



Jíst, či nejíst nudle – toť otázka

Coffee Beans

Prof. RNDr. Vanda Boštíková, Ph.D.

Prof. RNDr. Aleš Macela, DrSc.

V nedávné době se na své čtenáře obrátil americký týdeník *USA TODAY* s žádostí o komentář k cílené dezinformaci – mem (replikující se jednotka informace, myšlenkový koncept – obdoba biologického genu), která okamžitě po vydání nabrala tisíce sdílení: “Instantní nudle jsou pokryty voskovým povlakem, který se používá i v polystyrénových obalech. Proto se instantní nudle při vaření nelepí. Naše tělo potřebuje 48 hodin, aby se od vosku očistilo. Tento vosk může vyvolat rakovinu“ [1]. Instantní nudle však žádný vosk neobsahují a ani rakovinu či další onemocnění nevyvolávají. Čas od času však někdo daná absurdní tvrzení – jako je právě otázka nebezpečnosti instantních nudlí – na sociálních sítích vytáhne a je tak třeba znovu vysvětlovat nesmyslnost těchto dezinformací [2].

V říjnu roku 2000, tedy prakticky čtvrt století zpět, se poprvé na internetu objevil hoax ve formě řetězového emailu varujícího před požíváním instantních nudlí. Tvrzení se stalo virálním v roce 2014, kdy se diskuse na dané téma rozhořela na *Facebooku*. V prvním případě proti nepodloženému tvrzení vystoupil server *Snopes.com*, který je jedním z nejznámějších a nejstarších portálů zaměřených na vyvracení dezinformací. V druhém případě zasáhl server *Truth or Fiction*, který racionálně rozebral situaci a argumentoval podloženými fakty vyvracející dané tvrzení. Tento server, podobně jako *Snopes.com*, analyzuje různé mýty, hoaxy a dezinformace a pomáhá čtenářům rozlišovat mezi pravdou a fikcí (v České republice se této činnosti důsledně věnují servery *Demagog.cz* a *Hoax.cz*, které se specializují na ověřování tvrzení politiků a odhalování hoaxů).

Obliba instantních nudlí vzrostla celosvětově v průběhu dlouhodobé izolace obyvatelstva v období pandemie COVID-19 v souvislosti s nutností přizpůsobit se protiepidemickým izolačním opatřením a zjednodušit co nejvíce úkony každodenního života (předpřipravená instantní jídla se stala vysoce žádanými – snížily se tak požadavky na vaření). V souvislosti s tím se zároveň vrátila mnohá dezinformační tvrzení [3]. V České republice se ročně prodá na 3,5 miliónu balení instantních nudlí. Na náš trh přicházejí různé značky s různými příchutěmi. Nejpopulárnější jsou nudle s kuřecí nebo hovězí příchutí. Co se značek týče, lze u nás koupit jak instantní nudle firmy Nestlé (Švýcarsko), tak firmy Maruchan (Japonsko). Po zjednodušení dovozu tohoto produktu z Vietnamu lze na našem potravinovém trhu nalézt také výrobky vietnamské firmy Vifon (Vietnam) a její velmi populární nudle Pho, opět s různými příchutěmi [4]. Neexistují však žádné důkazy, že nudle obsahují vosk, či že jejich konzumace vyvolává rakovinné bujení. Stejně tak neexistuje důkaz, že se vosk používá v polystyrénových obalech. Proti těmto dezinformacím se postavily jak výrobci nudlí (již zmíněná společnost Maruchan Ramen Noodles nebo nadnárodní společnost Nestlé, výrobce nudlí Maggi) [5-7], tak Generální ředitelství pro zdraví a bezpečnost potravin Evropské komise (DG SANTE), která uvolnila kontrolu dovozu instantních nudlí z Vietnamu do EU. Od 27. 7. 2023 nejsou v EU pro jejich dovoz požadovány certifikáty o inspekci bezpečnosti potravin od autorizovaných agentur ve Vietnamu [8-10].

No a co s tím voskem? Vosků je celá řada, jsou to estery vyšších mastných kyselin a vyšších jednosytných alkoholů. Ve voscích jsou nejčastěji obsaženy kyseliny palmitová, laurová, myristová nebo kyselina stearová. Přirozeně se vyskytují v přírodě a mají řadu velice důležitých biologických funkcí (většinou ochrana povrchů rostlin i živočichů proti vysychání nebo průniku patogenů). Vosky jsou odolné vůči hydrolýze a nepodléhají enzymatickému rozkladu, proto nejsou pro člověka stravitelné. Používají se však ve fyzioterapii (např. parafinové zábaly), kosmetice (rostlinné vosky či včelí vosk), ale i v potravinářství, kde se často vyskytuje potravní přísada (doplněk) označená kódem E, např. E903, což je přečištěný karnaubský vosk získávaný z listů brazilské tropické palmy *Copernicia cerifera*. Karnaubský vosk v potravinářství slouží k vytvoření lesklého povrchu na cukrovinkách (lentilky a želé bonbóny) nebo ochraně před vysycháním (například u ovoce nebo zeleniny [11]. Dalo by se pokračovat, včelí vosk je veden pod označením E901 a používá se jako lešticí látka k ošetření povrchu ovoce, zeleniny, bonbónů, čokolády) nebo jako ochranný obal na sýry [12]. Označení kódem E znamená, že uvedená přísada je evidována Evropskou komisí pro zdravé potraviny.

Závěr je tedy velice jednoduchý, i kdyby byly instantní nudle ošetřeny některým z potravinářských vosků proti slepování, nic by se konzumentům nestalo. Instantní nudle škodlivé nejsou, měly by se nicméně konzumovat s mírou a měly by být doplňovány dalšími potravinami tak, aby tvořily pestrou a vyváženou stravu.

Reference

- [1] eu.usatoday.com - McKenzie S. Fact check: Instant noodles do not contain wax coating or cause cancer.
- [2] Wang S., et al. Occurrence, congener group profiles, and risk assessment of short – and medium- chain chlorinated paraffins in cp instant noodles from China. Chemosphere. 2021. PMID: 33894510.
- [3] Quan YH, et al. Exposure or pandemic effect: Export boom in instant noodles from South Korea during Covid-19. Food Sci Nutr., 2023, PMID: 38107138
- [4] Spotřeba potravin | Statistika
- [5] [Myth debunked: Instant noodles do not contain a wax coating nor cause cancer, Lifestyle News - AsiaOne](#)
- [6] [Maruchan - Instant Ramen Noodles, Bowls, and Cups](#)
- [7] [Maggi noodles are not coated with wax. | Nestlé](#)
- [8] [Instant noodles are relaxed when exported to the EU – Factories in Vietnam](#)
- [9] [Implementing regulation - 2023/1110 - EN - EUR-Lex](#)
- [10] [EU uvolňuje nařízení o bezpečnosti potravin pro vietnamské instantní nudle | BusinessInfo.cz](#)
- [11] <https://www.ferpotravina.cz/seznam-ecek/E903>
- [12] <https://zdravevcely.webnode.cz/vceli-produkty/vceli-vosk/vyuziti-vceliho-vosku/>



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy