

|              |  |   |
|--------------|--|---|
| <b>E100</b>  | <b>Kurkumin</b><br>Kokuma-Gelbwurzelfarbstoff - orange-gelber Farbstoff. Kommt in der Gelbwurzel vor und ist Bestandteil des Curry. Wird vielfach synthetisch hergestellt.   | Curry, Margarine, Senf, fertige Reisprodukte      |
| <b>E101</b>  | <b>Lactoflavin</b><br>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.   | Süßigkeiten, Suppen, Mayonaise                    |
| <b>E101a</b> | <b>Phosphatester</b><br>Künstlicher Stoff, der aus Riboflavin hergestellt wird. Zugelassen für alle Lebensmittel. Entspricht dem wasserlöslichen Vitamin b2. Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden.  | Suppen, Mayonaise, Käse, Pudding                  |
| <b>E102</b>  | <b>Tartrazin</b><br>Künstlicher Stoff, 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 Branntwein zugelassen. In Schweden und Norwegen verboten. | Liköre, Branntwein, Kräuterweine                  |
| <b>E104</b>  | <b>Chinolingelb</b><br>Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. In den USA verbotener Stoff für Lebensmittel.   | Räucherfisch, Süßigkeiten                         |
| <b>E110</b>  | <b>Gelborange S</b><br>Künstlicher Stoff, der bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen kann. Endgültige Beurteilung über erbgutschädigende Wirkung steht noch aus. In Schweden und Norwegen verboten.   | Aprikosenmarmelade, Lachsersatz, Kaugummi         |
| <b>E120</b>  | <b>Cochenille</b><br>Enthält etwa 10 % Karminsäure. Natürlicher Stoff, der aus Schildläusen gewonnen wird. Allergische Reaktionen sind möglich.  | alkoholische Getränke                             |
| <b>E122</b>  | <b>Azorubin</b><br>Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. Vermehrt rote Blutkörperchen.   | Süßigkeiten, Paniermehl, Obstkonserven, Eis       |
| <b>E123</b>  | <b>Amaranth</b><br>Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. Kann zu Kalkablagerungen in den Nieren führen. In den USA, Schweden und Norwegen verboten. wird auch zur Kosmetikfärbung benutzt.   | Konfitüre, Süßigkeiten, Fertigsuppen              |
| <b>E124</b>  | <b>Ponceau 4R</b><br>Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. In Schweden und Norwegen verboten. Dieser Stoff ist auch zur Färbung von Kosmetika zugelassen.  | Lachsersatz, Dressings, Süßigkeiten, Geleespeisen |
| <b>E127</b>  | <b>Erythrosin</b><br>Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. Gefahr der Bildung von Schilddrüsentumoren. In unlackierten Konservendosen können nierenschädliche Stoffe entstehen. Verhaltensänderungen bei Kindern werden diskutiert. Seit 31.12.1991 nur noch für Kirschkonserven zugelassen. Kann bei Sonnenlicht zu Hautreizungen führen.   | Kirschkonserven                                   |
| <b>E131</b>  | <b>Patentblau V</b><br>Künstlicher Stoff, der als unbedenklich gilt. Dieser Stoff wird kaum resorbiert und fast vollständig wieder ausgeschieden.  | Geleespeisen, Fleischfertiggericht, Süßigkeiten   |
| <b>E132</b>  | <b>Indigotin</b><br>Künstlicher Stoff der Allergien auslösen kann. Bekannt durch   | Likör, Geleespeisen, Biscuits                     |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | die Verwendung bei Jeans-Stoffen.  |  |
| <b>E140</b>  | <b>Chlorophylle</b><br>Natürliche Farbstoffe des Blattgrüns, die fast immer synthetisch hergestellt werden. Es besteht die Gefahr einer Anreicherung von gesundheitsschädlichem Kupfer im Körper (Kupferspeicherkrankheit).  | in Flüssigkeit konservierte grüne Gemüse + Früchte |
| <b>E141</b>  | <b>Chlorophylle</b><br>Natürliche Farbstoffe des Blattgrüns, die fast immer synthetisch hergestellt werden. Es besteht die Gefahr einer Anreicherung von gesundheitsschädlichem Kupfer im Körper (Kupferspeicherkrankheit).  | Süßwaren, Fertigdesserts                           |
| <b>E142</b>  | <b>Brillantsaeuregruen</b><br>Künstlicher Stoff, der als unbedenklich gilt. Wird fast vollständig ausgeschieden.   | Paniermehl, Pfefferminzgelee und Pfefferminzsossen |
| <b>E150</b>  | <b>Caramel</b><br>Wird durch Erhitzung von Zucker gewonnen, häufig werden zusätzlich Chemikalien wie Schwefelsäure und Ammoniak als techn. Hilfsstoffe eingesetzt. Je nach Herstellungsverfahren können auch giftige Bestandteile entstehen, die im Tierversuch Krämpfe auslösen.  | Zucker, Cola-Getränke, Gebäck                      |
| <b>E151</b>  | <b>Brillantschwarz BN</b><br>Künstlicher Stoff, der als unbedenklich gilt.   | deutscher Kaviar, Käse-Wachsüberzug                |
| <b>E153</b>  | <b>Carbo medicinalis</b><br>Wird aus Pflanzenasche hergestellt. Gilt als unbedenklich. Wird in der Medizin als Mittel gegen Durchfall angewandt.   | Fruchtsaftkonzentrate, Gelees, Marmelade           |
| <b>E160</b>  | <b>Carotinoide</b><br>Kommen in zahlreichen Pflanzen (zB 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. | Pflanzen (z.B. Karotten)                           |
| <b>E160a</b> | <b>Alpha-, Beta-, Gamma-Carotine</b><br>Können aus Pflanzen gewonnen werden, sind aber meist synthetisch hergestellt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Wird im Körper in Vitamin A umgewandelt.   | Pflanzen, Hagebutten, Tomaten, Möhren, Orangen     |
| <b>E160b</b> | <b>Norbixin, Annato, Orlean</b><br>Ölige und wässrige Extrakte von Samen, vielfach synthetisch hergestellt. Es können Allergien ausgelöst werden.  | Schnittköse, Pudding, Butter, Margarine            |
| <b>E160c</b> | <b>Capsanthin</b><br>Farbstoffe der roten Paprikaschote, wird vielfach synthetisch hergestellt.  | Paprikaschote, Schmelzkäse                         |
| <b>E160d</b> | <b>Capsorubin</b><br>Farbstoff der roten Tomate, vielfach synthetisch hergestellt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Ketchup  |
| <b>E160e</b> | <b>Lycobin</b><br>Künstlicher Stoff. Chemisch veränderter, natürlicher Pflanzenextrakt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Mayonaise, Sossen                                  |
| <b>E160f</b> | <b>Beta-Apo-8-Carotinal, Carotinsaeure-Aethylester</b><br>Künstlicher Stoff. Chemisch veränderter, natürlicher Pflanzenextrakt - ohne Nebenwirkungen.  | Suppen, Sossen                                     |
| <b>E161</b>  | <b>Xanthophylle</b><br>Natürliche Farbstoffe, die in zahlreichen Pflanzen vorkommen. Vielfach auch synthetische Herstellung. Gelten  | Pflanzen, Tomatenprodukte, Seelachsprodukte        |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              | in den gedulteten Mengen als unbedenklich. Bei höheren Konzentrationen ist die Unbedenklichkeit nicht gegeben.   |   |
| <b>E161a</b> | <b>Flavoxanthin</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | grüne Blätter einer Butterblume           |
| <b>E161b</b> | <b>Lutein (Hummerschalen)</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Eigelb                                    |
| <b>E161c</b> | <b>Kryptooxanthin</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Orangenschalen, Butter, Eidotter          |
| <b>E161d</b> | <b>Rubixanthin</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Pflanzenextrakte der Hagebutte            |
| <b>E161e</b> | <b>Violaxanthin</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | gelbe Stiefmütterchen                     |
| <b>E161f</b> | <b>Rhodoxanthin</b>  | -   |
| <b>E161g</b> | <b>Canthaxanthin</b>   | -   |
| <b>E162</b>  | <b>Beetenrot, Betanoin</b><br>Natürliche Farbstoffe aus der Wurzel der roten Rübe. Gelten als unbedenklich.  | rote Rüben, Ochsenschwanzsuppe, Konfitüre |
| <b>E163</b>  | <b>Anthocyane</b><br>Natürliche Farbstoffe aus Schalen der roten Weintrauben, Holunder und Preiselbeeren. Gelten als unbedenklich.   | Weintrauben, Holunder, Preiselbeeren      |
| <b>E170</b>  | -  | -   |
| <b>E171</b>  | Mineralisches Pigment. Keine schädlichen Nebenwirkungen sind bekannt.  | Marzipan, Kaugummi                        |
| <b>E172</b>  | Künstliches, mineralisches Pigment. Insgesamt wenig überpüft. Bisher sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Marzipan, kandierte Früchte, Süßigkeiten  |
| <b>E173</b>  | Eventuell gesundheitsschädlich bei Personen mit Alzheimer Krankheit. Gesunde Nieren scheiden Aluminium schnell aus.  | Dragees, Süßigkeiten                      |
| <b>E174</b>  | Mineralisches Pigment, metallischer Oberflächenfarbstoff für Lebensmittel. Kann im Gewebe abgelagert werden.   | Dragees                                   |
| <b>E175</b>  | Gilt als unbedenklich.   | Dragees, Danziger Goldwasser              |
| <b>E180</b>  | Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. Dieser Stoff ist nur für Käseüberzüge zugelassen.  | Käseüberzug                               |
| <b>E200</b>  | <b>Sorbinsäure</b><br>Gilt als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot.   | Feinkostprodukte, Margarine               |
| <b>E201</b>  | <b>Natriumsorbat</b><br>Gilt als unbedenklich  | -   |
| <b>E202</b>  | <b>Kaliumsorbat</b><br>Gilt als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot.  | Milchprodukte, Salatsossen                |
| <b>E203</b>  | <b>Calciumsorbat</b><br>Reaktionsfreudig mit anderen Zusatzstoffen. Gelten als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot. | Joghurt, Milchprodukte                    |
| <b>E210</b>  | <b>Benzoesäure</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Im Katzen- und Hundefutter verboten !             | Kaffee-Extrakt, Fruchtojoghurt            |
| <b>E211</b>  | <b>Natriumbenzoat</b>  | Sojasosse, Orangensaft,                   |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             | Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien.  | Margarine                                 |
| <b>E212</b> | <b>Kaliumbenzoat</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien.  | Fruchtsäfte                               |
| <b>E213</b> | <b>Calciumbenzoat</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Tötet Pilze und Keime.  | Fruchtsäfte, Fruchtmark                   |
| <b>E214</b> | <b>pHB-Ester</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Im Tierversuch betäubende Wirkung. Wirken beim Menschen gefässerweiternd. In hohen Dosen führen sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein.  | Marzipan, Würzmittel                      |
| <b>E215</b> | <b>pHB-Ester-Natrium</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können. Taubheitsgefühl im Mund. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Im Tierversuch betäubende Wirkung. Wirken beim Menschen gefässerweiternd. In hohen Dosen führen sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein.             | Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Marinaden    |
| <b>E216</b> | <b>pHB-n-Propylester</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Im Tierversuch betäubende Wirkung. Wirken beim Menschen gefässerweiternd. In hohen Dosen führen sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein.                                      | Salatsossen, Trockenfrüchte               |
| <b>E217</b> | <b>pHB-n-Propylester-Natrium</b><br>Kann Hautreizungen auslösen. Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Im Tierversuch betäubende Wirkung. Wirken beim Menschen gefässerweiternd. In hohen Dosen führen sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. | Würzmittel, Fruchtsäfte                   |
| <b>E218</b> | <b>pHB-Methylester</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Im Tierversuch betäubende Wirkung. Wirken beim Menschen gefässerweiternd. In hohen Dosen führen sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein. Es sind Magenreizungen möglich.        | Snacks, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte       |
| <b>E219</b> | <b>pHB-Methylester-Natrium</b><br>Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können. Kreuzallergien gegenüber Sulfonamiden (Antibiotika) sind vereinzelt möglich. Im Tierversuch betäubende Wirkung. Wirken beim Menschen gefässerweiternd. In hohen Dosen führen sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums. Natriumverbindungen können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein                                 | Fertigsalate, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte |

|             |   |                                       |
|-------------|---|---------------------------------------|
| <b>E220</b> | <b>Schwefeldioxid</b><br>Dieser Stoff kommt natürlich vor, wird aber sehr häufig aus Gips und Schwefel hergestellt. Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden.  | Himbeersirup, Fruchtsalat             |
| <b>E221</b> | <b>Natriumsulfit</b><br>Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden.  | -                                     |
| <b>E222</b> | <b>Natriumhydrogensulfit</b><br>Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden. Reizt den Magen-Darmkanal.   | Bleichmittel                          |
| <b>E223</b> | <b>Natriumdisulfit</b><br>Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden. Magenreizungen sind möglich.   | fertigem Kartoffelpüree, Fertigsalate |
| <b>E224</b> | <b>Kaliumdisulfit</b><br>Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden. Es sind Magenreizungen möglich.   | Wein                                  |
| <b>E226</b> | <b>Calciumsulfit</b><br>Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfälle hervorgerufen werden.   | Apfelwein                             |
| <b>E227</b> | <b>Calciumhydrogensulfit</b><br>Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfälle hervorgerufen werden. Zur Herstellung von/in Bier nicht erlaubt.  | nicht-deutsche Biere                  |
| <b>E228</b> | Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfälle hervorgerufen werden.   | -                                     |
| <b>E230</b> | <b>Biphenyl (Diphenyl)</b><br>Künstliche, pilztötende Stoffe für die Schalen von Zitrusfrüchten oder deren Einwickelpapier. Führen im Tierversuch zu Wachstumsstörungen, Nierenschäden, Blasenkrebs und verminderter Fruchtbarkeit. Hände nach dem Berühren behandelter Oberflächen oder des Einwickelpapiers gründlich waschen. Behandelte Schalen nicht zum Backen verwenden. Hemmt das Wachstum von Pilzen.  | Zitrusfruchtschalen                   |
| <b>E231</b> | <b>Orthophenylphenol</b><br>Künstliche, pilztötende Stoffe für die Schalen von Zitrusfrüchten oder deren Einwickelpapier. Führen im Tierversuch zu Wachstumsstörungen, Nierenschäden, Blasenkrebs und verminderter Fruchtbarkeit. 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. | Zitrusfruchtschalen                   |
| <b>E232</b> | <b>Natriumorthophenylphenolat</b><br>Künstliche, pilztötende Stoffe für die Schalen von Zitrusfrüchten oder deren Einwickelpapier. Führen im  | Zitrusfruchtschalen                   |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
|             | Tierversuch zu Wachstumsstörungen, Nierenschäden, Blasenkrebs und verminderter Fruchtbarkeit. Hände nach dem Berühren behandelter Oberflächen oder des Einwickelpapiers gründlich waschen. Behandelte Schalen nicht zum Backen verwenden. Hemmt das Wachstum von Pilzen. Riecht nach Seife.            |   |
| <b>E233</b> | <b>Thiabendazol</b><br>Künstlicher Stoff gegen Schimmel- und Pilzbefall bei Bananen und Zitrusfrüchten. Negative gesundheitliche Wirkungen sind nicht bekannt.   | Bananen, Zitrusfrüchte  |
| <b>E236</b> | <b>Ameisensäure</b><br>Kann im Körper abgebaut werden. In grösseren Dosen ist sie giftig. Führt im Tierversuch zu Leberschäden. Wirkt auf der Haut stark ätzend.   | Sauerkonserven (ausser Sauerkraut),<br>Fruchtsafterzeugnisse  |
| <b>E237</b> | <b>Natriumformiat</b><br>Salze der Ameisensäure. Künstlich hergestellt.  | Fruchterzeugnisse   |
| <b>E238</b> | <b>Calciumformiat</b><br>Synthetisch hergestellter Stoff.  | Fruchterzeugnisse   |
| <b>E249</b> | -  | -   |
| <b>E250</b> | <b>Natriumnitrit</b><br>Behindert den Sauerstofftransport im Blut, was besonders für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich ist (Blausucht). Zusammen mit Eiweissbestandteilen (z.B. bei gepökeltem Fleisch) können sich krebserregende Nitrosamine bilden. Als Nebenwirkung sind Kopfschmerzen möglich. | Schnittkäse, Fleischprodukte  |
| <b>E251</b> | <b>Natriumnitrat</b><br>Werden im Lebensmittel und im menschlichen Körper teilweise zu Nitrit umgewandelt. Sie können das Blut deoxygenieren.  | Schinkenspeck, Schinken,<br>Pökelsalz   |
| <b>E252</b> | <b>Kaliumnitrat</b><br>Reaktionen wie: Bauchschmerzen, Erbrechen, Schwindel sind möglich   | gepökeltes Fleisch, Wurst,<br>Pökelsalz   |
| <b>E260</b> | <b>Essigsäure</b><br>Natürliches, unschädliches Säuerungsmittel.   | Salatsossen   |
| <b>E261</b> | <b>Kaliumacetat</b><br>Salze der Essigsäure. Wird durch Urin schnell ausgeschieden   | -   |
| <b>E262</b> | <b>Natriumdiacetat</b><br>Künstlich hergestellter Stoff. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Gebäck, Brot  |
| <b>E263</b> | <b>Calciumacetat</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Schnellgeliermittel   |
| <b>E270</b> | <b>Milchsäure</b><br>Natürliches, unschädliches Säuerungsmittel.   | Dressings, fertige Salate,<br>Konfekt   |
| <b>E280</b> | <b>Propionsäure</b>  | In der Schweiz vor allem in<br>Schnittbrot und Gebäck.<br>Umstritten, in vielen<br>Anwendungen unnötig. |
| <b>E281</b> | <b>Natriumpropionat</b>  | In der Schweiz vor allem in<br>Schnittbrot und Gebäck.<br>Umstritten, in vielen<br>Anwendungen unnötig. |
| <b>E282</b> | <b>Calciumpropionat</b>  | In der Schweiz vor allem in<br>Schnittbrot und Gebäck.<br>Umstritten, in vielen<br>Anwendungen unnötig. |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| <b>E283</b> | <b>Kaliumpropionat</b>   | In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck. Umstritten, in vielen Anwendungen unnoetig. |
| <b>E290</b> | <b>Kohlendioxid</b><br>Treibgas und Aufschäumungsmittel, das im Lebensmittel als unbedenklich gilt. Entsteht auch durch photosynthese der Pflanzen.  | Sprudelgetränke   |
| <b>E296</b> | Natürliches unschädliches Säuerungsmittel  | -   |
| <b>E297</b> | -  | -   |
| <b>E300</b> | <b>Ascorbinsaeure</b><br>Unschädlicher Stoff, auch als Vitamin C bekannt. Wird aber meist synthetisch hergestellt. Grosse Mengen Vitamin -C- können medizinische Tests verfälschen !                             | Früchte, Kondensmilch, Limonaden  |
| <b>E301</b> | <b>Natriumascorbat</b><br>Synthetisch hergestellter Stoff. Salze der Ascorbinsäure.  | Wurstwaren  |
| <b>E302</b> | <b>Calcium-Ascorbat</b><br>Synthetisch hergestellter Stoff. Wird im Körper als Vitamin -C- verwertet.  | Fertiggerichte  |
| <b>E304</b> | <b>Ascorbylpalmitat</b><br>Synthetisch hergestellter Stoff. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Wurstwaren, Hühnerbrühe   |
| <b>E306</b> | <b>Tocopherole</b><br>Unschädlicher Stoff, auch als Vitamin E bekannt. Wird im Körper als Vitamin -E- verwertet.   | Sojaöl, Mais  |
| <b>E307</b> | <b>Tocopherole</b><br>Synthetisches Vitamin -E-, bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird im Körper wie Vitamin -E- verwertet.   | Wurstwaren  |
| <b>E308</b> | <b>Tocopherole</b><br>Synthetisches Vitamin -E-, bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird im Körper wie Vitamin -E- verwertet.   | -   |
| <b>E309</b> | <b>Tocopherole</b><br>Synthetisches Vitamin -E-, bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird im Körper wie Vitamin -E- verwertet.   | -   |
| <b>E310</b> | <b>Propylgallat</b><br>Natürliche Stoffe, werden aber meist synthetisch hergestellt. Können Allergien auslösen. Magenbeschwerden sind möglich.   | Kaugummi, Margarine   |
| <b>E311</b> | <b>Octylgallat</b><br>Magenbeschwerden sind möglich Können Allergien auslösen. Für Säuglingsnahrung verboten.  | Knabbergebäck, Kartoffelerzeugnisse   |
| <b>E312</b> | Nicht ausreichend erforschter Stoff. Kann Allergien auslösen, Für Säuglingsnahrung verboten.   | Marzipan, Kaugummi  |
| <b>E320</b> | <b>Buthylhydroxianisol (BHA)</b><br>Synthetische Stoffe, die im Fettgewebe des Menschen gespeichert werden können. Lösen häufig Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien aus. Erhöht den Cholesterinspiegel. | Rosinen, Butter   |
| <b>E321</b> | <b>Butylhydroxitoluol (BHT)</b>  | Kartoffelchips, Pflanzenöle   |

|             |  |                                     |
|-------------|--|-------------------------------------|
|             | Synthetische Stoffe, die im Fettgewebe des Menschen gespeichert werden können. Lösen häufig Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien aus. E 321 kann die Krebsentstehung begünstigen. Kann bei empfindlichen Menschen zu Hautrissen führen.                |                                     |
| <b>E322</b> | <b>Lecithin</b><br>Unschädliche Stoffe, hauptsächlich aus Soja gewonnen. Werden meistens als Emulgator (zur Verbindung von Fett und Wasser) verwendet. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Soja                                |
| <b>E325</b> | <b>Natriumlactat</b><br>Salze der Milchsäure. Wird im Körper ohne Probleme verwertet.  | Konfekt, Käse                       |
| <b>E326</b> | Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet.  | -                                   |
| <b>E327</b> | <b>Calciumlactat</b><br>Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet.  | Schaumgebäck                        |
| <b>E330</b> | <b>Zitronensäure</b><br>Natürlicher Stoff, wird synthetisch hergestellt, unschädlich. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Zitronen, Eiscreme, Marmelade, Käse |
| <b>E331</b> | <b>Natriumcitrat</b><br>Salze der Citronensäure. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Süßigkeiten, Käse                   |
| <b>E332</b> | <b>Kaliumcitrat</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Kondensmilch, Marmelade             |
| <b>E333</b> | <b>Calciumcitrat</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Konfekt, Sprudel, Käse              |
| <b>E334</b> | <b>L(+)-Weinsäure</b><br>Natürlicher Stoff. Wird im Körper ohne Probleme verwertet.  | Weintrauben                         |
| <b>E335</b> | <b>Natriumtartrate</b><br>Salze der Weinsäure. Wird im Körper ohne Probleme verwertet.   | Konfitüre, Konfekt                  |
| <b>E336</b> | <b>Kaliumtartrate</b><br>Verwertung im Körper ohne Probleme  | Kuchenmischung, Zitronengebäck      |
| <b>E337</b> | <b>Calciumtartrate</b><br>Verwertung im Körper ohne Probleme. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Käse-, Fleischwaren                 |
| <b>E338</b> | <b>Orthophosphorsäure</b><br>Wird auch als Phosphorsäure bezeichnet. Kann in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob sie bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) auslösen kann. | Käse, Würzmittel, Colagetränke      |
| <b>E339</b> | <b>Natrium-Orthophosphorsäure</b><br>Salze der Phosphorsäure, werden auch als Phosphate bezeichnet.  | Wurstwaren, gekochtes Fleisch       |
| <b>E340</b> | <b>Kalium-Orthophosphorsäure</b><br>Synthetisch hergestellter Stoff.   | Gelee, Tortenguss                   |
| <b>E341</b> | <b>Calcium-Orthophosphorsäure</b><br>Synthetisch hergestellter Stoff.  | Backpulver, Fertiggebäck            |
| <b>E343</b> | <b>Magnesium-Orthophosphorsäure</b>  | -                                   |
| <b>E350</b> | <b>Natriummalate</b><br>Unschädliche Stoffe, Salze der Apfelsäure  | -                                   |
| <b>E351</b> | <b>Kaliummalate</b><br>Natuerliche Säure   | -                                   |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| <b>E352</b> | <b>Calciummalate</b><br>Naturliche Säure   | -  |
| <b>E353</b> | <b>Metaweinsaeure</b><br>Naturliche Säure  | -  |
| <b>E355</b> | <b>Adipinsaeure</b>  | -  |
| <b>E363</b> | <b>Bernsteinsaeure</b><br>Natürlicher unschädlicher Stoff  | -  |
| <b>E375</b> | <b>Nicotinsaeure</b><br>Unschädlicher Stoff, der Gruppe der B-Vitamine gehört.   | -  |
| <b>E400</b> | <b>Alginsaeure</b><br>Wird aus Braunalgen gewonnen. Kann die Aufnahme von Spurenelementen (Eisen, Zinn, Cobalt, Mangan) durch den Darm behindern. Bei regemässigen Verzehr kann es zu einer Unterversorgung mit diesen lebenswichtigen Spurenelementen kommen.   | Braunalgen, Geliermittel                               |
| <b>E401</b> | <b>Natriumalginat</b><br>Salze der Alginsäure  | Schnittkäse, Desserts, Eiscreme                        |
| <b>E402</b> | <b>Kaliumalginat</b><br>Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.   | Pudding, Geliermittel, Eiscreme                        |
| <b>E403</b> | <b>Ammoniumalginat</b><br>Soll die Eisenaufnahme des Körpers behindern.  | Eiscreme, Pudding                                      |
| <b>E404</b> | <b>Calciumalginat</b><br>Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.  | Eiscreme, künstliche Sahne                             |
| <b>E405</b> | <b>Phrophynglykol-Alginat</b><br>Ester aus der Alginsäure. Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.  | fertige Salate, Hüttenkäse                             |
| <b>E406</b> | <b>Agar-Agar</b><br>Unbedenklicher Stoff, der aus Rotalgen gewonnen wird und abführend wirkt. In Pulverform, farb- und geruchslos, löst es 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. | Käse, Joghurt, Eiscreme, Geleeüberzug von Fruchttorten |
| <b>E407</b> | <b>Carrageen</b><br>Wird aus Rotalgen gewonnen. Grössere Mengen wirken abführend. Kann die Schleimhaut des Darmes schädigen und kann den Darm anfälliger gegen Bakterien machen. Führt im Tierversuch zur Bildung von Geschwüren. Hemmt Eiweissverdauung.  | Rotalgen, Eiscreme, Feingebäck                         |
| <b>E410</b> | <b>Johannisbrotkernmehl</b><br>Natürlicher Stoff, der aus Samen des Johannisbrotbaumes hergestellt wird. Wirkt abführend und kann die Eiweissausnutzung verringern. Ein altbewährtes Abführmittel.<br><br>Verwendung: Als Bindemittel für Süssspeisen, zur Erhöhung der Wasseraufnahmefähigkeit von Backmehl. Wird auch als Frischhaltemittel eingesetzt.    | im Samen des Johannisbrotbaumes                        |
| <b>E412</b> | <b>Guakernmehl</b><br>Wird aus dem Samen der Guarpflanze hergestellt und kann verschiedene Verunreinigungen enthalten, die im Tierversuch z.B. zu Wachstumsstörungen führen.<br><br>Verwendung: Als Dickungsstoff in Saucen, Suppen, Glace, Milchprodukten. Vor allem für die Diätküche.   | im Samen der Guarpflanze                               |
| <b>E413</b> | <b>Tragant</b><br>Natürlicher Stoff, der aus der Rinde einer asiatischen Pflanze   | Streich- und Schmelzkäse                               |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              | hergestellt wird. Wirkt abführend und steht unter dem Verdacht, Allergien auszulösen. Die gesundheitliche Bewertung ist noch nicht abgeschlossen. Gilt nur als vorläufig vertretbar. Kann Allergien auslösen.  |   |
| <b>E414</b>  | <b>Gummi arabicum</b><br>Getrocknete Gummiabsonderung einer Akazienart. Kann Allergien auslösen. Nicht ausreichend untersucht. Wird zu einem körnigen Pulver gemahlen.<br><br>Verarbeitung: In Wasser - 5 Teile Wasser, 1 Teil Gummi - quellen lassen. Vor Gebrauch im Wasserbad erwärmen und passieren.   | Schwarzwälderkirschtorte, Biber, Lebkuchen, Konfekt |
| <b>E415</b>  | <b>Xanthan</b><br>Wird mit Hilfe von Bakterien aus Zucker gewonnen. Ruft im Tierversuch in hohen Dosen Durchfall hervor.   | Zucker  |
| <b>E420</b>  | <b>Sorbit</b><br>Zuckeraustauschstoff, von dem nicht mehr als 20g am Tag aufgenommen werden sollte, sonst kann Durchfall auftreten. Im Tierversuch kommt es bei grösseren Mengen zur Harnsteinbildung und zur Entstehung von Nierentumoren. Nicht für Getränke zugelassen. Wird in geringen Mengen gut vertragen.  | Diabetikerprodukte                                  |
| <b>E421</b>  | <b>Mannit</b><br>Unbedenklicher Zuckeraustauschstoff.  | Süssigkeiten, Eiscreme                              |
| <b>E422</b>  | <b>Glycerin</b><br>Unbedenkliches Feuchthaltemittel. Nicht ausreichend erforschtes Mittel.   | Konfekt   |
| <b>E440</b>  | <b>Pektin</b><br>Wird aus Früchten, z.B. Äpfeln oder Zitruschalen gewonnen. Kann in grossen Mengen zu Durchfall führen. Kann im Darm Giftstoffe absorbieren.<br><br>Es kommt flüssig für Grossverbraucher und als Pulver in den Handel. Manchen Produkten ist Pektin gebrauchsfertig zugemischt.<br><br>Verarbeitung: Zum Beispiel Pektinpulver mit Fruchtsaft vermischen und wenig Weinstein säure darunter rühren. Die Säure bewirkt das Dickwerden der ganzen Flüssigkeit.<br><br>Verwendung: Zum Binden von Fruchtgelee und Konfitüre, zum Überziehen von Fruchttorten und Fruchtschnitten, als Festigungsmittel für Eischnee und Buttercreme. | Geliermittel  |
| <b>E440a</b> | <b>Amidierte Pektine</b><br>Wird durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst, ist nur bei Gelierzucker und Gelierhilfen erlaubt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Geliermittel  |
| <b>E440b</b> | <b>Amidierte Pektine</b><br>Wird durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst, ist nur bei Gelierzucker und Gelierhilfen erlaubt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.  | Geliermittel  |
| <b>E442</b>  | <b>Ammonphosphatide</b><br>können Magen uebersäuern  | Emulgatoren   |
| <b>E450a</b> | <b>Diphosphate</b><br>Werden auch als Phosphate bezeichnet. Können in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob sie bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität)   | -   |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              | hervorrufen können. "Kalk-Armut" im Skelett wird begünstigt.   |   |
| <b>E450b</b> | <b>Triphosphate</b><br>Werden auch als Phosphate bezeichnet. Können in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob sie bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorrufen können.  | Kondensmilch, Käse  |
| <b>E450c</b> | <b>Polyphosphate</b><br>Werden auch als Phosphate bezeichnet. Können in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob sie bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorrufen können. | Käse, gefrorene Fischprodukte   |
| <b>E460</b>  | <b>Cellulose</b><br>Dickungsmittel, das im Körper nicht verwertet wird. Regt die Verdauung an. Ist nur für Kaugummi zugelassen.  | Kaugummi  |
| <b>E461</b>  | <b>Methycellulose</b><br>Chemisch oder physikalisch behandelte Cellulosen. Mikroskopisch kleine Kristalle aus Pflanzenfasern.  | Speiseeis, Milchprodukte  |
| <b>E463</b>  | -  | -   |
| <b>E464</b>  | -  | -   |
| <b>E466</b>  | <b>Carboxymethylcellulose</b><br>Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.   | Tomatensosse, Schmelzkäse   |
| <b>E470</b>  | <b>Salze der Speisefettsäuren</b><br>Unbedenkliche Stoffe. Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen.   | -   |
| <b>E471</b>  | <b>Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren</b><br>Unbedenkliche Stoffe. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Wird im Körper problemlos abgebaut.   | Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw |
| <b>E472</b>  | <b>Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren, verestert mit</b>   | -   |
| <b>E472a</b> | - Essigsäure   | -   |
| <b>E472b</b> | - Milchsäure   | -   |
| <b>E472c</b> | - Zitronensäure  | -   |
| <b>E472d</b> | - Weinsäure  | -   |
| <b>E472e</b> | - Monoacetyl- und diacetylsäure  | -   |
| <b>E472f</b> | - Essig- und Weinsäure   | -   |
| <b>E474</b>  | Künstliche unbedenkliche Stoffe.   | -   |
| <b>E475</b>  | <b>Polyglycerinester</b><br>Unbedenklicher Stoff, der im Körper wie Fett verwertet wird.   | -   |
| <b>E500</b>  | <b>Natriumcarbonat</b><br>Auch als Soda bekannt. Kann in hohen Dosen zur Reizung des Magen-Darm-Bereichs und zu Durchfällen führen. Gilt aber in den in Lebensmitteln vorkommenden Mengen als unbedenklich.  | -   |
| <b>E501</b>  | <b>Kaliumcarbonat</b><br>Salze der Kohlensäure, die auch als Säuerungsmittel und Säureregulator eingesetzt werden.   | -   |
| <b>E503</b>  | <b>Ammoncarbonat</b>   | -   |
| <b>E504</b>  | <b>Magnesiumcarbonat</b>   | -   |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| <b>E507</b> | <b>Salzsäure</b><br>Kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Verätzungen führen. Ist nur zur Herstellung von Würzmitteln und Invertzucker (z.B. Kunsthonig) zugelassen. Im fertigen Würzmittel kann eine Verätzungsgefahr ausgeschlossen werden.  | Würzmittel, Invertzucker (z.B. Kunsthonig) |
| <b>E508</b> | <b>Kaliumchlorid</b><br>Härtungsmittel  | -  |
| <b>E509</b> | <b>Calciumchlorid</b>   | -  |
| <b>E510</b> | <b>Ammoniumchlorid</b><br>Wird auch als Salmiak bezeichnet. Kann in sehr hohen Dosen zur Übersäuerung des Blutes und zu Magen-Darm-Beschwerden führen.  | -  |
| <b>E511</b> | <b>Magnesiumchlorid</b><br>Härtungsmittel   | -  |
| <b>E513</b> | <b>Schwefelsäure</b><br>In geringen Mengen wirkt sie reizend, in grösseren Dosen zerstört sie das Körpergewebe. Ist nur zur Herstellung von modifizierter Stärke und Invertzucker zugelassen. Durch den Verzehr des fertigen Produkts kann eine Gewebszerstörung ausgeschlossen werden. | -  |
| <b>E514</b> | <b>Natriumsulfat</b><br>Salze der Schwefelsäure. Wird auch als Glaubersatz (Abführmittel) bezeichnet.   | -  |
| <b>E515</b> | <b>Kaliumsulfat</b>   | -  |
| <b>E516</b> | <b>Calciumsulfat</b><br>Wird auch als Gips bezeichnet   | -  |
| <b>E520</b> | <b>Aluminiumsulfat</b>  | -  |
| <b>E523</b> | <b>Aluminiumammonsulfat</b>   | -  |
| <b>E524</b> | <b>Natriumhydroxid</b><br>Wird auch als Ätznatron oder Natronlauge bezeichnet. Wird speziell für Laugengebäck verwendet. Das Gebäck hat bei sachgemässer Herstellung keine ätzende Wirkung.   | -  |
| <b>E525</b> | <b>Kaliumhydroxid</b><br>Wird auch als Ätzkali oder Kalilauge bezeichnet.   | -  |
| <b>E526</b> | <b>Calciumhydroxid</b><br>Wird auch als gelöschter Kalk oder Kalkmilch bezeichnet.  | -  |
| <b>E527</b> | <b>Ammoniumhydroxid</b>   | -  |
| <b>E529</b> | <b>Calciumoxid</b>  | -  |
| <b>E530</b> | <b>Magnesiumoxid</b>  | -  |
| <b>E535</b> | <b>Magnesiumhydroxid / Natriumferrocyanid</b><br>Verbessert die Rieselfähigkeit von Tafelsalz. Im Tierversuch nierenschädigend.   | Tafelsatz                                  |
| <b>E536</b> | <b>Kaliumferrocyanid</b>  | -  |
| <b>E540</b> | <b>Dicalciumdiphosphat</b><br>Salze der Phosphorsäure. Gleiche Bedenken wie bei E 338-343   | -  |
| <b>E543</b> | <b>Calciumnatriumpolyphosphat</b><br>Salze der Phosphorsäure. Gleiche Bedenken wie bei E 338-343  | -  |
| <b>E544</b> | <b>Calciumpolyphosphat (Orthophosphorsäure)</b><br>Salze der Kieselsäure  | -  |

|              |   |                            |
|--------------|---|----------------------------|
| <b>E550</b>  | <b>Natriumsilikat</b><br>Salze der natürlich vorkommenden Kieselsäure,<br>unbedenkliche Stoffe.   | -                          |
| <b>E551</b>  | <b>Kieselsäure, Siliciumdioxid</b>  | -                          |
| <b>E552</b>  | <b>Calciumsilikat</b>   | -                          |
| <b>E553a</b> | <b>Magnesiumsilikat</b><br>Verursacht im Tierversuch Nierenschäden.   | -                          |
| <b>E553b</b> | <b>Talkum</b><br>Muss laut Gesetz frei von Asbestfasern sein. Verstösse sind<br>allerdings nicht auszuschliessen.   | -                          |
| <b>E554</b>  | <b>Aluminiumsilikat</b><br>Unbedenklicher Stoff, der auch als Kieselsäure bezeichnet<br>wird.   | -                          |
| <b>E558</b>  | <b>Bentonit</b><br>Natürliches Tongestein, das als Verunreinigung geringe<br>Mengen Blei (20 mg/kg) und Arsen (2mg/kg) enthalten darf.<br>Wird z.B. bei der Bierherstellung als Klärhilfsmittel verwendet.  | -                          |
| <b>E570</b>  | <b>Stearinsäure</b><br>Unbedenkliche, natürliche Fettsäure, die auch als Stearat<br>bezeichnet wird.  | -                          |
| <b>E572</b>  | <b>Magnesiumstearat</b><br>Salz der Fettsäure   | -                          |
| <b>E574</b>  | <b>Gluconsäure</b><br>Unbedenkliche Säuerungsmittel   | -                          |
| <b>E575</b>  | <b>Glucono-delta-lacton</b>   | -                          |
| <b>E576</b>  | <b>Natriumgluconat</b><br>Salze der Gluconsäure   | -                          |
| <b>E577</b>  | <b>Kaliumgluconat</b>   | -                          |
| <b>E578</b>  | <b>Calciumgluconat</b>  | -                          |
| <b>E579</b>  | <b>Eisengluconat</b><br>Färbungsmittel für Oliven   | Oliven                     |
| <b>E620</b>  | <b>Glutaminsäure</b><br>Können bei empfindlichen Personen oder bei hohem Verzehr<br>zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche<br>und Herzklopfen führen, bekannt als "China Restaurant<br>Syndrom"  | -                          |
| <b>E621</b>  | <b>Natriumglutamat</b><br>Können bei empfindlichen Personen oder bei hohem Verzehr<br>zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche<br>und Herzklopfen führen, bekannt als "China Restaurant<br>Syndrom"  | -                          |
| <b>E622</b>  | <b>Kaliumglutamat</b><br>Können bei empfindlichen Personen oder bei hohem Verzehr<br>zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche<br>und Herzklopfen führen, bekannt als "China Restaurant<br>Syndrom"   | -                          |
| <b>E623</b>  | <b>Kalziumglutamat</b><br>Im Tierversuch kommt es bei regelmässigem Verzehr zu<br>Veränderungen des Gehirns und der Leber und zu vermehrter<br>Harnsäurebildung (zuviel Harnsäure kann beim Menschen<br>Gichtanfälle auslösen). werden in vielen Fertiggerichten und<br>Würzmitteln (z.B. Sojasosse) eingesetzt. Wirken nur<br>zusammen mit Salz, daher sind viele Fertiggerichte so<br>salzhaltig. | Fertiggerichte, Würzmittel |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <b>E625</b> | Im Tierversuch kommt es bei regelmässigem Verzehr zu Veränderungen des Gehirns und der Leber und zu vermehrter Harnsäurebildung (zuviel Harnsäure kann beim Menschen Gichtanfälle auslösen). werden in vielen Fertiggerichten und Würzmitteln (z.B. Sojasosse) eingesetzt. Wirken nur zusammen mit Salz, daher sind viele Fertiggerichte so salzhaltig. | Geschmacksverstärker sind umstritten, gesundheitlich bedenklich und meist unnötig. In der Schweiz nur als Sammelbegriff ohne E-Nummern. |
| <b>E627</b> | <b>Natriumguanylat</b><br>Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20 mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Guanylat bezeichnet.   | -   |
| <b>E628</b> | <b>Kaliumguanylat</b><br>Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20 mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Guanylat bezeichnet.  | -   |
| <b>E631</b> | <b>Natriumosinat</b><br>Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Inosinat bezeichnet.  | -   |
| <b>E632</b> | <b>Kaliumosinat</b><br>Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20 mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Inosinat bezeichnet.  | -   |
| <b>E636</b> | <b>Maltol</b><br>Geschmacksverstärker, der den Geschmackseindruck "Karamel" vermitteln und den süssen Geschmack steigert.   | -   |
| <b>E637</b> | <b>Ethylmaltol</b><br>Stärkere geschmacksgebende Wirkung als Maltol   | -   |
| <b>E901</b> | <b>Bienenwachs</b><br>Natürliches unbedenkliches Überzuckerungsmittel.  | -   |
| <b>E902</b> | <b>Candelillawachs</b><br>Unbedenkliches Überzugsmittel, wird aus einer mexikanischen Wolfsmilchpflanze gewonnen.   | -   |
| <b>E903</b> | <b>Carnaubawachs</b><br>Unbedenkliches Überzugsmittel, wird aus den Blättern der Carnaupalme gewonnen.  | -   |
| <b>E904</b> | Überzugsmittel, wird aus verschiedenen Bäumen Ostasiens gewonnen.   | -   |
| <b>E905</b> | <b>Schellack</b><br>Unbedenkliches Überzugsmittel, wird aus Erdöl gewonnen.   | -   |
| <b>E906</b> | <b>Benzoeharz</b><br>Überzugsmittel, Harz des Benoebaumes   | -   |
| <b>E907</b> | <b>Kristalline Wachse</b><br>Unterschiedliche Überzugsmittel, die auch Paraffin genannt werden.   | -   |
| <b>E910</b> | <b>L-Cystein</b><br>Natürlicher Eiweissbaustein   | -   |
| <b>E913</b> | <b>Lanolin</b><br>Wird beim Aufbereiten von Schafwolle aus dem Wollfett gewonnen.   | -   |
| <b>E915</b> | <b>Ester des Kollophoniums</b><br>Künstlicher Stoff, mit Bestandteilen des Harzes von Nadelbäumen. Allergien sind möglich.  | -   |
| <b>E920</b> | Natürliche, körpereigene Eiweissstoffe.   | -   |
| <b>E921</b> | <b>L-Cystin</b>   | -   |
| <b>E925</b> | <b>Chlor</b>  | Trinkwasser   |

|                              |   |             |
|------------------------------|---|-------------|
|                              | Aggressives Gas, das zur Trinkwasserentkeimung eingesetzt wird. Dabei können sich chlorierte organische Verbindungen bilden, die krebsauslösend sind. Der Chlorgehalt in Trinkwasser kann beim Wasserwerk erfragt werden.   |             |
| <b>E926</b>                  | <b>Chlordioxid</b><br>Aggressives Gas, das zur Trinkwasserentkeimung eingesetzt wird. Dabei können sich chlorierte organische Verbindungen bilden, die krebsauslösend sind. Der Chlorgehalt im Trinkwasser kann beim Wasserwerk erfragt werden.   | Trinkwasser |
| <b>E950</b>                  | Künstlicher Stoff. Im Tierversuch kommt es zu einem geringen Übertritt in die Plazenta und die Milch von Muttertieren. Es gilt als unbedenklich. Die Weltgesundheitsorganisation hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 15 mg pro kg Körpergewicht festgelegt. Das sind für einen 70 kg schweren Menschen ca. 3 Liter Limonade.   | -           |
| <b>E951</b>                  | Künstlicher Stoff aus Eiweissbausteinen. 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 hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 40 mg pro kg Körpergewicht festgelegt. Das sind für einen 70 kg schweren Menschen ca. 155 Tabletten pro Tag, wenn eine Tablette 18 mg Aspartam enthält oder 4 1/2 Liter eines kalorienarmen Erfrischungsgetränkess.   | -           |
| <b>E952</b>                  | Künstlicher Stoff. Kann im Tierversuch die Fruchtbarkeit vermindern, und es kann zu einem Übergang in die Milch von Muttertieren kommen. War in den USA jahrelang wegen Krebsverdacht verboten. Der Krebsverdacht konnte in Deutschland nicht bestätigt werden. Die Weltgesundheitsorganisation hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 11 mg pro kg Körpergewicht festgelegt. Das sind für einen 70 kg schweren Menschen ca. 11 Tabletten pro Tag, wenn eine Tablette 70 mg Cyclamat enthält.   | -           |
| <b>E954</b>                  | Künstlicher 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 im Tierversuch krebsauslösend wirkt. In den USA mussten mit Saccharin gesüßte Produkte den Hinweis tragen, dass durch die Fütterung von Saccharin in Tierversuchen Krebs ausgelöst wird. Die Weltgesundheitsorganisation hat eine duldbare tägliche Aufnahmemenge von 5 mg pro kg Körpergewicht festgelegt. Das sind z.B. für einen 70 kg schweren Menschen ca. 21 Süßstofftabletten pro Tag, wenn eine Tablette 16,5 mg Saccharin enthält. | -           |
| <b>E1404</b>                 | <b>Oxidativ abgebaute Stärkeverbindungen</b>  | Stärke      |
| <b>E1414</b>                 | <b>Acetyliertes Distärkephosphat</b>  | -           |
| <b>E1420</b><br><b>E1421</b> | <b>Monostärkeacetat</b>   | -           |
| <b>E1422</b>                 | <b>Acetyliertes Distärkeadipat</b>  | -           |

Ein "-" bedeutet das uns über diesen Stoff keine entsprechenden Informationen bekannt sind.

