

## Les additifs à éviter

Les additifs sont utilisés pour faire des nourritures traitées être plus appetissantes et durer plus longtemps. Quelques additifs peuvent affecter des bébés, les enfants ou les adultes. Vérifier la liste d'ingrédients pour ces additifs. N'importe quels additifs peuvent causer différents symptômes.

### COULEURS

**Artificiel** E102 tartrazine, E104 quinoline jaune, E107 jaune 2G, E110 jaune sunset, E122 azorubine, E123 amarante, E124 ponceau red, E127 erythrosine, E128 rouge 2G, E129 rouge allure, E132 indigotine, E133 bleu brillant, E155 chocolat marron  
**Naturel** E 160b annatto – couleur naturel (160a betacarotene est sûr)

### PRESERVATIFS

E200-203 **sorbates** largement utilisé  
E210-213 **benzoates** dans les boissons, sirops, médicaments  
E220-228 **sulphites** (asthme) dans les fruits secs, boissons, saucissons, vins, etc  
E249-252 **nitrates, nitrites** dans les viandes traitées comme le jambon, salami  
E280-283 **propionates** dans le pain, produits de boulangerie, la poudre cultivée de whey  
E310-312 **antioxydants** dans les huiles végétales, margarine, nourritures frites, biscuits  
E319-321 **antioxydants** comme au-dessus

### GOUT AJOUTER

E620-625 glutamates (E621 is MSG) nourritures savoureuses  
E627-635 nucleotides (éruption démangeante, palpitations, anxiété)  
HVP, PP l'extrait de fermentation est concentré glutamates naturel

### GOUTS SUPPLEMENTAIRES

dans beaucoup de nourritures de médicaments en sirop

Quelques produits chimiques naturels peuvent causer les mêmes effets comme les additifs si mangé souvent ou concentré en traitant ; par exemple, dans la sauce de tomate. Les gens qui sont affectés par les additifs peuvent avoir besoin de réduire leur prise de salicylates, amines et glutamates naturel. Pour plus amples renseignements voir [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

## Le Réseau d'Intolérance de nourriture

[www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

### Information additionnelle

**The Failsafe Cookbook and Fed Up with Children's Behaviour DVD**  
par Sue Dengate, voir [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

### Friendly Food

par Anne Swain et autres, voir  
<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

### Référence scientifiques

Clarke, L et autres 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults' *Aust J Nutr Diet* 1996; 53(3):89-94.

Swain AR and others. "Salicylates, oligoantigenic diets and behaviours." *Lancet* 1985; 6;2 (8445):41-2

Dengate S and Ruben A, Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative, *J Paediatr Child Health*, 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.'  
*Centre for Science in the Public Interest*, Washington DC. 1999  
Voir les rapports dans <http://www.cspinet.org/diet.html>

L'information n'est pas donnée comme le conseil médical. Toujours consulter votre médecin pour la maladie fondamentale. Avant de commencer l'investigation diététique, consulter un diététicien avec un intérêt dans l'intolérance de nourriture

**Food Intolerance Network**  
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456  
AUSTRALIA

Email: [confodnet@ozemail.com.au](mailto:confodnet@ozemail.com.au) pour les bulletins gratis à sécurité intégrée et soutien d'autres groupes par email.

Cartoons 2004 © par Joanne van Os ne pas être copier pour le profit

## Nourriture et Comportement



**Le comportement, la santé et les problèmes d'érudition dans les enfants peuvent être causés par les nourritures communes**

## Pouvez-vous reconnaître dans votre enfant?

### Inquiet

- irritable, inquiet, facilement égaré
- exige que l'attention, facilement ennuyé, bruyant, fait des bruits bêtes
- difficiles à prendre sommeil ou se réveille souvent la nuit

### Provocant ou oppositionnel

- perdre le sang-froid, se dispute fréquemment
- refuse toute les demandes, défie les règles
- ennuie exprès les autres, blâme les autres
- est délicat ou est facilement ennuyé
- se fâche et montre le ressentiment

### Inattentif ou soucieux

- la capacité à se concentrer courte, rêveux ou léthargique
- soucieux, déprimé ou a les assauts de panique
- grognon, humeur miserable (dans les bébés et les jeunes enfants)

### Est-ce que votre enfant ou quelqu'un dans votre famille souffrent de?

- les ruches, l'eczéma, la dermite, les autres éruptions de peau
- les maux de tête, ou les migraines
- l'acouphène, l'estomac sensible, eg. les coliques ou le reflux, les ulcères de bouche récurrents, la diarrhée de bébé, boursoufler, les douleurs d'estomac, aller a la selle souvent, l'asthme, la toux du soir, l'oreille de colle, la grippe chronique, se moucher souvent, les infections d'oreille, tonsillitis

**Alors c'est possible que votre enfant soit affecté par les nourritures communes il ou elle mange tous les jours. Les adultes peuvent être aussi affectés.**

## Les effets sont progressants

Quelques enfants deviennent inquiets ou bruyants après avoir manger la nourriture emballée, mais la plupart des gens voient sont ceci :

- **Quand votre enfant mange la nourriture emballée, il ou elle pourrait être irritable ou a un mauvais jour le lendemain ou le surlendemain**

Les produits chimiques naturels de nourriture peuvent affecter des enfants aussi. Quelques enfants sont plus sensibles que les autres. Les enfants réagissent différemment aux produits chimiques de nourriture.



**LISEZ TOUJOURS LA LISTE D'INGREDIENTS SOIGNEUSEMENT.  
LE PLUS D'ADDITIFS VOUS MANGEZ LE PLUS AFFECTE VOUS SEREZ**

## Ou commencer?

- **Beaucoup de familles voient une amélioration en réduisant leur prise d'additifs, surtout les colorants artificiels et les préservatifs dans le pain**
- **Pour de meilleurs résultats, le procédé d'élimination est recommandé. Voir Failsafe Eating on [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au) pour d'autres informations.**

## Ces produits peuvent contenir des additifs

- les boissons avec des poudres ou les sirops, gazéifiés, ou quelques jus de fruit
- les sachets de parfum avec les nouilles ou croustillant
- les bonbons, le chewing gum, les icecreams, les desserts de glace
- quelques petits gâteaux
- quelques repas traités comme frankfurters, les saucissons et jambon
- margarines et huiles de cuisine qui contiennent des antioxydants et des produits synthétiques et la cuisine faites avec ces huiles les fragments comme les pommes frites
- fruit secs
- les médicaments dans les sirops ou les capsules colorées

Faite attention aussi des produits chimiques naturels dans quelques fruits et légumes surtout jus de fruit, la sauce de tomate, les oranges, les sultanes, les broccolis.

Les produits chimiques de nourriture peuvent passer par le lait de sein et affecter les bébés avec symptomes tel que la difficulté pour dormir, les coliques, le reflux ou les éruption démangeantes.

## Que pouvons-nous manger?

Les nourritures simples et naturelles que les enfants mangés il y a 40 ans avait très peu d'additifs.

Le sucre n'affecte pas de comportement des enfants mais il est mieux de manger en petites quantités comme le sucre contient peu de nutriments, peut interférer avec l'appétit, et est mauvais pour les dents.

Quelques alternatifs de salicylate basses : le pain sans préservatifs, pâtes simples, le riz, le porridge d'avoine, Rice Bubbles, les fruits frais et les légumes tels que poires, les pommes de terre, les pois, l'ail, les oeufs frais, la viande, le poisson et les poules, le lait simple, le yaourt ou soymilk, le beurre pur ou la margarine sans additifs, les unflavoured biscuits secs, la pomme de terre simple croustillante, des crèmes de glace à la vanille, sans couleurs, les caramels ou butterscotch.