

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E100	Kurkumin (Turmeric) Natürlicher und synthetischer Farbstoff. Kokuma-Gelbwurzfarbstoff - orange-gelber Farbstoff. Kommt in der Gelbwurzel vor und ist ein Bestandteil des Curry. Wird vielfach synthetisch hergestellt.	NEIN	GELB	Curry, Currypulver, Margarine, Senf, Kartoffelflocken, fertige Reisprodukte
E101	Riboflavin (Lactoflavin oder Vitamin B1) Naturidentischer Farbstoff. Kann aus Bierhefe gewonnen werden. Wird auch als Vitamin B2 bezeichnet und kommt von Natur aus in Lebensmitteln vor. Wird meistens synthetisch hergestellt. Gilt als unbedenklich. Ist für alle Lebensmittel zugelassen. Höchstdosis: 1,4mg (mittlere Tagesdosis).	NEIN	GELB	Süßigkeiten, Suppen, Mayonaise
E101a	Riboflavin-5-Phosphat (Phosphatester oder Vitamin B2) Synthetischer Stoff, der aus Riboflavin hergestellt wird. Zugelassen für alle Lebensmittel. Entspricht dem wasserlöslichen Vitamin b2. Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden. Höchstdosis: 1,6mg (mittlere Tagesdosis).	NEIN	GELB	Suppen, Mayonaise, Käse, Pudding
E102	Tartrazin Synthetischer Azofarbstoff, der Allergien (Nesselsucht und Asthma) auslösen kann. Typische Reaktionen sind Nesselsucht und Atembeschwerden. Besonders gefährdet sind Menschen mit überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure z.B. Aspirin. Verhaltensänderungen bei Kindern sind möglich. Seit 31.12.1991 nur noch für Liköre und Brantwein zugelassen. In Schweden und Norwegen verboten. In den USA weitverbreitet als Lebensmittelfarbstoff.	JA	GELB	Liköre, Brantwein, Kräuterweine
E103	Chrysoine Resorcinol Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.	-	-	-
E104	Chinolingelb Synthetischer Farbstoff, der Allergien auslösen kann. Chemisch nahezu identisch mit "Solvent Yellow 33", das für Nebelkerzen und Rauchbomben verwendet wird. In den USA verbotener Stoff für Lebensmittel.	NEIN	GELB	Räucherfisch, Süßigkeiten
E105	Fast Yellow AB Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Synthetischer Farbstoff.	-	GELB	-
E106	Riboflavin-5-Natriumphosphat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.	-	GELB	-
E107	Gelb 2G Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Synthetischer Farbstoff.	-	GELB	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E110	<p>Gelborange S (Sunsetgelb FCF) Synthetischer Azofarbstoff, der bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen kann. Endgültige Beurteilung über erbgutschädigende Wirkung steht noch aus. In Schweden und Norwegen verboten.</p>	JA	ORANGE	Aprikosenmarmelade, Lachsersatz, Kaugummi
E111	<p>Orange GGN Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.</p>	-	ORANGE	-
E120	<p>Cochenille (Echtes Karmin oder Karminsäure) Natürlicher Farbstoff, der aus Scharlach-Schildläusen gewonnen wird (Extrakt aus den befruchteten und getrockneten Weibchen). Enthält etwa 10 % Karminsäure. Chemisch nahe verwandt mit der Antikrebsdroge Doxorubizin. Natürliches Cochenille besitzt ebenfalls eine schwache Antikrebswirkung, weist aber auch in geringen Umfang die Nebenwirkungen des Doxorubizins auf. Allergische Reaktionen sind möglich.</p>	NEIN	ROT	alkoholische Getränke
E121	<p>Orcein (Orchil) Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.</p>	-	-	-
E122	<p>Azorubin (Carmoisin) Synthetischer Azofarbstoff, der Allergien auslösen kann. Im Tierversuch wurden in höherer Dosierung zahlreiche verschiedene Nebenwirkungen bezüglich Blutbild, Lungenfunktion, Lymphsystem und Bauchspeicheldrüse beobachtet. Vermehrt rote Blutkörperchen. Kann allergische Reaktionen auslösen.</p>	JA	ROT	Süßigkeiten, Paniermehl, Obstkonserven, Eis
E123	<p>Amaranth Synthetischer Azofarbstoff, der Allergien auslösen kann. Im Tierversuch wurde eine erhöhte Anfälligkeit auf Virusinfektionen beobachtet. Kann zu Kalkablagerungen in den Nieren führen. In den USA, Schweden und Norwegen verboten. Mögliche cancerogene Eigenschaften. Wird auch zur Kosmetikfärbung benutzt.</p>	JA	ROT	Konfitüre, Süßigkeiten, Fertigsuppen, Weine, Spirituosen
E124	<p>Ponceau 4R (Cochenillerot A oder Brillantscharlach 4R) Synthetischer Azofarbstoff, der Allergien auslösen kann. Färbt im Tierversuch das Fell von Versuchstieren bei Dauergarbe rosa. Dieser Stoff ist auch zur Färbung von Kosmetika zugelassen. In Schweden und Norwegen verboten. Farbstoff für div. Brausen und Wassereis (Geschmackrichtung Himbeere).</p>	JA	ROT	Lachsersatz, Dressings, Süßigkeiten, Geleespeisen, Getränke, Brausen, Fruchtgelees, Konfitüren, Marmeladen, Käseüberzüge, Farblack für Dragees

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E125	Scharlach GN Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.	-	-	-
E126	Ponceau 6R Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.	-	-	-
E127	Erythrosin Synthetischer Farbstoff, der Allergien auslösen kann. Gefahr der Bildung von Schilddrüsentumoren. In Tierversuchen wurde eine Störung der Nervenfunktion verursacht. Wird bei hyperkinetischen Kindern als Ursache für deren unkontrollierte Impulsivität diskutiert. Erbgutverändernd im Bakterienversuch. In unlackierten Konservendosen können nierenschädliche Stoffe entstehen. Seit 31.12.1991 nur noch für Kirschkonserven zugelassen. Kann bei Sonnenlicht zu Hautreizungen führen.	JA	ROT	Kirschkonserven, Cocktailkirschen
E128	Rot 2G Synthetischer Azofarbstoff. Risiko für Menschen, denen ein bestimmtes Enzym in den roten Blutkörperchen fehlt.	-	ROT	-
E129	Allurarot AC Synthetischer Azofarbstoff. Allergische Reaktionen möglich. Verhaltensänderung im Tierversuch. Hyperaktivität.	-	ROT	-
E130	Indanthrenblau RS Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Synthetischer Azofarbstoff.	-	BLAU	-
E131	Patentblau V Synthetischer Farbstoff, der als unbedenklich gilt. Dieser Stoff wird kaum resorbiert und fast vollständig wieder ausgeschieden.	NEIN	BLAU	Geleespeisen, Fleischfertiggerichte, Süßigkeiten
E132	Indigotin (Indigokarmin) Synthetischer Farbstoff der Allergien auslösen kann. Bekannt durch die Verwendung bei Jeans-Stoffen.	NEIN	BLAU	Likör, Geleespeisen, Bisquits
E133	Brillantblau FCF Synthetischer Farbstoff.	-	BLAU	-
E140	Chlorophyll Natürlicher Farbstoff des Blattgrüns (von Luzerne, Brennessel oder Gras), der fast immer synthetisch hergestellt wird. Es besteht die Gefahr einer Anreicherung von gesundheitsschädlichem Kupfer im Körper (Kupferspeicherkrankheit).	NEIN	GRÜN	in Flüssigkeit konservierte grüne Gemüse + Früchte
E141	Chlorophylle Kupferkomplexe Naturidentischer Farbstoff. Risikofaktor für Patienten mit Wilson-Syndrom. Eine Erhöhung der Kupferzufuhr ist allgemein nicht wünschenswert.	NEIN	GRÜN	Fisherman's Friend Mint

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E142	Brillantsäuregrün (Grün S oder Lebensmittelgrün oder Wollgrün oder Lissamingrün) Synthetischer Farbstoff, der als unbedenklich gilt. Wird fast vollständig ausgeschieden.	NEIN	GRÜN	Paniermehl, Pfefferminzgelee und Pfefferminzsossen
E150a	Zuckerkulör (Caramel) Natürlicher Farbstoff. Wird durch Erhitzung von Zucker gewonnen, häufig werden zusätzlich Chemikalien wie Schwefelsäure (Schwefeldioxid), Ammoniak oder Phosphorsäuren als techn. Hilfsstoffe eingesetzt. Je nach Herstellungsverfahren können auch giftige Bestandteile (wie z.B. Methylimidazol) entstehen, die in Tierversuchen Krämpfe auslösten.	NEIN	BRAUN	Zucker, Cola-Getränke, Gebäck
E150b	Sulfitlaugen-Zuckerkulör Synthetischer Farbstoff. Deklarationspflichtig. Siehe auch E150a.	NEIN	BRAUN	Zucker, Cola-Getränke, Gebäck
E150c	Ammoniak-Zuckerkulör Synthetischer Farbstoff. Risiko für Menschen mit B6-Mangel und Mangel an weißen Blutkörperchen. Bei der Gewinnung entstehen bedenkliche Imidazole. Siehe auch E150a.	NEIN	BRAUN	-
E150d	Ammoniumsulfid-Zuckerkulör Synthetischer Farbstoff. Risiko für Menschen mit B6-Mangel und Mangel an weißen Blutkörperchen. Bei der Gewinnung entstehen bedenkliche Imidazole. Siehe auch E150a.	NEIN	BRAUN	-
E151	Brillantschwarz BN Synthetischer Azofarbstoff, der als unbedenklich gilt. Schränkt die Aktivität der Verdauungsenzyme ein. Allergische Reaktionen möglich.	NEIN	SCHWARZ	deutscher Kaviar, Käse-Wachsüberzug
E152	Schwarz 7984 Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.	-	SCHWARZ	-
E153	Pflanzkohle (Carbo medicinalis oder Karbonschwarz) Natürlicher Farbstoff. Wird aus Pflanzenasche hergestellt. Gilt als unbedenklich. Wird in der Medizin als Mittel gegen Durchfall angewandt.	NEIN	SCHWARZ	Fruchtsaftkonzentrate, Gelees, Marmelade
E154	Braun FK (Heringsbraun oder Schokoladenbraun FK) Synthetischer Azofarbstoff. Mischung aus verschiedenen Azofarbstoffen. Schädigung von Leber und Herz in Tierversuchen. Nur für geräucherte Heringe zugelassen.	-	BRAUN	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E155	Braun HT (Schokoladenbraun HT) Synthetischer Azofarbstoff. Allergische Reaktionen möglich.	-	BRAUN	-
E160	Carotinoide Kommen in zahlreichen Pflanzen (z.B. in Karotten) vor, werden aber vielfach synthetisch hergestellt. Gelten als unbedenklich. Können im Körper allerdings in Vitamin A umgewandelt werden. Bei Überversorgung mit Vitamin A ist eine Schädigung von Leber und Nieren möglich. Zur dauerhaften Farbenthaltung müssen häufig gleichzeitig Antioxidantien eingesetzt werden.	NEIN	ORANGE	Pflanzen (z.B. Karotten)
E160a	Alpha-, Beta-, Gamma-Carotine Naturidentische Farbstoffe. Können aus Pflanzen gewonnen werden (Karotten oder Palmöl), sind aber meist synthetisch hergestellt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Wird im Körper in Vitamin A umgewandelt.	NEIN	ORANGE- GELB	Pflanzen, Hagebutten, Tomaten, Karotten, Orangen
E160b	Annato (Norbixin oder Orlean oder Bixin) Naturidentischer Farbstoff. Ölige und wässrige Extrakte von Samen (Samenkruste des Annatostrauchs), vielfach synthetisch hergestellt. Es können Allergien ausgelöst werden.	NEIN	PFIRSICH- GELB	Schnittkäse, Pudding, Butter, Margarine
E160c	Capsanthin (Paprikaextrakt oder Capsorubin) Naturidentischer Farbstoff. Farbstoffe der roten Paprikaschote, wird vielfach synthetisch hergestellt.	NEIN	ORANGE- ROT	Paprikaschote, Schmelzkäse
E160d	Lycopin Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff der roten Tomate, vielfach synthetisch hergestellt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	VIOLETT	Ketchup
E160e	Beta-Apo-8-Lycobin Synthetischer und Naturidentischer Farbstoff. Chemisch veränderter, natürlicher Pflanzenextrakt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Gewinnung aus Gemüse, Obst oder Leber. Wird in der Regel aber synthetisch hergestellt.	NEIN	ROT	Mayonaise, Sossen
E160f	Carotinal (Carotinsäure-Äthylester) Naturidentischer Farbstoff. Chemisch veränderter, natürlicher Pflanzenextrakt - ohne Nebenwirkungen.	NEIN	ORANGE- ROT	Suppen, Sossen

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E161	Xanthophyll Natürlicher Farbstoff. Kommt in zahlreichen Pflanzen vor. Vielfach auch synthetische Herstellung. Gilt in den gedulteten Mengen als unbedenklich. Bei höheren Konzentrationen ist die Unbedenklichkeit nicht gegeben.	NEIN	ORANGE	Pflanzen, Tomatenprodukte, Seelachsprodukte
E161a	Flavoxanthin (Xanthophyl) Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff mit pflanzlichem (Mais) oder tierischem (Hummerschale) Ursprung. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	GELB	grüne Blätter einer Butterblume
E161b	Lutein Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff mit pflanzlichem (Mais) oder tierischem (Hummerschale) Ursprung. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	ORANGE	Eigelb, Mais, Hummerschale
E161c	Kryptoaxanthin Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff mit pflanzlichem (Mais) oder tierischem (Hummerschale) Ursprung. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	ORANGE	Orangenschalen, Butter, Eidotter
E161d	Rubixanthin Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff mit pflanzlichem (Mais) oder tierischem (Hummerschale) Ursprung. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	ORANGE	Pflanzenextrakte der Hagebutte
E161e	Violaxanthin Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff mit pflanzlichem (Mais) oder tierischem (Hummerschale) Ursprung. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	ROT	gelbe Stiefmütterchen
E161f	Rhodoxanthin Naturidentischer Farbstoff. Farbstoff mit pflanzlichem (Mais) oder tierischem (Hummerschale) Ursprung.	-	BLAU- SCHWARZ	-
E161g	Canthaxanthin Synthetischer Farbstoff. Augenschädigungen möglich. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besteht Verdacht auf Leberschäden. Verwendung in Bräunungspillen wegen Augenschädigung verboten. Das Bundesgesundheitsamt bezeichnet den Stoff als "riskanten Wirkstoff".	JA	ORANGE	-
E162	Beetenrot (Betanoin oder Betanin) Natürlicher Farbstoff. Extrakt aus der roten Beete oder der Randenwurzel. Gilt als unbedenklich.	NEIN	VIOLETT	rote Rüben, Ochsenschwanzsuppe, Konfitüre

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E163	Anthocyane (Malvidin oder Pelargonidin oder Peonidin oder Petunidin) Natürlicher Farbstoff. Mineralische Pigmente aus den Schalen von roten Trauben, Holunder oder Preiselbeeren. Gelten als unbedenklich.	NEIN	BLAU- ROT	Weintrauben, Holunder, Preiselbeeren
E170	Calciumcarbonat (Kreide) Natürlicher Farbstoff, Säuerungsmittel, Rieselhilfe. Zu finden im Kaugummi als Füllstoff oder im Quark als Säureregulator.	NEIN	WEISS	Kaugummi, Quark
E171	Titandioxid Mineralisches Pigment. Keine schädlichen Nebenwirkungen sind bekannt.	NEIN	WEISS	Marzipan, Kaugummi
E172	Eisenoxid (Eisenhydroxid) Synthetisches oder mineralisches Pigment. Insgesamt wenig überpüft. Bisher sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	GELB- ROT- SCHWARZ	Marzipan, kandierte Früchte, Süssigkeiten
E173	Aluminium Synthetischer Farbstoff. Eventuell gesundheitsschädlich bei Personen mit Alzheimer Krankheit. Gesunde Nieren scheiden Aluminium schnell aus.	NEIN	SILBER- GRAU	Dragees, Süssigkeiten
E174	Silber Mineralisches Pigment, metallischer Oberflächenfarbstoff für Lebensmittel. Lagert sich im Gewebe ab und blockiert die Funktion zahlreicher Enzyme. Gilt in hoher Dosis als schädlich. Der hohe Preis verhindert die Verwendung größerer Mengen.	NEIN	SILBERN	Dragees
E175	Gold Mineralisches Pigment. Störungen des Blutbilds möglich. Der hohe Preis verhindert die Verwendung größerer Mengen. Gilt als unbedenklich.	NEIN	GOLD	Dragees, Danziger Goldwasser
E180	Rubinpigment BK Litholrubin Synthetischer Azofarbstoff, der Allergien auslösen kann. Dieser Stoff ist nur für Käseüberzüge zugelassen.	JA	ROT	Käseüberzug
E181	Tannin Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Farbstoff.	-	-	-
E200	Sorbinsäure Konservierungsmittel. Gilt als unbedenklich. Wird im Körper wie Fettsäure abgebaut. Beeinträchtigt den Eigengeschmack, z.B. von Brot.	NEIN	-	Feinkostprodukte, Margarine, Toastbrot
E201	Natriumsorbit Konservierungsmittel. Wird im Körper wie Fettsäure abgebaut. Gilt als unbedenklich.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E202	Kaliumsorbat Konservierungsmittel. Wird im Körper wie Fettsäure abgebaut. Gilt als unbedenklich. Beeinträchtigt den Eigengeschmack, z.B. von Brot.	NEIN	-	Milchprodukte, Salatsossen
E203	Calciumsorbat Konservierungsmittel. Reaktionsfreudig mit anderen Zusatzstoffen. Wird im Körper wie Fettsäure abgebaut. Gilt als unbedenklich. Beeinträchtigt den Eigengeschmack, z.B. von Brot.	NEIN	-	Joghurt, Milchprodukte
E210	Benzoessäure Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Belastet den Leberstoffwechsel. In Kombination mit E220 bis E227 zeigen sich verstärkte Nebenwirkungen. Im Katzen- und Hundefutter verboten!	JA	-	Kaffee-Extrakt, Fruchtjoghurt, Fertigsalate
E211	Natriumbenzoat Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Belastet den Leberstoffwechsel. In Kombination mit E220 bis E227 zeigen sich verstärkte Nebenwirkungen. Im Katzen- und Hundefutter verboten!	NEIN	-	Sojasosse, Orangensaft, Margarine
E212	Kaliumbenzoat Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Belastet den Leberstoffwechsel. In Kombination mit E220 bis E227 zeigen sich verstärkte Nebenwirkungen. Im Katzen- und Hundefutter verboten!	NEIN	-	Fruchtsäfte
E213	Calciumbenzoat Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Belastet den Leberstoffwechsel. In Kombination mit E220 bis E227 zeigen sich verstärkte Nebenwirkungen. Im Katzen- und Hundefutter verboten! Tötet Pilze und Keime.	NEIN	-	Fruchtsäfte, Fruchtmark
E214	pHB-Ester (Hydroxybenzoessäure-Ester) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Wirkt Gefäßerweiternd und Betäubend. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Eine hohe Dosis führte bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Im Katzen- und Hundefutter verboten!	JA	-	Marzipan, Würzmittel, Fertigsalate

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E215	<p>pHB-Ester-Natrium (Hydroxybenzoesäure-Ester-Natrium) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Wirkt Gefäßerweiternd und Betäubend. Taubheitsgefühl im Mund. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Eine hohe Dosis führte bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Im Katzen- und Hundefutter verboten!</p>	NEIN	-	Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Marinaden
E216	<p>pHB-n-Propylester (Hydroxybenzoesäure-n-Propylester oder Propylparaben) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Wirkt Gefäßerweiternd und Betäubend. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Eine hohe Dosis führte bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Im Katzen- und Hundefutter verboten!</p>	NEIN	-	Salatsossen, Trockenfrüchte
E217	<p>pHB-n-Propylester-Natrium (Hydroxybenzoesäure-n-Propylester-Natrium) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Wirkt Gefäßerweiternd und Betäubend. Kann Hautreizungen auslösen. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Eine hohe Dosis führte bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Im Katzen- und Hundefutter verboten!</p>	NEIN	-	Würzmittel, Fruchtsäfte
E218	<p>pHB-Methylester (Hydroxybenzoesäure-Methylester oder Methylparaben) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Wirkt Gefäßerweiternd und Betäubend. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Eine hohe Dosis führte bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Im Katzen- und Hundefutter verboten!</p>	NEIN	-	Snacks, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E219	<p>pHB-Methylester-Natrium (Hydroxybenzoesäure-Methylester-Natrium) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff, der Allergien auslöst, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Wirkt Gefäßerweiternd und Betäubend. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Eine hohe Dosis führte bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Im Katzen- und Hundefutter verboten!</p>	NEIN	-	Fertigsalate, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte
E220	<p>Schwefeldioxid Konservierungsmittel. Dieser Stoff kommt natürlich vor, wird aber sehr häufig Synthetisch aus Gips und Schwefel gewonnen. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht.</p>	NEIN	-	Geschwefelte Trockenfrüchte, süße Weißweine, Kartoffelerzeugnisse, Himbeersirup, Fruchtsalat
E221	<p>Natriumsulfit Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht.</p>	NEIN	-	-
E222	<p>Natriumhydrogensulfit Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht. Reizt den Magen-Darmkanal.</p>	NEIN	-	Bleichmittel
E223	<p>Natriumdisulfit Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1 und Folsäure. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht.</p>	NEIN	-	fertigem Kartoffelpüree, Fertigsalate
E224	<p>Kaliumdisulfit Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1 und Folsäure. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht. Es sind Magenreizungen möglich.</p>	NEIN	-	Wein

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E225	<p>Kaliumsulfid (Potassium Sulphide)</p> <p>Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1 und Folsäure. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht.</p>	-	-	-
E226	<p>Calciumsulfid</p> <p>Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1.</p>	NEIN	-	Apfelwein
E227	<p>Calciumhydrogensulfid</p> <p>Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1 und Folsäure. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht. In Deutschland zur Herstellung von Bier nicht erlaubt.</p>	NEIN	-	manche ausländische Biersorten
E228	<p>Kaliumhydrogensulfid</p> <p>Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann Kopfschmerzen und Übelkeit, bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle auslösen. Hemmt verschiedene Enzyme im Körper und zerstört Vitamin B1 und Folsäure. Höchstdosis: 0,7mg/kg Körpergewicht.</p>	NEIN	-	-
E230	<p>Biphenyl (Diphenyl)</p> <p>Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Pilztötend für die Schalen von Zitrusfrüchten oder deren Einwickelpapier. Führen in Tierversuchen zu Wachstumsstörungen, Nierenschäden, verminderter Fruchtbarkeit und Blasenkrebs (vor allem im Zusammenwirken mit E232 und E233). Hände nach dem Berühren behandelter Oberflächen oder des Einwickelpapiers gründlich waschen. Behandelte Schalen nicht zum Backen verwenden. Hemmt das Wachstum von Pilzen.</p>	JA	-	Zitrusfruchtschalen

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E231	<p>Orthophenylphenol Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Pilztötend für die Schalen von Zitrusfrüchten oder deren Einwickelpapier. Führen in Tierversuchen zu Wachstumsstörungen, Nierenschäden, verminderter Fruchtbarkeit und Blasenkrebs (vor allem im Zusammenwirken mit E232 und E233). Hände nach dem Berühren behandelter Oberflächen oder des Einwickelpapiers gründlich waschen. Behandelte Schalen nicht zum Backen verwenden. Hemmt das Wachstum von Pilzen. Allergische Reaktionen können nicht ausgeschlossen werden.</p>	JA	-	Zitrusfruchtschalen
E232	<p>Natriumorthophenylphenol Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Pilztötend für die Schalen von Zitrusfrüchten oder deren Einwickelpapier. Führen in Tierversuchen zu Wachstumsstörungen, Nierenschäden, verminderter Fruchtbarkeit und Blasenkrebs (vor allem im Zusammenwirken mit E232 und E233). Hände nach dem Berühren behandelter Oberflächen oder des Einwickelpapiers gründlich waschen. Behandelte Schalen nicht zum Backen verwenden. Hemmt das Wachstum von Pilzen. Allergische Reaktionen können nicht ausgeschlossen werden. Riecht nach Seife.</p>	JA	-	Zitrusfruchtschalen
E233	<p>Thiabendazol Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Gegen Schimmel- und Pilzbefall bei Bananen und Zitrusfrüchten. Führen in Tierversuchen zu Blasenkrebs (vor allem im Zusammenwirken mit E232). Allergische Reaktionen können nicht ausgeschlossen werden. Negative gesundheitliche Wirkungen sind nicht bekannt.</p>	NEIN	-	Bananen, Zitrusfrüchte
E234	<p>Nisin Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Antibiotische Wirkung. Durch Gewöhnung könnte der Körper nicht mehr auf Antibiotika ansprechen!</p>	-	-	-
E235	<p>Natamycin (Pimaracin) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Antibiotische Wirkung. Durch Gewöhnung könnte der Körper nicht mehr auf Antibiotika ansprechen! Allergische Reaktionen sind möglich. In der Medizin auch als Antipilzmittel eingesetzt.</p>	-	-	-
E236	<p>Ameisensäure Konservierungsmittel. Natürlicher und Synthetischer Stoff. Kann im Körper abgebaut werden. In höheren Dosen giftig. Führt im Tierversuch zu Leberschäden. Wirkt auf der Haut stark ätzend.</p>	NEIN	-	Sauerkonserven (ausser Sauerkraut), Fruchsafterzeugnisse

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E237	Natriumformiat Konservierungsmittel. Natürlicher und Synthetischer Stoff. Kann im Körper abgebaut werden. In höheren Dosen giftig. Salze der Ameisensäure.	NEIN	-	Fruchterzeugnisse
E238	Calciumformiat Konservierungsmittel. Natürlicher und Synthetischer Stoff. Kann im Körper abgebaut werden. In höheren Dosen giftig.	NEIN	-	Fruchterzeugnisse
E239	Hexamethylenetetramin (Hexamin) Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Wird aus E240 gewonnen. Spaltet krebserregendes Formaldehyd ab.	-	-	-
E240	Formaldehyd Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Krebserregend!	JA	-	-
E242	Dimethyldicarbonat Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Zerfällt zu giftigem Methanol. Es werden mitunter Spuren von Methylcarbamat gebildet (Carbamate werden auch als Pestizide eingesetzt). Keine Kennzeichnungspflicht!	JA	-	-
E249	Kaliumnitrit Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Kann zur Bildung krebserregender Nitrosamine führen. Schädlich für Kleinkinder.	NEIN	-	-
E250	Natriumnitrit Konservierungsmittel. Synthetischer Stoff. Behindert den Sauerstofftransport im Blut, was besonders für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich ist (Blausucht). Es darf nur im Nitritpökelsalz zur Umrötung verwendet werden. Zusammen mit Eiweissbestandteilen (z.B. bei gepökeltem Fleisch) können sich krebserregende Nitrosamine bilden. Als Nebenwirkung sind Kopfschmerzen möglich. Umweltgift.	JA	-	Schnittkäse, Fleischprodukte, Salami
E251	Natriumnitrat Konservierungsmittel. Wird im Lebensmittel und im menschlichen Körper teilweise zu Nitrit umgewandelt. Unter Umständen krebserregend. Bei Kleinkindern kann Blausucht hervorgerufen werden und das Blut deoxygenieren. Nitrate behindern den Sauerstofftransport im Blut. In Verbindung mit Eiweißbauteilen krebserregend.	JA	-	Schinkenspeck, Schinken, Pökelsalz, Salami, Käse

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E252	Kaliumnitrat Konservierungsmittel. Unter Umständen krebserregend. Bei Kleinkindern kann Blausucht hervorgerufen werden. Nitrate behindern den Sauerstofftransport im Blut. In Verbindung mit Eiweißbauteilen krebserregend. Reaktionen wie: Bauchschmerzen, Erbrechen, Schwindel sind möglich.	JA	-	gepökelttes Fleisch, Wurst, Pökelsalz
E260	Essigsäure Konservierungsmittel, Säuerungsmittel, Säureregulator. Natürliches Säuerungsmittel, heute aber meist synthetisch hergestellt, zum Beispiel durch Oxidation von Leichtbenzin.	NEIN	-	Salatsossen
E261	Kaliumacetat Konservierungsmittel, Säuerungsmittel, Säureregulator. Wird durch Urin schnell ausgeschieden.	NEIN	-	-
E262	Natriumdiacetat Konservierungsmittel, Säuerungsmittel, Säureregulator. Synthetisch hergestellter Stoff. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Gebäck, Brot
E263	Calciumacetat Konservierungsmittel, Säuerungsmittel, Säureregulator. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Schnellgeliermittel
E264	Ammoniumacetat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Konservierungsmittel, Säuerungsmittel, Säureregulator.	-	-	-
E270	Milchsäure Säuerungsmittel, Säureregulator. Natürlich und unschädlich. Die D-Form kann von Kleinkindern nicht abgebaut werden, was Acidose (Übersäuerung des Blutes) hervorrufen kann.	NEIN	-	Dressings, fertige Salate, Konfekt
E280	Propionsäure Konservierungsmittel. In Spuren natürlicher Bestandteil von Lebensmitteln. Bei Ratten schon in geringen Mengen Vormagenkrebsauslösend! Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.	NEIN	-	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck.
E281	Natriumpropionat Konservierungsmittel. Bei Ratten schon in geringen Mengen Vormagenkrebsauslösend! Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.	NEIN	-	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck.
E282	Calciumpropionat Konservierungsmittel. Bei Ratten schon in geringen Mengen Vormagenkrebsauslösend! Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.	NEIN	-	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck.

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E283	Kaliumpropionat Konservierungsmittel. Bei Ratten schon in geringen Mengen Vormagenkrebsauslösend! Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.	NEIN	-	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck.
E284	Borsäure Konservierungsmittel. Wird im Körper angereichert. Hochgiftiger Stoff.	JA	-	Kaviar
E285	Borsäure (Borax) Konservierungsmittel. Wird im Körper angereichert. Hochgiftiger Stoff.	JA	-	-
E290	Kohlendioxid (Kohlensäure) Treibgas und Aufschäumungsmittel, das im Lebensmittel als unbedenklich gilt. Entsteht auch durch photosynthese der Pflanzen.	NEIN	-	Sprudelgetränke
E296	Apfelsäure Natürliches unschädliches Säuerungsmittel, Säureregulator. Wird aus der E297 gewonnen.	NEIN	-	-
E297	Fumarsäure Säuerungsmittel, Säureregulator. Steigert die Futtermittelverwertung bei Ferkeln.	NEIN	-	-
E300	Ascorbinsäure (Vitamin C) Antioxidationsmittel, Farbstabilisator. Unschädlicher Stoff. Wird meist synthetisch hergestellt. Grosse Mengen Vitamin C können medizinische Tests verfälschen! Höchstdosis: 60mg (mittlere Tagesdosis).	NEIN	-	Früchte, Kondensmilch, Limonaden
E301	Natriumascorbat Antioxidationsmittel. Synthetisch hergestellter Stoff. Salze der Ascorbinsäure.	NEIN	-	Wurstwaren
E302	Calciumascorbat Antioxidationsmittel. Synthetisch hergestellter Stoff. Wird im Körper als Vitamin C verwertet.	NEIN	-	Fertiggerichte
E303	Calciumascorbat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Antioxidationsmittel. Synthetisch hergestellter Stoff.	NEIN	-	-
E304	Ascorbylpalmitat (Ascorbylstearat oder 6-Palmitoyl-LAscorbinsäure) Synthetisch hergestellter Stoff. Kann auch in Fetten gelöst werden. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Wurstwaren, Hühnerbrühe

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E306	<p>Tocopherol (Vitamin E) Antioxidationsmittel. Unschädlicher Stoff. Wird im Körper als Vitamin E verwertet. Im Übermaß genossen, können Fissuren an den Lippen verursacht und die Fruchtbarkeit gestört werden; die Thromboseneigung steigt. Höchstdosis: 10mg (mittlere Tagesdosis).</p>	NEIN	-	Sojaöl, Mais, in Speiseölen und Margarinen zur Haltbarkeitsverlängerung
E307	<p>Alpha-Tocopherol (Vitamin E) Antioxidationsmittel. Synthetisches Vitamin E. Bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Im Übermaß genossen, können Fissuren an den Lippen verursacht und die Fruchtbarkeit gestört werden; die Thromboseneigung steigt. Wird im Körper wie Vitamin E verwertet.</p>	NEIN	-	Wurstwaren, in Speiseölen und Margarinen zur Haltbarkeitsverlängerung
E308	<p>Gamma-Tocopherol Antioxidationsmittel. Synthetisches Vitamin E (nur geringe Vitaminwirksamkeit). Bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Im Übermaß genossen, können Fissuren an den Lippen verursacht und die Fruchtbarkeit gestört werden; die Thromboseneigung steigt. Wird im Körper wie Vitamin E verwertet.</p>	NEIN	-	In Speiseölen und Margarinen zur Haltbarkeitsverlängerung
E309	<p>Delta-Tocopherol Antioxidationsmittel. Synthetisches Vitamin E (nur geringe Vitaminwirksamkeit). Bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Im Übermaß genossen, können Fissuren an den Lippen verursacht und die Fruchtbarkeit gestört werden; die Thromboseneigung steigt. Wird im Körper wie Vitamin E verwertet.</p>	NEIN	-	In Speiseölen und Margarinen zur Haltbarkeitsverlängerung
E310	<p>Propylgallat Antioxidationsmittel. Natürlicher Stoff, wird aber meist synthetisch hergestellt. Kann Allergien auslösen. Magenbeschwerden sind möglich. Behindert vermutlich die Aufnahme von Eisen. Erwieß sich bei Säuglingen als Blausucht-Auslöser! Schadet der Immunabwehr.</p>	JA	-	Kaugummi, Margarine, Nougat, Knabberartikel, Suppen
E311	<p>Octylgallat Antioxidationsmittel. Magenbeschwerden sind möglich. Kann Allergien auslösen. Behindert vermutlich die Aufnahme von Eisen. Erwieß sich bei Säuglingen als Blausucht-Auslöser! Für Säuglingsnahrung verboten. Schadet der Immunabwehr.</p>	JA	-	Knabbergebäck, Kartoffelerzeugnisse

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E312	Dodecylgallat Antioxidationsmittel. Nicht ausreichend erforschter Stoff. Kann Allergien auslösen. Behindert vermutlich die Aufnahme von Eisen. Erwieß sich bei Säuglingen als Blausucht-Auslöser! Für Säuglingsnahrung verboten. Schadet der Immunabwehr.	JA	-	Marzipan, Kaugummi
E315	Isoascorbinsäure Antioxidationsmittel. Kaum Vitamin C Wirksamkeit. Möglicherweise wird die Vitamin C Aufnahme sogar behindert.	-	-	-
E316	Natriumisoascorbat Antioxidationsmittel. Kaum Vitamin C Wirksamkeit. Möglicherweise wird die Vitamin C Aufnahme sogar behindert.	-	-	-
E317	Erythorbinsäure Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Antioxidationsmittel.	-	-	-
E318	Natriumerythorbat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Antioxidationsmittel.	-	-	-
E319	Butylhydroxinon Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Antioxidationsmittel.	-	-	-
E320	Buthylhydroxianisol (BHA) Antioxidationsmittel. Synthetischer Stoff. Kann im Fettgewebe des Menschen gespeichert werden. Löst häufig Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien aus. Erhöht den Cholesterinspiegel. Eine krebsfördernde Wirkung ist umstritten. Unter anderem in Österreich verboten.	JA	-	Rosinen, Butter, Kaugummi
E321	Buthylhydroxitoluol (BHT) Antioxidationsmittel. Synthetischer Stoffe. Kann im Fettgewebe des Menschen gespeichert werden. Löst häufig Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien aus. Kann die Krebsentstehung begünstigen. Kann bei empfindlichen Menschen zu Hautrissen führen. Unter anderem in Österreich verboten.	JA	-	Kartoffelchips, Pflanzenöle, Kaugummi
E322	Lecithin Emulgator, Stabilisator. Unschädlicher Stoff. Hauptsächlich aus Soja gewonnen. Wird meistens als Emulgator (zur Verbindung von Fett und Wasser) verwendet. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Soja, Ei, Rapsöl
E325	Natriumlactat Säuerungsmittel, Säureregulator, Schmelzsalz, Salze der Milchsäure. Wird im Körper ohne Probleme verwertet. Die D-Form kann von Kleinkindern nicht abgebaut werden, was Acidose (Übersäuerung des Blutes) hervorrufen kann.	NEIN	-	Konfekt, Käse

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E326	Kaliumlactat Säuerungsmittel, Säureregulator, Schmelzsalz, Salze der Milchsäure. Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet. Die D-Form kann von Kleinkindern nicht abgebaut werden, was Acidose (Übersäuerung des Blutes) hervorrufen kann.	NEIN	-	-
E327	Calciumlactat Säuerungsmittel, Säureregulator, Schmelzsalz, Salze der Milchsäure. Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet. Salz der Milchsäure. Die D-Form kann von Kleinkindern nicht abgebaut werden, was Acidose (Übersäuerung des Blutes) hervorrufen kann.	NEIN	-	Schaumgebäck
E329	Magnesiumlactat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Antioxidationsmittel. Säuerungsmittel, Säureregulator, Schmelzsalz, Salze der Milchsäure. Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet. Salz der Milchsäure. Die D-Form kann von Kleinkindern nicht abgebaut werden, was Acidose (Übersäuerung des Blutes) hervorrufen kann.	NEIN	-	-
E330	Zitronensäure Säuerungsmittel, Säureregulator. Natürlicher Stoff. Wird synthetisch hergestellt, unschädlich. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Bei Zufuhr großer Mengen nimmt der Darm mehr Radionuklide und Schwermetalle auf. Zahnverfall droht.	NEIN	-	Zitronen, Eiscreme, Marmelade, Käse
E331	Natriumcitrat (Mononatriumcitrat oder Dinatriumcitrat oder Trinatriumcitrat) Säuerungsmittel, Säureregulator, Salze der Citronensäure. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Süßigkeiten, Käse
E332	Kaliumcitrat (Monokaliumcitrat oder Trikaliumcitrat) Säuerungsmittel, Säureregulator. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Kondensmilch, Marmelade
E333	Calciumcitrat (Monocalciumcitrat oder Dicalciumcitrat oder Tricalciumcitrat) Säuerungsmittel, Säureregulator. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Konfekt, Sprudel, Käse
E334	L(+)-Weinsäure (Weinsäure) Säuerungsmittel, Säureregulator. Natürlicher Stoff. Wird im Körper ohne Probleme verwertet. Behindert die Aufnahme von Calcium.	NEIN	-	Weintrauben

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E335	<p>Natriumtartrat (Mononatriumtartrat oder Dinatriumtartrat oder Trinatriumtartrat) Säuerungsmittel, Säureregulator, Antioxidationsmittel, Salze der Weinsäure. Wird im Körper ohne Probleme verwertet. Wirkt in hohen Dosen abführend.</p>	NEIN	-	Konfitüre, Konfekt
E336	<p>Kaliumtartrat (Monokaliumtartrat oder Dikaliumtartrat oder Weinstein) Säuerungsmittel, Säureregulator, Antioxidationsmittel. Verwertung im Körper ohne Probleme. Wirkt in hohen Dosen abführend.</p>	NEIN	-	Kuchenmischung, Zitronengebäck
E337	<p>Natriumkaliumtartrat Säuerungsmittel, Säureregulator, Antioxidationsmittel. Verwertung im Körper ohne Probleme. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Wirkt in hohen Dosen abführend.</p>	NEIN	-	Käse-, Fleischwaren
E338	<p>Orthophosphorsäure Säuerungsmittel, Säureregulator. Salz der Phosphorsäure (deswegen auch als Phosphorsäure bezeichnet). Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper. Regelmäßige Aufnahme in höheren Mengen behindert die Calciumaufnahme des Körpers und führt zu Knochenschwund und Kalkablagerungen. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten.</p>	NEIN	-	Käse, Würzmittel, Colagetranke
E339	<p>Natrium-Orthophosphorsäure Säuerungsmittel, Säureregulator. Salze der Phosphorsäure, wird auch als Phosphat bezeichnet. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper. Regelmäßige Aufnahme in höheren Mengen kann zu Knochenschwund und Kalkablagerungen führen. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten.</p>	NEIN	-	Wurstwaren, gekochtes Fleisch
E340	<p>Kalium-Orthophosphorsäure Säuerungsmittel, Säureregulator. Synthetisch hergestellter Stoff. Salz der Phosphorsäure. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper. Regelmäßige Aufnahme in höheren Mengen kann zu Knochenschwund und Kalkablagerungen führen. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten.</p>	NEIN	-	Gelee, Tortenguss

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E341	<p>Calcium-Ortophosphorsäure Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säuerungsmittel, Säureregulator. Synthetisch hergestellter Stoff. Salz der Phosphorsäure. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper. Regelmäßige Aufnahme in höheren Mengen kann zu Knochenschwund und Kalkablagerungen führen. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten. In niedriger Konzentration als wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel gegen Kornkäfer und Motten bewährt.</p>	NEIN	-	Backpulver, Fertiggebäck
E343	<p>Magnesium-Ortophosphorsäure Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säuerungsmittel, Säureregulator. Synthetisch hergestellter Stoff. Salz der Phosphorsäure. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper. Regelmäßige Aufnahme in höheren Mengen kann zu Knochenschwund und Kalkablagerungen führen. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten.</p>	NEIN	-	-
E350	<p>Natriummalat (Natriumhydrogenmalat) Säuerungsmittel, Säureregulator. Unschädlicher Stoff, Salz der Apfelsäure. Wird aus E297 gewonnen.</p>	NEIN	-	-
E351	<p>Kaliummalat Säuerungsmittel, Säureregulator. Natürliche Säure. Wird aus E297 gewonnen.</p>	NEIN	-	-
E352	<p>Calciummalat (Calciumhydrogenmalat) Säuerungsmittel, Säureregulator. Natürliche Säure. Wird aus E297 gewonnen.</p>	NEIN	-	-
E353	<p>Metaweinsäure Säuerungsmittel, Säureregulator, Stabilisator. Natürliche Säure.</p>	NEIN	-	-
E354	<p>Calciumtartrat Säuerungsmittel, Säureregulator, Stabilisator.</p>	NEIN	-	-
E355	<p>Adipinsäure Säuerungsmittel, Säureregulator, Geschmackverstärker.</p>	-	-	-
E356	<p>Natriumadipat Säuerungsmittel, Kochsalzersatz.</p>	-	-	-
E357	<p>Kaliumadipat Säuerungsmittel, Kochsalzersatz.</p>	-	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E363	Bernsteinsäure Säuerungsmittel. Natürlicher unschädlicher Stoff.	NEIN	-	-
E365	Natriumfumarat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E366	Kaliumfumarat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E367	Calciumfumarat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E375	Nicotinsäure (Niacin oder Vitamin B3) Unschädlicher Stoff, der Gruppe der B-Vitamine gehört. Höchstdosis: 18mg (mittlere Tagesdosis).	NEIN	-	-
E380	Triammoniumcitrat Säureregulator. In hohen Dosen droht Übersäuerung des Körpers.	NEIN	-	-
E381	Ammoniumferrocitrat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säureregulator.	-	-	-
E385	Calciumdinatriummethyldiamintetraacetat Calciumnatrium-EDTA Antioxidationsmittel. Wird auch als Medikament bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt. Nicht für Kinder unter 2 Jahren! Der Stoffwechsel wird stark gestört.	-	-	-
E400	Alginsäure (Alginat) Verdickungsmittel. Wird aus Braunalgen gewonnen. Kann die Aufnahme von Spurenelementen (Eisen, Zinn, Cobalt, Mangan) durch den Darm behindern. Bei regelmäßigem Verzehr kann es zu einer Unterversorgung mit diesen lebenswichtigen Spurenelementen kommen. Bildet mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Zusätzlich kann die Eiweißverdauung beeinträchtigt werden.	JA	-	Braunalgen, Geliermittel
E401	Natriumalginat Verdickungsmittel. Salz der Alginsäure. Wird aus Braunalgen gewonnen. Bildet mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Zusätzlich kann die Eiweißverdauung beeinträchtigt werden.	NEIN	-	Schnittkäse, Desserts, Eiscreme

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E402	<p>Kaliumalginat Verdickungsmittel. Wird aus Braunalgen gewonnen. Bildet mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Zusätzlich kann die Eiweißverdauung beeinträchtigt werden. Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.</p>	NEIN	-	Pudding, Geliermittel, Eiscreme
E403	<p>Ammoniumalginat Verdickungsmittel. Wird aus Braunalgen gewonnen. Bildet mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Zusätzlich kann die Eiweißverdauung beeinträchtigt werden.</p>	NEIN	-	Eiscreme, Pudding
E404	<p>Calciumalginat Verdickungsmittel. Wird aus Braunalgen gewonnen. Bildet mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Zusätzlich kann die Eiweißverdauung beeinträchtigt werden. Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.</p>	NEIN	-	Eiscreme, künstliche Sahne
E405	<p>Prophylenglykol-Alginat Verdickungsmittel. Wird aus Braunalgen gewonnen. Ester aus der Alginsäure. Bildet mit Eisen schwer lösliche Verbindungen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern. Zusätzlich kann die Eiweißverdauung beeinträchtigt werden. Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern. Allergische Reaktionen möglich. Schaumstabilisator im Bier.</p>	NEIN	-	fertige Salate, Hüttenkäse
E406	<p>Agar-Agar Verdickungsmittel. Unbedenklicher Stoff, der aus Rotalgen gewonnen wird und abführend wirkt. In Pulverform, farb- und geruchslos, löst sich in heisser Flüssigkeit auf. Die Bindefähigkeit ist 8mal höher als Blattgelatine. In kaltem Wasser ist Agar-Agar quellfähig. Es löst sich beim Erhitzen auf 80-90°C und geliert nach em Abkühlen bei 30-40°C. In Tierversuchen wurde eine Verschlimmerung von bereits bestehenden Darmkrebsen beobachtet, die durch fettreiche Ernährung wieder etwas aufgehoben wurde. Gilt als unsicher.</p>	NEIN	-	Käse, Joghurt, Eiscreme, Geleeüberzug von Fruchttorten

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E407	<p>Carrageen</p> <p>Verdickungsmittel. Wird aus Rotalgen gewonnen. Grössere Mengen wirken abführend. Kann die Eiweißverdauung im Magen hemmen. Bei Darmbeschwerden wird zur Vorsicht geraten, denn bei Ratten, Meerschweinchen und Kaninchen wurden Entzündungen und Geschwüre im Darm festgestellt. Verschiedene Veränderungen im Immunsystem wurden ebenfalls festgestellt. Kann die Schleimhaut des Darmes schädigen und kann den Darm anfälliger gegen Bakterien machen. Kann Allergien auslösen.</p>	JA	-	Rotalgen, Eiscreme, Feingebäck
E408	<p>Furcellaran</p> <p>Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.</p>	-	-	-
E410	<p>Johannisbrotkernmehl (Carob Bean Gum oder Locust Bean Gum)</p> <p>Verdickungsmittel. Natürlicher Stoff, der aus Samen des Johannisbrotbaumes hergestellt wird. Wirkt abführend und kann die Eiweissausnutzung verringern. Senkt den Cholesterinspiegel. Ein altbewährtes Abführmittel. Verwendung: Als Bindemittel für Süßspeisen, zur Erhöhung der Wasseraufnahmefähigkeit von Backmehl. Wird auch als Frischhaltemittel eingesetzt.</p>	NEIN	-	im Samen des Johannisbrotbaumes
E412	<p>Guakernmehl</p> <p>Verdickungsmittel. Wird aus dem Samen der giftigen Guarpflanze hergestellt und kann verschiedene Verunreinigungen enthalten, die im Tierversuch z.B. zu Wachstumsstörungen führen. Viele Personen reagieren allergisch darauf (laut Allergikerbund Mönchengladbach). Die Kerne enthalten an schädlichen Stoffen Blausäure, Fluoressigsäure, Trypsininhibitoren und toxische Globuline. Nach Angaben der Hersteller wäre eine vollständige Reinigung des Guargummis unwirtschaftlich. Im fertigen Produkt sind über 10% sonstige Bestandteile der Guarpflanze erlaubt. Verwendung: Als Dickungsstoff in Saucen, Suppen, Glace, Milchprodukten. Vor allem für die Diätküche.</p>	NEIN	-	im Samen der Guarpflanze
E413	<p>Tragant</p> <p>Verdickungsmittel. Natürlicher Stoff, der aus der Rinde einer asiatischen Pflanze hergestellt wird. Wirkt abführend. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) - besonders Allergieauslösend. Bei Dauerkonsum kann die Entgiftungsfähigkeit der Leber beeinträchtigt werden. Die gesundheitliche Bewertung ist noch nicht abgeschlossen. Gilt nur als vorläufig vertretbar.</p>	NEIN	-	Streich- und Schmelzkäse, Fisherman's Friend Mint

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E414	<p>Gummi arabicum (Acacia) Verdickungsmittel, Stabilisator. Getrocknete Gummiabsonderung einer Akazienart. Kann Allergien auslösen. Nicht ausreichend untersucht. Wird zu einem körnigen Pulver gemahlen. Verarbeitung: In Wasser - 5 Teile Wasser, 1 Teil Gummi - quellen lassen. Vor Gebrauch im Wasserbad erwärmen und passieren.</p>	NEIN	-	Schwarzwälderkirschtorte, Biber, Lebkuchen, Konfekt
E415	<p>Xanthan Verdickungsmittel. Mit Hilfe von Mikroorganismen (Xanthomonas) aus Zucker gewonnener Gummi, der mit Isopropanol ausgewaschen wird. Es dürfen keine lebensfähigen Bakterien von Xanthomonas im Endprodukt vorliegen. Als Problematisch gelten jedoch jene Nährstoffe, die zur "Fütterung" der Bakterien dienen und die bis ins fertige Xanthan verschleppt werden. Ruft in Tierversuchen, in hohen Dosen, Durchfall hervor. Unverdaulich.</p>	NEIN	-	Zucker
E416	<p>Karayagummi Verdickungsmittel. Rinde der Sterkulia-Pflanze. Abführende Wirkung, kann die Aufnahme von Mineralstoffen behindern.</p>	NEIN	-	Haarfestiger, Prothese-Haftcremes
E417	<p>Tarakernmehl Verdickungsmittel. Tarastrauch-Samen. Könnte Allergien auslösen.</p>	NEIN	-	-
E418	<p>Gellan Verdickungsmittel, Geliermittel. Wird durch Mikroorganismen auf zuckerhaltigem Nährboden gewonnen. Abführende Wirkung.</p>	NEIN	-	-
E420	<p>Sorbit (Sorbisirup) Zuckeraustauschstoff, Süßstoff, Feuchthaltemittel - von dem nicht mehr als 20g am Tag aufgenommen werden sollte, sonst können Blähungen und Durchfall auftreten. Höchstdosis: 25g - 50g (mittlere Tagesdosis). Chemische Umsetzung von Traubenzucker. In Tierversuchen kommt es bei grösseren Mengen zur Harnsteinbildung und zur Entstehung von Nierentumoren. Nicht für Getränke zugelassen. Wird in geringen Mengen gut vertragen. Geeignet für Diabetiker. Greift die Zähne nicht so stark an wie Zucker (Zahnschonend).</p>	NEIN	-	Diabetikerprodukte

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E421	Mannit Zuckeraustauschstoff, Süßstoff, Trennmittel. Gilt als unbedenklich. Wird aus Fruchtzucker gewonnen (natürlich aus der Manna-Esche). Überdosis (bereits bei 10g pro Tag) führt zu Blähungen und Durchfall. Höchstdosis: 50g (mittlere Tagesdosis). Für Diabetiker geeignet. Greift die Zähne nicht so stark an wie Zucker (Zahnschonend).	NEIN	-	Süßigkeiten, Eiscreme
E422	Glycerin Emulgator, Füllstoff, Feuchthaltemittel. Gilt als unbedenklich. Wird in der Regel aus teilweise hydriertem Rüböl gewonnen, das mit Ammoniak behandelt wurde. Nicht ausreichend erforschtes Mittel.	NEIN	-	Konfekt, Cremes, Pasten
E430	Polyoxyethylen-8-stearat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Emulgator.	-	-	-
E431	Polyoxyethylen-40-stearat Emulgator. Das Wissenschaftliche Komitee der EU hält es für "toxikologisch nicht akzeptabel", weil zu wenige Tests vorliegen. Nur für Wein zugelassen.	-	-	-
E432	Polyoxyethylensorbitanmonolaurat (Polysorbat-20) Emulgator. Erhöht die Aufnahme von fettlöslichen Schadstoffen.	-	-	-
E433	Polyoxyethylensorbitanmonooleat (Polysorbat-80) Emulgator. Erhöht die Aufnahme von fettlöslichen Schadstoffen.	-	-	-
E434	Polyoxyethylensorbitanmonopalmitat (Polysorbat-40) Emulgator. Erhöht die Aufnahme von fettlöslichen Schadstoffen.	-	-	-
E435	Polyoxyethylensorbitanmonostearat (Polysorbat-60) Emulgator. Erhöht die Aufnahme von fettlöslichen Schadstoffen.	-	-	-
E436	Polyoxyethylensorbitantristearat (Polysorbat-65) Emulgator. Erhöht die Aufnahme von fettlöslichen Schadstoffen.	-	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E440	<p>Pektin Geliermittel, Verdickungsmittel. Wird aus Früchten, z.B. Äpfeln oder Zitruschalen gewonnen. Kann in grossen Mengen zu Durchfall führen. Kann im Darm Giftstoffe absorbieren. Es kommt flüssig für Grossverbraucher und als Pulver in den Handel. Manchen Produkten ist Pektin gebrauchsfertig zugemischt. Verarbeitung: Zum Beispiel Pektinpulver mit Fruchtsaft vermischen und wenig Weinsteinensäure darunterühren. Die Säure bewirkt das Dickwerden der ganzen Flüssigkeit. Verwendung: Zum Binden von Fruchtgelee und Konfitüre, zum Überziehen von Fruchttorten und Fruchtschnitten, als Festigungsmittel für Eischnee und Buttercreme.</p>	NEIN	-	Geliermittel
E440a	<p>Amidierte Pektine Geliermittel, Verdickungsmittel. Wird durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst, ist nur bei Gelierzucker und Gelierhilfen erlaubt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.</p>	NEIN	-	Geliermittel
E440b	<p>Amidierte Pektine Geliermittel, Verdickungsmittel. Wird durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst, ist nur bei Gelierzucker und Gelierhilfen erlaubt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.</p>	NEIN	-	Geliermittel
E441	<p>Gelatine Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Emulgator. Wird aus schlecht verwertbaren Teilen der Tierverarbeitung gewonnen (Knochen, Schwarten, Häute), die lange chemisch behandelt werden. Kann den Magen übersäuern.</p>	NEIN	-	Emulgatoren
E442	<p>Ammoniumphosphatid Säuerungsmittel, Säureregulator, Emulgator. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern Hyperaktivität ausgelöst wird. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper und kann den Magen übersäuern.</p>	NEIN	-	Emulgatoren
E444	<p>Saccharoseacetatisobutyrat Stabilisator, Emulgator.</p>	NEIN	-	Nichtalkoholische, trübe Getränke
E445	<p>Wurzelharz-Glycerinester (Kolophonester) Stabilisator. Täuscht bei Säften höheren Fruchtanteil vor.</p>	NEIN	-	Nichtalkoholische, trübe Getränke

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E450a	Diphosphat Säuerungsmittel, Säureregulator, Emulgator, Stabilisator. Wird auch als Phosphat bezeichnet. Kann in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorgerufen werden kann. "Kalk-Armut" im Skelett wird begünstigt.	NEIN	-	-
E450b	Triphosphat Wird auch als Phosphat bezeichnet. Kann in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorgerufen werden kann.	NEIN	-	Kondensmilch, Käse
E450c	Polyphosphat Wird auch als Phosphat bezeichnet. Kann in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorgerufen werden kann.	NEIN	-	Käse, gefrorene Fischprodukte
E451	Triphosphat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säuerungsmittel, Säureregulator, Emulgator. Umstritten ist noch, ob bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorgerufen werden kann. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper und kann den Magen übersäuern.	NEIN	-	-
E452	Polyphosphat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säuerungsmittel, Säureregulator. Umstritten ist noch, ob bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorgerufen werden kann. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper und kann den Magen übersäuern.	NEIN	-	-
E460	Cellulose (Mikrokristalline Cellulose oder Cellulosepulver) Verdickungsmittel, Trennmittel. Kann im Körper nicht verwertet werden. Regt die Verdauung an. Ist nur für Kaugummi zugelassen.	NEIN	-	Kaugummi
E461	Methycellulose Verdickungsmittel. Chemisch oder physikalisch behandelte Cellulosen. Mikroskopisch kleine Kristalle aus Pflanzenfasern. Wirkt abführend. Chemisch behandelte E460.	NEIN	-	Speiseeis, Milchprodukte

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E462	Ethcellulose Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel. Wirkt abführend. Chemisch behandelte E460.	NEIN	-	-
E463	Hydroxypropylcellulose Verdickungsmittel. Wirkt abführend. Chemisch behandelte E460.	NEIN	-	-
E464	Hydroxypropylmethylcellulose Verdickungsmittel. Wirkt abführend. Chemisch behandelte E460.	NEIN	-	-
E465	Ethylmethylcellulose Verdickungsmittel, Schaumstabilisator. Wirkt abführend. Chemisch behandelte E460.	NEIN	-	-
E466	Carboxymethylcellulose (Natriumcarboxymethylcellulose) Verdickungsmittel. Wirkt abführend. Chemisch behandelte E460. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	NEIN	-	Tomatensosse, Schmelzkäse
E469	Natriumkasein Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E470	Salze der Speisefettsäuren Unbedenkliche Stoffe. Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen.	NEIN	-	-
E470a	Natriumsalze der Speisefettsäuren (Kaliumsalze der Speisefettsäuren oder Calciumsalze der Speisefettsäuren) Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw.	NEIN	-	-
E470b	Magnesiumsalze der Speisefettsäuren Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw.	NEIN	-	-
E471	Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E472a	<p>Essigsäureester von Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (Essigsäure)</p> <p>Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.</p>	NEIN	-	-
E472b	<p>Milchsäureester von Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (Milchsäure)</p> <p>Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut. Hierbei kann allerdings auch die für Kinder unerwünschte D-Milchsäure verwendet werden.</p>	NEIN	-	-
E472c	<p>Zitronensäureester von Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (Zitronensäure)</p> <p>Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.</p>	NEIN	-	-
E472d	<p>Weinsäureester von Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (Weinsäure)</p> <p>Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.</p>	NEIN	-	-
E472e	<p>Mono- und Diacetylsäureester von Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (Monoacetylsäure und Diacetylsäure)</p> <p>Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.</p>	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E472f	Essig- und Weinsäureester von Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (Essigsäure und Weinsäure) Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.	NEIN	-	-
E473	Zuckerester von Speisefettsäuren Emulgator. Synthetischer aber unbedenklicher Stoff. In geringen Mengen können Lösungsmittelreste enthalten sein.	NEIN	-	-
E474	Zuckerglycerid Emulgator. Synthetischer aber unbedenklicher Stoff. In geringen Mengen können Lösungsmittelreste enthalten sein.	NEIN	-	-
E475	Polyglycerinester Emulgator. Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw. Wird im Körper problemlos abgebaut.	NEIN	-	-
E476	Polyglycerin-Polyricinoleat Emulgator. Nur für fettreduzierte Aufstriche und Süßwaren auf Kakaobasis zugelassen. In Tierversuchen verursachte eine hohe Dosierung Nieren- und Leberschäden. Allergische Reaktionen können nicht ausgeschlossen werden.	NEIN	-	-
E477	Propylenglycolester von Speisefettsäuren Emulgator.	NEIN	-	-
E479	Thermooxidiertes Sojaöl mit Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Emulgator. Bestandteil vom gebrauchten Fritierfett.	NEIN	-	-
E481	Natriumstearoyl-2-lactylat Emulgator.	NEIN	-	-
E482	Calciumstearoyl-2-lactylat Emulgator.	NEIN	-	-
E483	Stearyltartrat Emulgator.	NEIN	-	-
E491	Sorbitanmonostearat Emulgator. In hoher Dosis wurden in Tierversuchen Organschäden festgestellt.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E492	Sorbitantristearat Emulgator. In hoher Dosis wurden in Tierversuchen Organschäden festgestellt.	NEIN	-	-
E493	Sorbitanmonolaurat Emulgator. In hoher Dosis wurden in Tierversuchen Organschäden festgestellt.	NEIN	-	-
E494	Sorbitanmonooleat Emulgator. In hoher Dosis wurden in Tierversuchen Organschäden festgestellt.	NEIN	-	-
E495	Sorbitanmonopalminat Emulgator. In hoher Dosis wurden in Tierversuchen Organschäden festgestellt.	NEIN	-	-
E500	Natriumcarbonat (Soda oder Natron) Backtriebmittel, Säureregulator. Kann in hohen Dosen zur Reizung des Magen-Darm-Bereichs und zu Erbrechen oder Durchfällen führen. Bei Kleinkindern sollte die zusätzliche Natriumfracht mitberücksichtigt werden. Gilt aber in den in Lebensmitteln vorkommenden Mengen als unbedenklich.	NEIN	-	Backpulver, Brausepulver, Säuglingskost, Sauermilchkäse
E501	Kaliumcarbonat (Pottasche) Backtriebmittel, Säureregulator. Salze der Kohlensäure. Kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Durchfall führen. Wird bei der Gewinnung von Würze mittels E507 verwendet.	NEIN	-	Lebkuchen, Kakaobehandlung
E503	Ammoniumcarbonat (Hirschhornsalz) Backtriebmittel, Säureregulator. Kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Durchfall führen.	NEIN	-	Lebkuchen
E504	Magnesiumcarbonat Backtriebmittel, Säureregulator. Kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Durchfall führen. Wird zur Aufschlüsselung von Kakao und zur Trinkwasseraufbereitung verwendet.	NEIN	-	Kaugummi (Füllstoff), Speisesalz (Antiklumpmittel)
E507	Salzsäure Säuerungsmittel. Kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Verätzungen führen. Zur Zuckergewinnung oder Gewinnung von Würze durch Auflösen von Eiweißen bestimmt. Im letzteren Fall ist eine Bildung von fragwürdigen Stoffen möglich, wie chlorierte Sterine und Chlorpropanole (wurden als Rattengift eingesetzt). Im fertigen Würzmittel kann eine Verätzungsgefahr ausgeschlossen werden.	NEIN	-	Würzmittel, Invertzucker (z.B. Kunsthonig)

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E508	Kaliumchlorid Geschmackverstärker, Härtungsmittel. Härter für Geliermittel. Kochsalzersatz. In der Schweiz verboten.	NEIN	-	-
E509	Calciumchlorid Geschmackverstärker, Härtungsmittel. Enthärter des Brauwassers zur Bierherstellung. Als Zusatz zur Käseemilch wird die Eiweißausbeute erhöht. In der Schweiz verboten.	NEIN	-	-
E510	Ammoniumchlorid (Salmiak) Geschmackverstärker, Härtungsmittel. Kann in sehr hohen Dosen zur Übersäuerung des Blutes und zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Knochenschäden, Veränderungen des Blutbilds, der Nebenschilddrüsen und Nebennierenrinde wurden beobachtet. Bei Schwangerschaft Gewichtsverlust, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Hyperventilation möglich. In der Schweiz verboten. Salmiakpastillen, auch zur Trinkwasseraufbereitung verwendet (Grenzwert 0,6mg/l).	NEIN	-	-
E511	Magnesiumchlorid Geschmackverstärker, Härtungsmittel.	NEIN	-	-
E512	Zinn-2-Oxid Antioxidationsmittel. In hohen Dosen Übelkeit und Erbrechen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betrachtet Zinnverbindungen als kontaminierend.	NEIN	-	-
E513	Schwefelsäure Säuerungsmittel, Säureregulator. In geringen Mengen wirkt sie reizend, bei Überdosierung sind Verätzungen möglich - das Körpergewebe wird zerstört. Ist nur zur Aufbereitung von Trinkwasser, Herstellung von modifizierter Stärke und Invertzucker zugelassen. Durch den Verzehr des fertigen Produkts kann eine Gewebeerstörung ausgeschlossen werden.	NEIN	-	-
E514	Natriumsulfat (Glaubersalz) Säuerungsmittel, Säureregulator. Salze der Schwefelsäure. In der Medizin als starkes Abführmittel eingesetzt. Bei ungewöhnlich starker Überdosierung sind Verätzungen möglich.	NEIN	-	-
E515	Kaliumsulfat Säureregulator, Festigungsmittel. Bei ungewöhnlich starker Überdosierung sind Verätzungen möglich.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E516	Calciumsulfat (Gips) Säureregulator, Farbstoff, Stabilisator. Steuerung von Gelieereigenschaften von Verdickungsmitteln. Auch zur Behandlung von Brauwasser eingesetzt.	NEIN	-	Brot
E517	Ammoniumsulfat Säuerungsmittel. Kann zur Übersäuerung des Blutes führen.	NEIN	-	-
E518	Magnesiumsulfat (Epsomsalz) Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säuerungsmittel. Kann zur Übersäuerung des Blutes führen.	NEIN	-	-
E519	Kupfersulfat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säuerungsmittel. Unsichere Einschätzung.	NEIN	-	-
E520	Aluminiumsulfat Festigungsmittel. Bei starker Überdosierung sind Verätzungen möglich. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E521	Aluminiumnatriumsulfat Festigungsmittel. Bei starker Überdosierung sind Verätzungen möglich. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E522	Aluminiumkaliumsulfat Festigungsmittel. Bei starker Überdosierung sind Verätzungen möglich. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E523	Aluminiumammoniumsulfat Festigungsmittel. Bei starker Überdosierung sind Verätzungen möglich. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E524	Natriumhydroxid (Natronlauge oder Ätznatron) Säureregulator. Wird speziell für Laugengebäck verwendet. Das Gebäck hat bei sachgemässer Herstellung keine ätzende Wirkung. Auch zum Aufschließen von Kakao, zur Trinkwasseraufbereitung und zur Entbitterung von Oliven verwendet. Wasserentziehend.	NEIN	-	Laugengebäck
E525	Kaliumhydroxid (Kalilauge oder Ätzkali) Säureregulator. Wasserentziehend. In der Schweiz ohne E-Nummer.	NEIN	-	Instant-Tee

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E526	Calciumhydroxid (Kalkmilch oder gelöschter Kalk) Säureregulator. Wasserentziehend. In der Schweiz ohne E-Nummer. Einlegen und Konservieren von Eiern, Herstellung von künstlichem Eier-Eiweiß aus Milch, Kalken von Muskatnüssen, Wässerung von Stockfisch, Behandlung von Brauwasser.	NEIN	-	-
E527	Ammoniumhydroxid (Ammonium oder Ammoniak) Säureregulator. Als freier Stoff ist Ammoniumhydroxid ein Zellgift. Wasserentziehend. In der Schweiz ohne E-Nummer. Nur zur Behandlung von Kakao und Trinkwasser verwendet.	NEIN	-	-
E528	Magnesiumhydroxid (Bittererde) Säureregulator. Trennmittel für Waffelblätter, Rieselhilfsstoff für pulverförmige Lebensmittel und Zusatz zum Tabak zur Verbesserung der Glimmfähigkeit. Wasserentziehend. In der Schweiz ohne E-Nummer.	NEIN	-	-
E529	Calciumoxid (Gebrannter Kalk oder Ätzkalk) Säureregulator. Wasserentziehender Stoff.	NEIN	-	-
E530	Magnesiumoxid Säureregulator. Wasserentziehender Stoff.	-	-	-
E535	Natriumferrocyanid (Natriumhexacyanoferrat oder gelbes Blutlaugensalz) Stabilisator, Rieselhilfe. Verbessert die Rieselfähigkeit von pulverförmigen Lebensmitteln. In Tierversuchen nierenschädigend.	NEIN	-	Tafelsalz
E536	Kaliumferrocyanid (Kaliumhexacyanoferrat) Stabilisator, Rieselhilfe. Verbessert die Rieselfähigkeit von pulverförmigen Lebensmitteln.	NEIN	-	-
E538	Calciumferrocyanid (Calciumhexacyanoferrat) Stabilisator, Rieselhilfe. Verbessert die Rieselfähigkeit von pulverförmigen Lebensmitteln.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E540	<p>Dicalciumdiphosphat</p> <p>Säureregulator. Salze der Phosphorsäure. Behindern die Mineralstoffaufnahme im Körper und können den Magen übersäuern. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten.</p>	NEIN	-	-
E541	<p>Saures Natriumaluminiumphosphat</p> <p>Backtriebmittel. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.</p>	NEIN	-	-
E542	<p>Knochenphosphat</p> <p>Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.</p>	NEIN	-	-
E543	<p>Calciumnatriumpolyphosphat</p> <p>Säureregulator. Salze der Phosphorsäure. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper und kann den Magen übersäuern. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen enthalten.</p>	NEIN	-	-
E544	<p>Calciumpolyphosphat (Orthophosphorsäure)</p> <p>Säureregulator. Salze der Kieselsäure. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper und kann den Magen übersäuern. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen (z.B. Arsen, Cadmium, Uran) enthalten.</p>	NEIN	-	-
E545	<p>Aluminiumpolyphosphat</p> <p>Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Säureregulator. Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper und kann den Magen übersäuern. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko. Es ist noch umstritten, ob bei empfindlichen Kindern übernervöses Verhalten (Hyperaktivität) und Konzentrationsstörungen ausgelöst werden können. Kann zahlreiche Verunreinigungen (z.B. Arsen, Cadmium, Uran) enthalten.</p>	NEIN	-	-
E550	<p>Natriumsilikat</p> <p>Trennmittel. Salze der natürlich vorkommenden Kieselsäure. Unbedenklicher Stoff.</p>	NEIN	-	-
E551	<p>Kieselsäure (Siliciumdioxid)</p> <p>Trennmittel.</p>	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E552	Calciumsilikat Trennmittel.	NEIN	-	-
E553a	Magnesiumsilikat Trennmittel. Verursacht in Tierversuchen Nierenschäden.	NEIN	-	-
E553b	Talkum Hydratisiertes <i>E553a</i> . Muss laut Gesetz frei von Asbestfasern sein. Verstöße sind allerdings nicht auszuschliessen.	NEIN	-	-
E554	Natriumaluminiumsilikat Trennmittel. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E555	Kaliumaluminiumsilikat Trennmittel. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E556	Calciumaluminiumsilikat Trennmittel. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E558	Bentonit Trennmittel. Natürliches Tongestein, das als Verunreinigung geringe Mengen Blei (20mg/kg) und Arsen (2mg/kg) enthalten darf. Wird z.B. bei der Bierherstellung als Klärhilfsmittel verwendet.	NEIN	-	-
E559	Aluminiumsilikat (Kaolin) Trennmittel. Für Alzheimer Patienten vermeidbares Risiko.	NEIN	-	-
E570	Stearinsäure (Fettsäure) Emulgator, Überzugsmittel, Trennmittel. Unbedenkliche, natürliche Fettsäure, die auch als Stearat bezeichnet wird.	NEIN	-	-
E572	Magnesiumstearat Emulgator. Salz der Fettsäure.	NEIN	-	-
E574	Gluconsäure (Gluconat) Säuerungsmittel, Säureregulator, Stabilisator. Abführende Wirkung. Zuckerhaltig. Kommt in geringer natürlicher Menge im Honig vor, ist aber auch ein Säuerungsmittel für Limonaden.	NEIN	-	-
E575	Glucono-Delta-Lacton Säureregulator, Stabilisator. Abführende Wirkung. Im Backpulver als Triebmittel, in Wurst als Umrötebeschleuniger (wie auch <i>E250</i>). Wird in Backfüllungen, Fischhalbkonserven und Puddingpulver als Säureregulator verwendet.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E576	Natriumgluconat Säuerungsmittel, Stabilisator, Rieselhilfsstoff. Salze der Gluconsäure. Abführende Wirkung. Zuckerhaltig.	NEIN	-	-
E577	Kaliumgluconat Säuerungsmittel, Stabilisator, Rieselhilfsstoff. Abführende Wirkung. Zuckerhaltig.	NEIN	-	-
E578	Calciumgluconat Säuerungsmittel, Stabilisator, Rieselhilfsstoff. Abführende Wirkung. Zuckerhaltig.	NEIN	-	-
E579	Eisengluconat Säuerungsmittel, Stabilisator, Rieselhilfsstoff. Abführende Wirkung. Zuckerhaltig. Färbungsmittel für Oliven.	NEIN	-	Oliven
E585	Eisen-2-lactat Farbstabilisator. Färbungsmittel für Oliven.	NEIN	-	Oliven
E620	Glutaminsäure (Glutamat) Geschmacksverstärker. Pflanzliches oder tierisches Eiweiß, durch Enzyme gewandelt. Allergieauslösend. Stand unter Verdacht, bei empfindlichen Menschen das "China-Restaurant-Syndrom" auszulösen, welches sich mit Schläfendruck, Kopfschmerzen und Steifheit im Nacken bemerkbar macht. Neuere Untersuchungen bestätigen dies jedoch nicht. Ein Fehlgeschmack wird unterdrückt und täuscht über die tatsächliche Qualität des Produktes hinweg. In Tierversuchen Fortpflanzungsstörungen. Die Verbraucher-Initiative Bonn fordert ein Verbot!	NEIN	-	-
E621	Natriumglutamat (MSG oder Aji-no-moto oder Mono Nodium Glutamat) Geschmacksverstärker. Pflanzliches oder tierisches Eiweiß, durch Enzyme gewandelt.	NEIN	-	Fertigsuppen, Chips, Fertiggerichte
E622	Kaliumglutamat Geschmacksverstärker. Pflanzliches oder tierisches Eiweiß, durch Enzyme gewandelt. Allergieauslösend. Stand unter Verdacht, bei empfindlichen Menschen das "China-Restaurant-Syndrom" auszulösen, welches sich mit Schläfendruck, Kopfschmerzen und Steifheit im Nacken bemerkbar macht. Neuere Untersuchungen bestätigen dies jedoch nicht. Ein Fehlgeschmack wird unterdrückt und täuscht über die tatsächliche Qualität des Produktes hinweg. In Tierversuchen Fortpflanzungsstörungen.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E623	<p>Kalziumglutamat Geschmacksverstärker. Pflanzliches oder tierisches Eiweiß, durch Enzyme gewandelt. Allergieauslösend. Stand unter Verdacht, bei empfindlichen Menschen das "China-Restaurant-Syndrom" auszulösen, welches sich mit Schläfendruck, Kopfschmerzen und Steifheit im Nacken bemerkbar macht. Neuere Untersuchungen bestätigen dies jedoch nicht. Ein Fehlgeschmack wird unterdrückt und täuscht über die tatsächliche Qualität des Produktes hinweg. In Tierversuchen Fortpflanzungsstörungen, Veränderungen des Gehirns und der Leber und vermehrte Harnsäurebildung (zuviel Harnsäure kann beim Menschen Gichtanfälle auslösen). Wird in vielen Fertiggerichten und Würzmitteln (z.B. Sojasosse) eingesetzt. Wirkt nur zusammen mit Salz, daher sind viele Fertiggerichte so salzhaltig.</p>	NEIN	-	Fertiggerichte, Würzmittel
E624	<p>Ammoniumglutamat Geschmacksverstärker. Pflanzliches oder tierisches Eiweiß, durch Enzyme gewandelt. Allergieauslösend. Stand unter Verdacht, bei empfindlichen Menschen das "China-Restaurant-Syndrom" auszulösen, welches sich mit Schläfendruck, Kopfschmerzen und Steifheit im Nacken bemerkbar macht. Neuere Untersuchungen bestätigen dies jedoch nicht. Ein Fehlgeschmack wird unterdrückt und täuscht über die tatsächliche Qualität des Produktes hinweg. In Tierversuchen Fortpflanzungsstörungen.</p>	NEIN	-	-
E625	<p>Magnesiumglutamat Geschmacksverstärker. Pflanzliches oder tierisches Eiweiß, durch Enzyme gewandelt. Allergieauslösend. Stand unter Verdacht, bei empfindlichen Menschen das "China-Restaurant-Syndrom" auszulösen, welches sich mit Schläfendruck, Kopfschmerzen und Steifheit im Nacken bemerkbar macht. Neuere Untersuchungen bestätigen dies jedoch nicht. Ein Fehlgeschmack wird unterdrückt und täuscht über die tatsächliche Qualität des Produktes hinweg. In Tierversuchen Fortpflanzungsstörungen, Veränderungen des Gehirns und der Leber und vermehrte Harnsäurebildung (zuviel Harnsäure kann beim Menschen Gichtanfälle auslösen). Wird in vielen Fertiggerichten und Würzmitteln (z.B. Sojasosse) eingesetzt. Wirkt nur zusammen mit Salz, daher sind viele Fertiggerichte so salzhaltig.</p>	NEIN	-	Geschmacksverstärker sind umstritten, gesundheitlich bedenklich und meist unnötig. In der Schweiz nur als Sammelbegriff ohne E-Nummern.
E626	<p>Guanylsäure (Guanylat) Geschmacksverstärker. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.</p>	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E627	Natriumguanylat Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E628	Kaliumguanylat Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E629	Calciumguanylat Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E630	Inosinsäure (Inosinat) Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E631	Natriuminosinat Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E632	Kaliumosinat Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E633	Calciuminosinat Geschmacksverstärker. Wirkt etwa 10 bis 20 mal stärker als Glutaminsäure. Wird beim Menschen in unerwünschte Harnsäure umgewandelt. Ansonsten unbedenklicher Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E634	Calcium-5-Ribonucleotid Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-
E635	Natrium-5-Ribonucleotid Geschmacksverstärker.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E636	Maltol Geschmacksverstärker, der den Geschmackseindruck "Karamel" vermitteln und den süßen Geschmack steigert.	NEIN	-	-
E637	Ethylmaltol Geschmacksverstärker. Stärkere geschmacksgebende Wirkung als E636 (Maltol). Mögliches Risiko für Thalassämie-Patienten. Speziell für gesüßte Produkte.	NEIN	-	Kuchen, Dessert
E640	Glycine Geschmacksverstärker. Intensiviert den Geschmack von Süßstoffen.	NEIN	-	-
E900	Dimethylpolysiloxan (Silikonöl) Schaumverhütungsmittel.	NEIN	-	-
E901	Bienenwachs Natürliches und unbedenkliches Trenn- und Überzugsmittel.	NEIN	-	Honigwaben
E902	Candelillawachs Unbedenkliches Trenn- und Überzugsmittel. Wird aus einer mexikanischen Wolfsmilchpflanze gewonnen.	NEIN	-	-
E903	Carnaubawachs Unbedenkliches Trenn- und Überzugsmittel. Wird aus den Blättern der Carnaupalme gewonnen.	NEIN	-	-
E904	Schellack Trenn- und Überzugsmittel. Wird aus den Ausscheidungen der Gummischild-Lacklaus gewonnen.	NEIN	-	-
E905	Paraffin Trenn- und Überzugsmittel. Wird aus Erdöl gewonnen.	NEIN	-	-
E906	Benzoeharz Trenn- und Überzugsmittel. Harz des Benzoabaumes.	NEIN	-	-
E907	Kristalline Wachse Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Trenn- und Überzugsmittel.	NEIN	-	-
E910	L-Cystein Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Natürlicher Eiweißbaustein.	NEIN	-	-
E912	Montansäureester Überzugsmittel. Aus Braunkohle extrahierte Pflanzenwachse. Oberflächenbehandlung von Zitrusfrüchten. Schale nicht mitessen!	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E913	Lanolin (Schafwollfett) Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Wird beim Aufbereiten von Schafwolle aus dem Wollfett gewonnen.	NEIN	-	-
E914	Polyethylenwachsoxidate Überzugsmittel. Oberflächenbehandlung von Zitrusfrüchten.	NEIN	-	-
E915	Ester des Kollophoniums Synthetischer Stoff, mit Bestandteilen des Harzes von Nadelbäumen. Allergien sind möglich.	NEIN	-	-
E920	Cystein Mehlbehandlungsmittel. Eiweißbaustein aus Schweineborsten oder Menschenhaar. Ermöglicht eine genauere Einstellung von Form und Größe von Keksen, oder die Aufarbeitung überalteter Teige.	NEIN	-	-
E921	L-Cystin Mehlbehandlungsmittel. Eiweißbaustein aus Schweineborsten oder Menschenhaar. Ermöglicht eine genauere Einstellung von Form und Größe von Keksen, oder die Aufarbeitung überalteter Teige.	NEIN	-	-
E924	Kaliumbromat Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	NEIN	-	-
E925	Chlor Aggressives Gas, das zur Trinkwasserentkeimung eingesetzt wird. Dabei können sich chlorierte organische Verbindungen bilden, die krebserregend sind. Der Chlorgehalt in Trinkwasser kann beim Wasserwerk erfragt werden. Aufnahme auch durch die Haut!	NEIN	-	Trinkwasser
E926	Chlordioxid Aggressives Gas, das zur Trinkwasserentkeimung eingesetzt wird. Dabei können sich chlorierte organische Verbindungen bilden, die krebserregend sind. Der Chlorgehalt im Trinkwasser kann beim Wasserwerk erfragt werden. Aufnahme auch durch die Haut!	NEIN	-	Trinkwasser
E927	Carbamid Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Stabilisator.	NEIN	-	Kaugummi ohne Zuckerzusatz
E928	Benzolperoxid Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E938	Argon Treibgas.	-	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E939	Helium Treibgas.	-	-	-
E941	Stickstoff Treibgas, Kontaktgefriermittel.	-	-	-
E942	Distickstoffmonoxid (Lachgas) Treibgas.	-	-	-
E948	Sauerstoff Treibgas.	-	-	-
E950	Acesulfam K Synthetischer Süßstoff, Geschmackverstärker. Nach Angabe des Herstellers völlig unbedenklich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beruft sich bei der Prüfung überwiegend auf diese Angaben, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich sind. Es existieren kaum unabhängige Untersuchungen! In Tierversuchen kommt es zu einem geringen Übertritt in die Plazenta und die Milch von Muttertieren. Die Weltgesundheitsorganisation hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 15mg/kg Körpergewicht festgelegt. Das sind für einen 70kg schweren Menschen ca. 3 Liter Limonade.	NEIN	-	-
E951	Aspartam Synthetischer Süßstoff, Geschmackverstärker aus Eiweissbausteinen. Aspartame stehen in dringendem Verdacht, vor allem bei gleichzeitigem Süßwarenkonsum das Nervensystem zu beeinträchtigen (ruft z. B. Angstgefühle hervor). Problematisch für Patienten mit Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt). Bei empfindlichen Menschen sind Kopfschmerzen, Benommenheit, Gedächtnisverlust, Sehstörungen und allergische Reaktionen möglich. Menschen mit der angeborenen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie (PKU) dürfen Aspartam nicht essen. Aspartam kann (bis zu 1%) den gesundheitsschädlichen Stoff Diketopiperazin enthalten. Diese Verunreinigung kann beim Erwärmen von Speisen, die Aspartam enthalten, entstehen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 40mg/kg Körpergewicht festgelegt. Das sind für einen 70kg schweren Menschen ca. 155 Tabletten pro Tag, wenn eine Tablette 18mg Aspartam enthält oder 4,5 Liter eines kalorienarmen Erfrischungsgetränk.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E952	<p>Cyclamat (Cyclohexansulfamidsäure)</p> <p>Synthetischer Süßstoff. Ursprünglich als Rostschutzmittel verwendet. Wird von manchen Menschen in Cyclohexylamin umgewandelt, ein Schädlingsbekämpfungsmittel. In Tierversuchen schädigt Cyclohexylamin Hoden und Spermien. Vermindert die Fruchtbarkeit. Cyclamat kann in den Mutterkuchen und in die Muttermilch gelangen. In den USA verboten. Der Krebsverdacht konnte in Deutschland nicht bestätigt werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 11mg/kg Körpergewicht festgelegt. Das sind für einen 70kg schweren Menschen ca. 11 Tabletten pro Tag, wenn eine Tablette 70mg Cyclamat enthält.</p>	NEIN	-	-
E953	<p>Isomalt (Palatinit)</p> <p>Synthetischer Süßstoff. Haushaltszucker. Wirkt abführend, wobei die Dosis in entsprechenden Diät-Lebensmitteln recht schnell erreicht ist. Greift nicht die Zähne an. Höchstdosis: 50g (mittlere Tagesdosis).</p>	NEIN	-	-
E954	<p>Saccharin</p> <p>Synthetischer Stoff mit einer starken Süßkraft. Kann bei hohen Konzentrationen metallischen Beigeschmack hervorrufen. Darf als Verunreinigung Toluolsulfonamid enthalten, das auch als Weichmacher und Pilzbekämpfungsmittel in der Landwirtschaft verwendet wird und in Tierversuchen krebsauslösend wirkt. In den USA mussten mit Saccharin gesüßte Produkte den Hinweis tragen, dass durch die Fütterung von Saccharin in tierversuchen Krebs ausgelöst wird. Vorsicht bei Blasenenerkrankungen oder Arzneimittelinnahme. Mit bestimmten Medikamenten bzw. einigen Umweltgiften wird die Blasenschleimhaut geschädigt. In der Schweinemast wird es als appetitstimulierendes Mittel eingesetzt! Saccharin fördert die Gewichtszunahme stärker als Zucker! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 5mg/kg Körpergewicht festgelegt. Das sind z.B. für einen 70kg schweren Menschen ca 21 Süsstofftabletten pro Tag, wenn eine Tablette 16,5mg Saccharin enthält.</p>	NEIN	-	-
E957	<p>Thaumatococcus</p> <p>Süßstoff, Geschmackverstärker.</p>	-	-	-
E959	<p>Neohesperidin DC</p> <p>Süßstoff, Geschmackverstärker. Unbedenklichkeit wurde nicht genügend bestätigt. Höchstdosis: 5mg/kg Körpergewicht (mittlere Tagesdosis).</p>	-	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E965	Maltit (Maltitsirup) Süßstoff, Feuchteregulator. Wird aus Mais- und Kartoffelstärke gewonnen. Wirkt abführend. Greift die Zähne nicht so an wie Zucker (Zahnfreundlich). Für Diabetiker nicht zu empfehlen! Höchstdosis: 30g - 50g , Kinder: 20g (mittlere Tagesdosis).	-	-	-
E966	Lactit (Lacty) Süßstoff. Wird aus Milchzucker gewonnen. Wirkt abführend. Greift die Zähne nicht so an wie Zucker (Zahnschonend). Für Diabetiker geeignet. Höchstdosis: 40g (mittlere Tagesdosis).	-	-	-
E967	Xylit Süßstoff. Gewinnung aus Holz, Abfälle der Landwirtschaft (Haferspelze, Baumwollhülsen). Wirkt abführend. Für die Zähne nicht schädlich. Für Diabetiker geeignet. Höchstdosis: 50g (mittlere Tagesdosis).	-	-	-
E999	Quillajaextrakt Schaummittel. Gewinnung aus der Rinde des Quillaja-Baums. Enthält Saponine (Blutgifte). War daher lange Zeit in Deutschland verboten, doch jetzt durch die EG wieder erlaubt.	NEIN	-	Aromatisierte, nichtalkoholische Getränke auf Wasserbasis
E1105	Lysozym Konservierungsmittel. Gewinnung aus Eiklar oder aber Gentechnisch. Allergische Reaktionen möglich.	NEIN	-	Schnittkäse
E1200	Polydextrose Füllstoff, Feuchteregulator. Wirkt abführend. Höchstdosis: 90g (mittlere Tagesdosis).	NEIN	-	-
E1201	Polyvinylpyrrolidon Flockungsmittel. Wird nach der Anwendung weitestgehend wieder entfernt.	NEIN	-	-
E1202	Polyvinylpolypyrrolidon Flockungsmittel. Wird nach der Anwendung weitestgehend wieder entfernt.	NEIN	-	-
E1400	Dextrin Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel. Gewinnung aus gerösteter Mais- oder Kartoffelstärke. Auch als Trägerstoff für Aromen verwendet.	NEIN	-	-
E1401	Modifizierte Stärke Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel.	NEIN	-	-
E1402	Alkalisch modifizierte Stärke Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel.	NEIN	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E1403	Gebleichte Stärke Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel.	NEIN	-	-
E1404	Oxidativ abgebaute Stärke Verdickungsmittel.	-	-	Stärke
E1410	Monostärkephosphat Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1412	Distärkephosphat Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1413	Phosphatiertes Distärkephosphat Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1414	Acetyliertes Distärkephosphat Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1420	Acetylierte Stärke (Monostärkeacetat) Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1421	Acetylierte Stärke (Monostärkeacetat) Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1422	Acetyliertes Distärkeadipat Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1423	Acetyliertes Distärkeglycerin Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel, Überzugsmittel.	-	-	-
E1430	Distärkeglycerin Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Stärke.	-	-	-
E1440	Hydroxypropylstärke Verdickungsmittel. Kann in geringen Mengen Verunreinigungen enthalten. In Tierversuchen traten akute Nierenschädigungen bei Überdosierung und Magnesiummangel auf.	-	-	-
E1441	Hydroxypropyldistärkeglycerin Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Verdickungsmittel. Kann in geringen Mengen Verunreinigungen enthalten. In Tierversuchen traten akute Nierenschädigungen bei Überdosierung und Magnesiummangel auf.	-	-	-

LISTE DER E-NUMMERN (LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE)

E-NUMMER	INFORMATION	GEFAHR	FARBE	VORKOMMEN
E1442	Hydroxypropyldestärkephosphat Verdickungsmittel. Kann in geringen Mengen Verunreinigungen enthalten. In Tierversuchen traten akute Nierenschädigungen bei Überdosierung und Magnesiummangel auf.	-	-	-
E1450	Stärkenatriumoctenylsuccinat Verdickungsmittel. Kann in geringen Mengen Verunreinigungen enthalten. In Tierversuchen traten akute Nierenschädigungen bei Überdosierung und Calciumüberschuß auf.	-	-	-
E1505	Triethylcitrat Trägerstoff.	-	-	Eiklarpulver
E1510	Ethanon Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E1517	Glycerintriacetat (Triacetin) Steht nicht in der EU-E-Code-Liste. Trägerstoff.	-	-	-
E1518	Glycerintriacetat (Triacetin) Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-
E1520	Propylenglykol Steht nicht in der EU-E-Code-Liste.	-	-	-