

E-NUMMERN

Antioxidantien

E-Nr.	Substanz	Hinweise	Verwendung
300 301 302	Ascorbinsäure Natriumascorbat Calciumascorbat	Synthetisches Vitamin C, unschädlich. Salze der Ascorbinsäure. Große Mengen Vitamin C können med. Tests verfälschen.	Limonaden, Marmeladen, Kondensmilch, Wurstwaren
304	Ascorbylpalmitat	Fett der Ascorbinsäure	Wurstwaren, Hühnerbrühe
306- 309	Tocopherole	Vitamin E, unschädlich. Keine gesundheitlichen bedenken.	Pflanzenöle
310 311	Propylgallat Octylgallat	Findet man in Suppen, Saucen und Kartoffelerzeugnissen. Leiten sich von der Gallussäure ab	pflanzliche Öle, Margarine, Kaugummi
320 321	Buthylhydroxianisol (BHA) Butylhydroxitoluol (BHT)	Synthetische Antioxodantien. Können Allergien hervorrufen, heben Cholesterinspiegel, bei erhöhter Aufnahme Leberbeeinträchtigung vermutet, reichert sich im Fettgewebe an.	Süßigkeiten, Rosinen, Streichkäse, Erdnußbutter, Fertigsuppen

Emulgatoren, Stabilisatoren und Säuerungsmittel

E-Nr.	Substanz	Hinweise	Verwendung
322	Lecithin	Wird aus Soja, Ei usw. gewonnen.	Schokolade, Konfekt, Desserts
325 327	Natriumlactat Calciumlactat	Salze (kristalline Form) der Milchsäure.	Käse, Konfekt
330 331 332 333	Zitronensäure Natriumcitrat Kaliumcitrat Calciumcitrat	Keine schädlichen Wirkungen bekannt Salze der Zitronensäure.	Eiscreme, Wein, Marmeladen, Käse
334 335 336 337	L(+)-Weinsäure Natriumtartrat Kaliumtartrat Calciumtartrate	Keine schädlichen Wirkungen bekannt Salze der Weinsäure.	Marmeladen, Sprudel
338 339 340	Orthophosphorsäure Natrium- Orthophosphorsäure Kalium-POS- orthophosphorsäure Calcium-	Keine schädlichen Wirkungen bekannt Salze der Phosphorsäure.	gekochte Wurstwaren, Käse

341 343	orthophosphorsäure Magnesium- orthophosphorsäure		
350 351 352	Natriummalate Kaliummalate Calciummalate	Salze der Apfelsäure. L-Form in Äpfeln, DL-Form chem. hergestellt.	Kartoffelchips
353 355 363 375	Metaweinsäure Adipinsäure Bernsteinsäure Nicotinsäure (Niacin)	Natürlich vorkommende Säuren; Niacin ist ein Vitamin der B-Gruppe; große Mengen können den Herzmuskel angreifen, vorübergehende Hitzewallung möglich.	Niacin in Frühstücksflocken, Brot
400 401 402 403 404 405	Alginsäure Natriumalginat Kaliumalginat Ammoniumalginat Calciumalginat Phrophylynglykolalginat	Extrakt verschiedener Braunalgenarten. verringert die Verfügbarkeit der Mineralstoffe und hemmt die Eiweißverdauung im Magen.	Eiscreme, Puddings, Gelees, künstliche Sahne, Gewürzdressings, fertige Salate
406	Agar-Agar	Wird aus Meeresalgen gewonnen, tox. nicht ausreichend untersucht; wird nicht verdaut, neg. Einfluß im Tierversuch	Eiscreme, Joghurt, Käse, Tortenguß
407	Carrageen	Wässriger Extrakt aus Rotalgen, tox. nicht ausreichend untersucht; Extrakt verschiedener Braunalgenarten. verringert die Verfügbarkeit der Mineralstoffe und hemmt die Eiweißverdauung im Magen. Darmgeschwüre im Tierversuch.	Eiscreme, Feingebäck, Sahnespray, Salatdressings
410 412 413 414 415	Johannisbrotkernmehl Guakernmehl Tragant Gummi arabicum Xanthan	Keine schädlichen Wirkungen bekannt. Allerdings ist Johannisbrotkernmehl ein altbewährtes Abführmittel; die Guapflanze ist giftig, ihre Kerne enthalten versch. toxische Stoffe (z.B. Blausäure). Rückstände hiervon sind in E 412 nicht auszuschließen.	Eiscreme, Kaugummi, Milchprodukte, Soßen, Suppen, Mayonnaise

Konservierungsstoffe

E-Nr.	Substanz	Hinweise	Verwendung
200 201 202 203	Sorbinsäure Natriumsorbat Kaliumsorbat Calciumsorbat	E 200 kommt natürlich in der Eberesche vor, wird jedoch meist synthetisch hergestellt. Kann Allergien auslösen, sehr reaktionsfreudig mit anderen Zusatzstoffen.	Fertigsalate, Margarine, Konfitüren, tiefgekühlte Pizza, Milchprodukte

210 211 212 213	Benzoessäure Natriumbenzoat Kaliumbenzoat Calciumbenzoat	E 210 kommt natürlich in vielen Beeren vor, wird jedoch meist synthetisch hergestellt. Eignet sich zur Konservierung von sauren Lebensmitteln. Reagiert mit E 222; löst relativ häufig Allergien aus wie z.B. Hautausschläge, Magenreizung; in Hunde- & Katzenfutter verboten. Die Salze von E 210 können auch verschiedenartige Allergien wie Asthma, Nesselsucht etc. auslösen.	Fruchtjoghurt, Kaffee-Extrakt, Pickles, Soßen, Margarine
214 215 216 217 218 219	pHB-Ester pHB-Ester-Natrium pHB-n-Propylester pHB-n-Propylester-Natrium pHB-Methylester pHB-Methylester-Natrium	Diese Verbindungen sind Ester der Hydroxybenzoessäure. Lösen relativ häufig allergische Reaktionen (Nesselsucht, Asthma) aus. Arzneimittel mit pHB-Ester weisen auf Allergiegefahr hin! Gefäßerweiternd und betäubend. Schon geringe Mengen beeinträchtigen den Geschmack von Nahrungsmitteln. Zur Konservierung abzulehnen.	Kaffee-Extrakt, Fruchtsäfte, Marzipan, Würzmittel, Marinaden, Trockenfrüchte
220 221 222 223 224 226 227	Schwefeldioxid Natriumsulfit Natriumhydrogensulfit Natriumdisulfit Kaliumdisulfit Calciumsulfit Calciumhydrogensulfit	E 220 zerstört Vitamin B1 und Folsäure, reizt den Magen-Darm-Trakt, kann Kopfschmerzen verursachen, ruft evtl. Anfälle bei Asthmatikern hervor. Bedenken auch bei den Salzen, vor allem bei Asthmatikern.	Himbeersirup, Fruchtsalate, Trockenfrüchte, Fertigsalate, fertiges Kartoffelpüree, eingelegter Rotkohl, Apfelwein
230 231 232 233	Biphenyl (Diphenyl) Orthophenylphenol Natriumorthophenylphenolat Thiabendazol	Konservierungsstoffe zur Oberflächenbehandlung von Obst, nicht genügend erforscht. Übelkeit und allergische Reaktionen nicht auszuschließen. E 233 ist ein Arzneimittel, das auch als Pestizid verwendet wird.	Zitronat, Orangat, Oberflächen von Zitrusfrüchten
236 237 238	Ameisensäure Natriumformiat Calciumformiat	Kleine Mengen werden im Körper abgebaut, große Dosen giftig, E 236 wurde früher als harntreibendes Mittel eingesetzt.	E 236 in Sauerkonserven, (außer Sauerkraut) E 237/ E 238 in Frucht-erzeugnissen, die zu Fruchtsäften weiterverarbeitet werden.

250 251 252	Natriumnitrit Natriumnitrat Kaliumnitrat	Natriumnitrit darf nur als Pökelsalz verwendet werden. Nitrate behindern den Sauerstofftransport im Blut. Nitrite bilden kleine Mengen Nitrosamine, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen möglich.	Schnittkäse, gepökelte Fleisch- und Fischprodukte
260 261 262 263	Essigsäure Kaliumacetat Natriumdiacetat Calciumacetat	Natürliches Säuerungsmittel, unbedenklich; wird im Körper problemlos abgebaut.	Pickles, Salatsoßen, Brot, Gebäcke, fertige Käsekuchenmischungen
270	Milchsäure	Natürliches Säuerungsmittel, unbedenklich, wird im Körper problemlos abgebaut.	Getränke mit Kohlensäure, Konfekt, Dressings, fertige Salate
280 281 282 283	Propionsäure Natriumpropionat Calciumpropionat Kaliumpropionat	Werden im Körper wie nat. Fettsäure abgebaut; In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck. Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.	Fertiger Pudding, Backwaren, Milchprodukte
290	Kohlendioxid	Treibgas. Unbedenklich.	Sprudelgetränke, schäumende Getränke

Naturidentische Farbstoffe

E-Nr.	Farbe	Substanz	Hinweise	Verwendung
100 101 101a	gelb gelb gelb	Kurkumin Lactoflavin Phosphatester	Gelbwurzel (Kurkuma), Bestandteil des Curry. Bei E 100 wurden im Tierversuch am Schwein Nebenwirkungen auf die Schilddrüse beobachtet. E 101 (Riboflavin) entspricht dem wasserlöslichen Vitamin B2, in zahlreichen Lebensmitteln enthalten.	Curry, Senf, Margarine
140	grün	Chlorophyll	Wird im Körper wie Blattgrün verwertet, keine Nebenwirkungen bekannt.	in Flüssigkeit konservierte grüne Gemüse und Früchte

160 160a 160b 160c 160d 160e 160f	orangefarben orange orange-purpur karminrot violettrot dunkelrot orange	Carotinoide Norbixin Annato, Orlean Capsanthin Capsorubin Lycobin Carotinal	Carotine kommen in zahl-reichen Pflanzen vor und dienen als Vorstufe des Vitamin A. Mikrobiologisch werden Carotine aus Extraktion von Möhren oder anderem Gemüse hergestellt. Orlean kann allergische Reaktionen auslösen. Carotine können auch synthetisch aus Retinol hergestellt werden. Überschuß an Vitamin A kann Leber und Niere schädigen.	Margarine, Butter, Kuchenmischungen, Schnittkäse, Pudding, Ketchup
161 161a 161b 161d 161e 161f 161g	orange goldgelb orange orange rot blauschwarz violett	Xanthophylle Flavoxanthin Lutein Rubixanthin Violaxanthin Rhodoxanthin Canthaxanthin	Farbstoffe pflanzlichen (Mais) wie auch tierischen (Hummerschalen) Ursprungs. Bräunungspillen mit E 161g wurden verboten, weil dieser Stoff zu kristallinen Ablagerungen in der Netzhaut führt.	E 161g: Seit 1992 nur noch für Kuchenverzierungen und kandierte Früchte zugelassen.
162 163	violett rot/stronglau	Beetenrot, Betanoin Anthocyane	Extrakt aus der Rindenwurzel Betanoin. Mineralische Pigmente aus Schalen von Trauben, Holunder usw.	Ochsenchwanzsuppe, Konfitüre, Süßigkeiten

Synthetische Farbstoffe

E-Nr.	Farbe	Substanz	Hinweise	Verwendung
102	gelb	Tartrazin		Süßigkeiten, Räucherfisch, Orangensaft, Marzipan, Kunsthonig, Kaugummi, Obstkonserven, Lachsersatz
104	gelb	Chinolingelb		
110	orange	Gelborange S		
120	rot	Cochinille		
122	rot	Azorubin		
123	rot	Amaranth		
124	rot	Ponceau 4R		
127	rot	Erythrosin		
131	blau	Patentblau V		
132	blau	Indigotin		
141	gruen	Chlorophylle-Cu		
142	gruen	Brilliantssäuregrün		
151	schwarz	Brilliantsschwarz BN		

150	Caramel	bräunlich	Caramel (Zuckercouleur) ist deklarationspflichtig, Herstellung durch Erhitzen von Zucker, meist aber mit Ammoniak, Sulfit oder Natronlauge chemisch umgesetzter Zucker.	dunkles Brot, Gebäck, Pudding, Zuckerwaren, Fertigsuppen, Cola-Getränke
153	schwarz	Carbo medicinalis	Med. Pflanzenkohle. Kann (selten!) schädliches Benzpyren enthalten, in der Medizin als Mittel gegen Durchfall verwendet.	Marmeladen, Gelees, Fruchtsaftkonzentrate
170-180		Anorganische Stoffe	E 170=Calciumcarbonat E 171=Titandioxyd E 172=Eisenoxyd E 173=Aluminium E 174=Silber E 175=Gold<BR	E 170 als Überzug von Marzipan, kandierte Früchte

Sonstige Zusatzstoffe

E-Nr.	Substanz	Hinweise
422 420	Sorbit Mannit	Zuckeraustauschstoffe, für Diabetiker geeignet. Bei hoher Aufnahme kann Durchfall auftreten.
421	Glycerin	Findet Verwendung in Cremes und Pasten.
440a 440b	Pektine Amidierte Pektine	Geliermittel aus Früchten
442	Ammonphosphatide	
450a 450b 450c	Diphosphate Triphosphate Polyphosphate	440b wird durch Ammoniak aus Pflanzen herausgelöst. Emulgatoren, können Magen übersäuern.
460 461 466	Cellulose Methlycellulose Carboximethylcellulose	Häufiges und bedeutendes Biopolymer. E 461/E 466 sind chemisch oder physikalisch behandelte Cellulose.

470 471 472	Salze der Speisefettsäuren Mono-/Diglyceride Mono-/Diglyceride verestert mit:	Unbedenkliche Verbindungen von Fetten und Säuren. Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding etc.
472a	- Essigsäure	
472b	- Milchsäure	
472c	- Zitronensäure	
472d	- Weinsäure	
472e	- Monoacetyl- und Diacetylsäure	
472f 475	- Essig- und Weinsäure Polyglycerinester	
500 501 503 504	Natriumcarbonat Kaliumcarbonat Ammoniumcarbonat Magnesiumcarbonat	Soda. Kristalline Form der Kohlensäure. Kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Durchfall führen.
507	Salzsäure	Stark ätzend
508 509 510 511	Kaliumchlorid Calciumchlorid Ammoniumchlorid Magnesiumchlorid	Salze der Salzsäure. Härtungsmittel. In der Schweiz nur 511 erlaubt.
513	Schwefelsäure	Stark ätzend
514 515 516 520 523	Natriumsulfat Kaliumsulfat Calciumsulfat Aluminiumsulfat Aluminiumammonsulfat	Gleiche Probleme wie bei Schwefeldioxid; Salze der Schwefelsäure.
524 525 526 527 528	Natriumhydroxid Kaliumhydroxid Calciumhydroxid Ammoniumhydroxid Magnesiumhydroxid	Wasserentziehende Stoffe. Ätzend. In der Schweiz Fabrikationsstoffe ohne E-Nummer.
529 530	Calciumoxyd Magnesiumoxyd	Ca(OH) ₂ MgO
535 536	Natriumferrocyanid Kaliumferrocyanid	Verbessern die Rieselfähigkeit
540 543 544	Dicalciumdiphosphat Calciumnatriumpolyphosphat Calciumpolyphosphat	Salze der Phosphorsäure
551	Kieselsäure, Siliciumdioxid	Sammelbezeichnung für Verbindungen der allgemeinen Formel SiO ₂ x nH ₂ O

550 552 553a	Natriumsilikat Calciumsilikat Magnesiumsilikat	Salz der Kieselsäure.
553b	Talkum	Hydratisiertes Magnesiumsilikat
554 558	Aluminiumsilikat Bentonit	keine Hinweise
570 572	Stearinsäure Magnesiumstearat	Natürliche Fettsäure Salz der Stearinsäure
574 575	Gluconsäure Glucono-delta-lacton	Zuckerhaltiges Säuerungsmittel
576 577 578 579	Natriumgluconat Kaliumgluconat Calciumgluconat Eisengluconat	Salze der Gluconsäure Färbungsmittel für Oliven
620 621 622 623 625	Glutaminsäure Natriumglutamat Kaliumglutamat Calciumglutamat (Geschmacksverstärker)	Geschmacksverstärker sind umstritten, gesundheitlich bedenklich und meist unnötig. Salze der Glutaminsäure. Deklarationspflichtig
627 628 631 632 636 637	Natriumguanylat Kaliumguanylat Natriumosinat Kaliumosinat Maltol Ethylmaltol	Gesundheitlich unbedenkliche Geschmacksverstärker
901 902 903 905 906 907 913 915 910 921	Bienenwachs Candelillawachs Carnaubawachs Schellack Benzoeharz Kristalline Wachse Lanolin Ester des Kollophoniums L-Cystein L-Cystin	Überzugsmittel. Überzugsmittel aus reinem Wolfsmilchgewächs. Überzugsmittel (Karnaubapalme). Überzugsmittel (Palmen). Überzugsmittel (Benzoabaum). keine Angabe Schafwollfett. keine Angabe Natürlicher Eiweissbaustein. wie 921
925 926	Chlor Chlordioxid	Als Gas äußerst giftig. keine Angabe

1404	Stärkeverbindungen	Oxidativ abgebaut. modifizierte Stärkeverbindungen.
1414	Acetyliertes Distärkephosphat	
1420	Monostärkeacetat	
1421	Acetyliertes Distärkeadipat	
1422		