

Auflistung der wichtigsten E-Nummern (Weitere Erklärung zum Punkt Nahrungsmittelzusatzunverträglichkeiten)



Farbstoffe (E-100)

E 100: Kurkumin	Gelber Farbstoff aus der Gelbwurzel – gilt als unbedenklich
E 101: Riboflavin	Gelber Farbstoff – gilt als unbedenklich
E 102: Tartrazin	Künstlicher, gelber Azoefarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten
E 104: Chinolingelb	Gelber Farbstoff. In den USA verboten, steht unter Krebsverdacht.
E 110: Sunsetgelb FCT	Künstlicher, oranger Azofarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten
E 120: Karminsäure	Einziger tierischer roter Farbstoff – vom Verzehr wird abgeraten
E 122: Azorubin, Carmoisin	Künstlicher, roter Azoefarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten
E 123: Amaranth	Künstlicher, roter Azoefarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten
E 129: Allurarot AC	Künstlicher, roter Azoefarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten



Farbstoffe (E-100)

E 150a: Zuckerkulör

Brauner Farbstoff – gilt als unbedenklich

E 150c: Ammoniak-Zuckerkulör

Künstlicher brauner Farbstoff – gilt als bedenklich

E 151: Brillantschwarz BN

Künstlicher, schwarzer Azoefarbstoff – gilt als bedenklich

E 153: Pflanzenkohle

Stoff aus Pflanzenasche – gilt als unbedenklich

E 154: Braun FK

Künstlicher, brauner Azoefarbstoff – gilt als bedenklich

E 155: Braun HAT

Künstlicher, brauner Azoefarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten

E 160a: Carotine

Künstliche, orange Farbstoffe – gilt als bedenklich

E 160b: Annatto, Bixin,
Norbixin, Carotinoid

Pflanzliche, orange Farbstoffe – gilt als unbedenklich

E 160c: Paprikaextrakt Capsanthin,
Capsorubin, Carotinoid

Pflanzliche oder künstliche, orange Farbstoffe – gilt als unbedenklich

Farbstoffe (E-100)

E 160d: Lycopin, Carotinoid

Pflanzlicher, roter Farbstoff – gilt als unbedenklich

E 170: Calciumcarbonat

Mineralischer, weißer Farbstoff – gilt als unbedenklich

E 171: Titandioxid

Mineralischer oder künstlicher, weißer Farbstoff
- gilt als unbedenklich

E 180: Litholrubin BK

Künstlicher, roter Azoefarbstoff – vom Verzehr wird abgeraten

Konservierungsstoffe (E-200)

E 200: Sorbinsäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt für Nicht-Allergiker als unbedenklich
E 202: Kaliumsorbat, Sorbinsäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt für Nicht-Allergiker als unbedenklich
E: 203 Calciumsorbat, Sorbinsäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt für Nicht-Allergiker als unbedenklich
E 210: Benzoessäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich
E 211: Natriumbenzoat, Benzoessäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich
E 212: Kaliumbenzoat, Benzoessäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich
E 231 Calciumbenzoat, Benzoessäure	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich
E 220: Schwefeldioxid	Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich

Konservierungsstoffe (E-200)

E 230: Biphenyl, Diphenyl

Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich

E 234: Nisin

Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich

E 235: Natamycin

Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich

E 250: Natriumnitrit/ Nitritpökelsalz

Künstlicher Konservierungsstoff – gilt als bedenklich

E 270: Milchsäure

Künstlicher oder tierischer Konservierungsstoff - gilt als unbedenklich

Antioxidations- & Säuerungsmittel (E-300)

E 300: Ascorbinsäure (L-), Ascorbinsäure	Künstliches Antioxidationsmittel – gilt als unbedenklich
E 315: Isoascorbinsäure	Künstliches Antioxidationsmittel und Farbstabilisator – gilt als bedenklich
E 319: Tertiär-Butylhydrochinon (THBQ)	Künstliches Antioxidationsmittel – gilt als bedenklich
E 322: Lecithin	Pflanzliches und tierisches Antioxidationsmittel – gilt als unbedenklich
E 330: Citronensäure	Künstliches Säuerungsmittel auf pflanzlicher Basis – gilt als unbedenklich – vom Verzehr in großer Mengen wird jedoch abgeraten
E 338: Orthophosphorsäure, Phosphorsäure	Pflanzliches und künstliches Säuerungsmittel gilt als bedenklich
E 339: Natriumphosphate – Mononatriumphosphat, Dinatriumphosphat, Trinatriumphosphat	Mineralisches und tierisches Antioxidationsmittel gilt als bedenklich

Antioxidations- & Säuerungsmittel (E-300)

E 385: Calcium-dinatrium-
ethylen-diamin-tetraacetat
(Calcium-dinatrium-EDTA)

Künstliches Antioxidationsmittel – vom
Verzehr wird abgeraten

Verdickungs- und Feuchthaltemittel (E-400)

E 400: Alginsäure, Alginat	Pflanzliches Verdickungs-, Gelier- und Überzugsmittel – gilt als unbedenklich
E 406: Agar-Agar	Pflanzliches Verdickungs- und Geliermittel – gilt als bedenklich
E 407: Carrageen	Pflanzliches Verdickungs- und Geliermittel – gilt als bedenklich
E 410: Johannisbrotkernmehl	Pflanzliches Verdickungs- und Geliermittel – gilt als unbedenklich
E 412: Guarkernmehl	Pflanzliches Verdickungsmittel – gilt als unbedenklich
E 414: Gummi Arabicum	Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator und Füllstoff – gilt als unbedenklich
E 415: Xanthan	Künstliches Verdickungs- und Geliermittel auf pflanzlicher Basis – gilt als unbedenklich
E 420: Sorbit/ Sorbitsirup	Künstlicher Zuckeraustauschstoff – gilt als bedenklich

Verdickungs- und Feuchthaltemittel (E-400)

E 421: Mannit	Künstlicher Zuckeraustauschstoff – gilt als bedenklich
E 422: Glycerin	Künstlicher Füllstoff und Feuchthaltemittel – gilt als unbedenklich
E 440: Pektine, Amidiertes Pektin	Natürliches oder künstliches Verdickungs- und Geliermittel – gilt als unbedenklich
E 476: Polyglycerin-Polyricinoleat	Künstlicher oder tierischer Emulgator und Stabilisator – gilt als bedenklich
E 483: Stearyltartrat	Künstlicher Emulgator – gilt als unbedenklich
E 491: Sorbitanmonostearat	Künstlicher oder tierischer Emulgator – gilt als bedenklich

Säuerungsmittel (E-500)

E 500: Natriumcarbonate	Künstliches Backtriebmittel, Trennmittel, Säureregulator – gilt als unbedenklich
E 501: Kaliumcarbonate	Künstliches Backtriebmittel, Trennmittel, Säureregulator – gilt als unbedenklich
E 503: Ammoniumcarbonate	Künstliches Backtriebmittel, Trennmittel, Säureregulator – gilt als unbedenklich
E 513: Schwefelsäure	Künstliches Säuerungsmittel – gilt als unbedenklich
E 551: Siliciumdioxid	Künstliches Trennmittel – gilt als unbedenklich
E 570: Fettsäuren, Speisefettsäuren	Pflanzliche und tierische Emulgatoren, Überzugsmittel und Trennmittel – gilt als unbedenklich
E 579: Eisen-II-Gluconat	Künstlicher Farbstabilisator – gilt als unbedenklich

Geschmacksverstärker (E-600)

E 620: Glutaminsäure

Künstlicher Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich

E 621: Mononatriumglutamat,
Natriumglutamat

Künstlicher Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich

E 622: Monokaliumglutamat,
Kaliumglutamat

Künstlicher Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich

E 630: Inosinsäure, Inosinat

Pflanzliche Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich

E 631: Dinatriuminosinat, Inosinat

Pflanzliche Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich

E 632: Dikaliuminosinat, Inosinat

Pflanzliche Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich

Süßstoffe (E-900)

E 900: Dimethylpolysiloxan	Künstliches Schaumverhütungsmittel – gilt als bedenklich
E 901: Bienenwachs weiß und gelb	Tierisches Trenn- und Überzugsmittel – gilt als unbedenklich
E 903: Carnaubawachs	Pflanzliches Trenn- und Überzugsmittel – gilt als unbedenklich
E 904: Schellack	Tierisches Trenn- und Überzugsmittel – gilt als unbedenklich
E 912: Montansäureester	Pflanzliches Überzugsmittel – gilt als bedenklich
E 920: L-Cystein	Eiweißbaustein, der nur als Mehlbehandlungsmittel zugelassen ist – gilt als unbedenklich
E 941: Stickstoff	Gasförmiges Kontaktgefrieremittel – gilt als unbedenklich
E 942: Distickstoffmonoxid	Gasförmiges Extraktionslösemittel – gilt als unbedenklich

Süßstoffe (E-900)

E 950: Acesulfam K, Acesulfam	Künstlicher Süßstoff und Geschmacksverstärker – gilt als unbedenklich
E 951: Aspartam	Künstlicher Süßstoff und Geschmacksverstärker – gilt als bedenklich
E 952: Cyclamat, Cyclohexansulfamidsäure	Künstliche Süßstoffe – gilt als bedenklich
E 953: Isomalt	Künstlicher Süßstoff – gilt als bedenklich
E 954: Saccharin	Künstlicher Süßstoff – gilt als bedenklich
E 955: Sucralose	Pflanzlicher Süßstoff – gilt als bedenklich
E 957: Thaumatin	Pflanzlicher Süßstoff und Geschmacksstoff – gilt als bedenklich
E 962: Aspartam-Acesulfam-Salz	Künstlicher Süßstoff – gilt als bedenklich

Süßstoffe (E-900)

E 965: Maltit/ Maltitsirup	Künstliches Süßstoff – gilt als bedenklich
E 966: Lactit	Künstlicher oder tierischer Süßstoff – gilt als bedenklich
E 967: Xylit	Künstliches Süßstoff – gilt als bedenklich
E 1404: Oxidierte Stärke	Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich
E 1410: Monostärkephosphat	Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich
E 1412: Distärkephosphat	Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich
E 1413: Phosphatiertes Distärkephosphat	Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich
E 1414: Acetyliertes Distärkephosphat	Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich

Süßstoffe (E-900)

E 1420: Acetylierte Stärke

Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich

E 1422: Acetyliertes Distärkeadipat

Pflanzliches Verdickungsmittel, Stabilisator & Füllstoff – gilt als unbedenklich

Achtung!

Da alle Zusatzstoffe gentechnisch verändert sein können, ist eine abschließende Beurteilung nicht möglich.

Für eine Vollständigkeit wird keine Gewähr übernommen.