ångrar sig om de inte testar.

I sin jakt på E330 har Joakim blivit varse att

innehållsförteckningarna på våra livsmedel är väldigt långa. Effekten av hans nyfunna intresse för denna lilla och ibland oläsliga text på matvarorna är att hans egen kosthållning har blivit bättre.

– Maten innehåller en massa konstiga ingredienser och det är märkligt att människor blir allergiska mot det som är naturligt och inte mot tillsatserna.

– Vi behöver äta så ren mat som möjligt och inte en massa hel- och halvfabrikat, menar Joakim, som har ett enda ord som beskriver det han känner när han slipper sina allergisymptom.

– Befrielse!  
– Det är som att ha kommit ut ur en glassbubbla.

**Imaji är skrev** vi på En annan sida om Iréne Hultqvist från Hässleholm, och hennes teori om citronsyra, E330, och allergi. Trots att hon inte har fått gehör hos någon instans för sina tankar att E330 orsakar problem i kroppen, fortsätter hon att driva sin tes.

– Jag har fått så mycket feedback från människor som har testat så jag tror fortfarande att jag är på rätt spår. Men det är svårt att ta reda på fakta.

Hon är väldigt glad å Joakim Karlssons vägnar.

– Det är spännande och roligt att människor testar att ta bort citronsyran, det är ju inget som är farligt eller ger några biverkningar.

### Kommentar

**Anna Wedholm Pallas**, statsinspektör på Livsmedelsverket:  
– Citronsyra E330 är ett antioxidationsmedel som behövs för att hindra fett från att härska och fruktbaserade produkter från att missfärgas. Citronsyra och dess salter används för att förstärka effekten av andra antioxidationsmedel och förhindra utveckling av bismaker.

– Det är också surhetsreglerande och ett smakämne, så det är troligtvis därför det används mycket. Kanske är det dess smak som gör att det används i billigare produkter och inte i produkter som innehåller mer fruktbas.

– Citronsyra är inte beskriven som en tillsats med problem ur allergi- och överkänslighetssynpunkt. Inte heller kopplingen till pollenallergi är något våra allergiker experter på Livsmedelsverket känner till. Överkänslighet mot citronsyra kan ifrågasättas eftersom citronsyra finns naturligt i citrusfrukter och är en viktig del i människans ämnesomsättning.

– A andra sidan är det ju en syra som i stora mängder kan vara irriterande. Och personer med allergi är känsligare för olika irriterande ämnen.

**Jag åt ingenting som innehöll E330 och på ett och ett halvt dygn var jag symptomfri.**



FOTO: PATRIC BERG/ARKIV

### Kommentar

**Tommy Svensson**, Utbildningscenter, som bland annat föreläser om tillsatser:  
– Den syntetiskt framställda citronsyran är inte identisk med den naturliga citronsyran som finns i till exempel citrusfrukter. E330 framställs genom en kemisk process och såvitt jag vet är det majs som är källan.

– E330 har alltså inget gemensamt med naturlig citronsyra och jag är skeptisk till framställningsprocessen. Förr utvanns citronsyra ur citron, men det är billigare att framställa den på kemisk väg.