



Morgunblaðið/Golli

**Kanill** í hófi hefur kanill jákvæð heilsuáhrif en ekki ætti að neyta hans um of.

# Ofneysla á kanil á jólnunum

Margir neyta kanils reglulega, t.d. með hafragrautnum, en aldrei er neysla á kanil meiri en á jólnunum. Hins vegar vita fáir að kanill getur verið heilsuspillandi í miklu magni, einkum fyrir börn. Þetta er vegna þess að kanill inniheldur af náttúrunnar hendi mismikið af bragðefninu kúmarín sem hefur verið tengt við lifrarskaða ef neytt er í miklu magni.

Kanill er krydd sem hefur verið notað við matargerð í þúsundir ára. Kanill hefur verið nefndur í sambandi við jákvæð heilsuáhrif s.s. bættan sykurbúskap og hefur m.a. verið notaður í meðferð við sykursýki. Vinsældir kanils hafa leitt til þess að neysla hefur í sumum tilfellum aukist og er notkunin aldrei meiri en yfir jólahátíðarnar. Þá er hann notaður í bakstri, út á hrísgrjónagrautinn og víðar. Þó svo að kanill hafi verið tengdur við ýmis jákvæð heilsuáhrif ber að forðast að borða of mikið af honum þar sem í honum er einnig að finna efni sem hefur heilsuspillandi áhrif í stórum skömmtum.

Í kanil finnst efnið kúmarín sem tengt hefur verið við lifrarskaða í

stórum skömmtum. Magn kúmaríns í kanil er mjög misjafnt eftir uppruna en þýskar rannsóknir hafa sýnt að þeir sem borða mikið af kanil fá hlutfallslega mikið magn af kúmarín í líkamann úr mat. Rannsóknirnar sýna einnig að magn kúmaríns í úrtaki af bakarísvörum og morgunkorni sem inniheldur kanil reyndist oft vel yfir gildum sem leyfileg eru skv. hámarksgildum kúmaríns í reglum um bragðefni. Jafnframt sýna rannsóknirnar að í verstu tilfellum verði börn sem borða mikið af kanil útsett fyrir meira af kúmaríni en þölmörk Matvælaöryggisstofnunar Evrópu segja til um. Matvælastofnun telur því fulla ástæðu til að benda neytendum, einkum aðstandendum barna, á að nota kanil í hófi, jafnt í bakstri sem og út í hrísgrjóna- og hafragrautinn. Jafnframt brynir Matvælastofnun fyrir matvælaframléiðendum sem selja kanil og kanilvörur að nota ekki kanil sem inniheldur hlutfallslega mikið af kúmaríni.

Hjalti Andrason, fræðslustjóri hjá Matvælastofnun.