
Butylert hydroksytoluen (BHT)

Spørsmål og svar

1. Hva er BHT (butylert hydroksytoluen)?

BHT er en syntetisk antioksidant.

2. Hva brukes BHT til?

BHT brukes som tilsetningsstoff i noen typer mat, blant annet for å hindre at fett blir harskt. Det er også tillatt å tilsette BHT i flere typer dyrefôr. I tillegg brukes BHT i en rekke andre typer produkter, for eksempel i matkontaktmaterialer, kosmetikk og kroppspleieprodukter.

3. Hvor mye BHT er det greit å få i seg?

Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet (EFSA) har satt en grense for hva som er et akseptabelt daglig inntak (ADI) av BHT. Det vil si hvor mye BHT vi kan få i oss hver dag hele livet uten at stoffet har en skadelig helseeffekt. ADI-verdien er 0,25 mg per kg kroppsvekt per dag. Det betyr at det er trygt å få i seg BHT så lenge man ikke får i seg mer enn 0,25 mg per kg kroppsvekt per dag. For en person på 70 kg, utgjør det 17,5 mg per dag.

4. Kan vi bli syke hvis vi får i oss for mye BHT?

Å få i seg for mye BHT vil si at man får i seg mer BHT enn hva Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet (EFSA) har satt som grense for hva som er et akseptabelt daglig inntak (ADI). Et akseptabelt daglig inntak sier hvor mye BHT vi kan få i oss hver dag hele livet uten at stoffet har en skadelig helseeffekt. ADI-verdien er fastsatt ut fra effekter på størrelse på kull og fødselsvekt hos rotter. Vi kan ikke utelukke at for mye BHT kan føre til redusert fødselsvekt hos mennesker.

5. Får vi i oss så mye BHT at det kan være farlig?

VKM konkluderer at det er lite sannsynlig at den voksne befolkningen i Norge får i seg så mye BHT at det vil forårsake skadelige helseeffekter. Da vi beregnet et realistisk inntak, der vi brukte BHT-data fra mat, husstøv, kosmetikk og kroppspleieprodukter som vi anså liknet mest på norske forhold, så vi at både kvinner og menn fikk i seg lavere mengde BHT enn ADI-verdien, dvs. grensen for akseptabelt daglig inntak hver dag gjennom hele livet.

6. Er det kosmetikk, mat eller støv som bidrar mest til den totale mengden BHT vi får i oss?

Inntak av BHT fra mat utgjorde fra 41 til 59 prosent av den totale mengden vi får i oss. Inntak fra tannkrem og «lipgloss» via munnen utgjorde fra 34 til 38 prosent, mens opptak fra hud (dermalt) fra kosmetikk og kroppspeieprodukter utgjorde fra 7,1 til 21 prosent. Bidraget fra husstøv utgjorde kun 0,02 prosent. Den største enkeltkilden til BHT inntak er mest sannsynlig tannkrem.

7. Hvor sikre er beregningene av inntaket av BHT fra mat, kosmetikk, kroppspeieprodukter og husstøv?

Det er usikkerhet forbundet med beregningene som er gjort. Det skyldes hovedsakelig at vi mangler data på innholdet av BHT i flere produkter, både matvarer vi spiser og kosmetikk og kroppspeieprodukter vi bruker. Vi mangler også data på innholdet av BHT i husstøv i Norge. Da vi beregnet det realistiske inntaket av BHT, brukte vi BHT-data fra Europa og USA der det var tilgjengelig. For å redusere usikkerheten, trenger vi flere analyser av BHT i matvarer vi spiser i Norge og i kosmetikk og kroppspeieprodukter vi bruker. Selv om det er mangler i de underliggende dataene, mener vi at våre beregninger gir et realistisk bilde av hvor mye BHT vi får i oss.

8. Hvorfor brukes BHT i mat og kosmetikk?

BHT brukes for å hindre oksidering. Når fett oksiderer kaller vi det gjerne harskning.

9. Hvilke matvarer inneholder mest BHT?

Melk og melkeprodukter, tyggegummi og oppdrettsfisk bidrar mest til BHT-eksponering. Det kan se ut som om vi kan finne igjen noe av BHT som tilsettes i fôret til kyr og fisk i maten.

10. Hvilke kosmetiske produkter bidrar mest til eksponering av BHT?

Kroppslotion og deodorant bidrar mest til eksponering fra huden. Når det gjelder inntak av BHT gjennom munnen fra kosmetiske produkter, bidrar tannpasta mest.