

Lebensmittel-Zusatzstoffe:

Übersicht

Das Verzeichnis enthält die Nummern der Zusatzstoffe, die in der Bundesrepublik Deutschland zugelassen sind. Erfasst sind ferner die Nummern der Stoffe, die bei der Kennzeichnung und in bezug auf Reinheitsanforderungen wie Zusatzstoffe behandelt werden. Diese Stoffe sind mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Das Verzeichnis ermöglicht, anhand der Nummern die Stoffe zu identifizieren.

E 100	Kurkumin	E 161d	Rubixanthin	E 227	Calciumhydrogensulfid
E 101	*Lactoflavin, Riboflavin	E 161e	Violaxanthin	E 228	Kaliumhydrogensulfid
101a	Riboflavin-5- phosphat	E 161f	Rhodoxanthin	E 230	Biphenyl, Diphenyl
E 102	Tartrazin	E 161g	Canthaxanthin	E 231	Orthophenylphenol
E 104	Chinolingelb	E 162	Betenrot, Betamin	E 232	Natriumorthophenyl- phenolat
E 110	Gelborange S	E 163	Anthocyanal	E 233	Thiabenzazol
E 120	Echtes Karmin, Karminsäure, Cochenille	E 170	Calciumcarbonat	E 236	Ameisensäure
E 122	Azorubin	E 171	Titandioxid	E 237	Natriumformiat
E 123	Amaranth	E 172	Eisenoxide und -hydroxide	E 238	Calciumformiat
E 124	Cochenillerot A	E 173	Aluminium	E 239	Hexamethylentetramin
E 127	Erythrosin	E 174	Silber	E 242	Dimethyldicarbonat
E 128	Rot 2g	E 175	Gold	E 249	Kaliumnitrit
E 129	Allurarot AC	E 180	Rupinpigment BK, Litholrubin BK	E 250	Natriumnitrit
E 131	Patentblau V	E 200	Sorbinsäure	E 251	Natriumnitrat
E 132	Indigotin I, Indigokarmin	E 201	Natriumsorbat	E 252	Kaliumnitrat
E 133	Brillantblau	E 202	Kaliumsorbat	E 260	*Essigsäure
E 140	Chlorophyll	E 203	Calciumsorbat	E 261	Kaliumacetat
E 141	Kupferverbindung des Chlorophylls	E 210	Benzoesäure	E 262	Natriumdiacetat 262 Natriumacetat
E 142	Brillantsäuregrün BS, Lisamingrün	E 211	Natriumbenzoat	E 263	Calciumacetat
E 150	Zuckerkulör	E 212	Kaliumbenzoat säureethylester, Natriumverbindung säure-n-propylester,	E 270	*Milchsäure
E 151	Brillantschwarz BN	E 214	p-Hydroxibenzoe- säureethylester	E 280	Propionsäure
E 153	Carbo medicinalis vegetabilis	E 213	Calciumbenzoat	E 281	Natriumpropionat
E 154	Braun FK	E 215	p-Hydroxibenzoe- säureethylester	E 282	Calciumpropionat
E 160a	*beta-Carotin	E 216	p-Hydroxibenzoe- säureethylester	E 282	Kaliumpropionat
E 160a	alpha-Carotin, gamma-Carotin	E 217	p-Hydroxibenzoe- säure-n-propylester, Natriumverbindung	E 284	Borsäure
E 160b	Bixin, Norbixin	E 218	p-Hydroxibenzoe- säuremethylester	E 285	Natriumtetraborat
E 160c	Capsanthin, Capsorubin	E 219	p-Hydroxibenzoe- säuremethylester, Natriumverbindung	E 290	Kohlendioxid
E 160d	Lycopin	E 220	Schwefeldioxid	E 296	*L-Äpfelsäure DL-Äpfelsäure
E 160e	beta-Apo-8'-carotinal	E 221	Natriumsulfid	297	*Fumarsäure
E 160f	beta-Apo-8'-carotin- säure-ethylester	E 222	Natriumhydrogen- sulfid	E 300	*L-Ascorbinsäure
E 161	Xanthophylle:	E 223	Natriumdisulfid	E 301	Natrium-L-ascorbat
E 161a	Flavoxanthin	E 224	Kaliumdisulfid	E 302	Calcium-L-ascorbat
E 161b	Lutein	E 226	Calciumsulfid	E 304	6-Palmitoyl-L-ascor- binsäure (L-Ascorbyl- palmitat)
E 161c	Kryptoxanthin			E 306	*stark tocopherol- haltige Extrakte na- türlichen Ursprungs
				E 307	*synthetisches alpha-Tocopherol
				E 308	synthetisches gamma-Tocopherol

E 309	synthetisches delta-Tocopherol	E 440a	Pektin	E 520	Aluminiumsulfat
E 310	Propylgallat	E 440b	Amidiertes Pektin	E 523	Aluminiumammon- sulfat
E 311	Octylgallat	E 442	Ammoniumsalze von Phosphatidsäuren	E 524	Natriumhydroxid
E 312	Dodecylgallat	E 450a	Disphosphate, Natrium- und Kalium-	E 525	Kaliumhydroxid
E 320	Buthylhydroxyanisol (BHA)	E 450b	Triphosphate, Natrium- und Kalium-	E 526	Calciumhydroxid
E 321	Butylhydroxitoluol (BHT)	E 450c	Polyphosphate, Natrium- und Kalium-	E 527	Ammoniumhydroxid
E 322	Lecithine	E 460	Mikrokristalline Cellulose, Cellulose- pulver	E 528	Magnesiumhydroxid
E 325	Natriumlactat	E 461	Methylcellulose	E 529	Calciumoxid
E 326	Kaliumlactat	E 466	Carboximethyl- cellulose	E 530	Magnesiumoxid
E 327	Calciumlactat	E 470	Natrium-, Kalium- oder Calciumsalze der Speisefettsäuren	E 535	Natriumhexacyano- ferrat (II)
E 330	*Citronensäure	E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	E 536	Kaliumhexacyano- ferrat (II)
E 331	Natriumcitrate	E 472a	– Essigsäure	E 540	Dicalciumdiphosphat
E 332	Kaliumcitrate	E 472b	– Milchsäure	E 543	Calciumnatriumpoly- phosphat
E 333	Calciumcitrate	E 472c	– Citronensäure	E 544	Calciumpoly- phosphate
E 334	*L-(+)-Weinsäure	E 472d	– Weinsäure	E 550	Natriumsilicate
E 335	Natriumtartrate	E 472e	– Monoacetyl- und Diacetyl-Weinsäure	E 551	Kieselsäure, Siliciumdioxid
E 336	Calciumtartrate	E 472f	– Essigsäure und Weinsäure	E 552	Calciumsilicate
E 337	Natrium-Kalium- tartrat	E 472	Mono- und Diglyce- ride von Speisefett- säuren, verestert mit	E 553a	Magnesiumsilicate
E 338	Orthophosphorsäure	E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	E 553b	Talkum
E 339	Natriumorthophosphate	E 495	Sorbitanmonopalmitat	E 554	Aluminiumsilicate
E 340	Kaliumortho- phosphate	E 500	Natriumcarbonate	E 558	Bentonit
E 341	Calciumorthophosphate	E 501	Kaliumcarbonate	E 570	*Stearinsäure
E 343	Magnesiumortho- phosphat	E 503	Ammoniumcarbonate	E 572	Magnesiumstearat
E 350	Natriummalate	E 504	Magnesiumcarbonat	E 574	*Gluconsäure
E 351	Kaliummalate	E 507	Salzsäure	E 575	Glucono-delta-lacton
E 352	Calciummalat	E 508	Kaliumchlorid	E 576	Natriumgluconat
E 353	Metaweinsäure	E 509	Calciumchlorid	E 577	Kaliumgluconat
E 354	Calciumtartrat	E 510	Ammoniumchlorid	E 578	Calciumgluconat
E 355	Adipinsäure	E 511	Magnesiumchlorid	E 579	Eisengluconat
E 363	*Bernsteinsäure	E 512	Zinn(II)oxid	E 620	Glutaminsäure
E 375	Nicotinsäure	E 513	Schwefelsäure	E 621	Natriumglutamat
E 400	Alginsäure	E 514	Natriumsulfat, Natriumhydrogen- sulfat	E 622	Kaliumglutamat
E 401	Natriumalginat	E 515	Kaliumsulfat, Kaliumhydrogensulfat	E 623	Calciumglutamat
E 402	Kaliumalginat	E 516	Calciumsulfat	E 625	Magnesiumglutamat
E 403	Ammoniumalginat	E 519	Kupfersulfat	E 627	Natriumguanylat
E 404	Calciumalginat			E 628	Kaliumguanylat
E 405	Propylenglykoalginat			E 631	Natriuminosinat
E 406	Agar-Agar			E 632	Kaliuminosinat
E 407	Carrageen			E 636	Maltol
E 410	Johannisbrotkern- mehl			E 637	Ethylmaltol
E 412	Guakernmehl			E 901	Bienenwachs
E 413	Tragant			E 902	Candelillawachs
E 414	Gummi arabicum			E 903	Carnaubawachs
E 415	Xanthan			E 904	Schellack
E 420	Sorbit			E 905	Paraffinöl, Hartparaffine
E 421	Mannit			E 906	Benzoë-Harz
E 422	Glycerin			E 907	Mikrokristalline Wachse
E 431	Polyoxyethylen (40)-stearat				

E 913	Wollfett	E 920	L-Cystein, L-Cystein- hydrochlorid	E 950	Acesulfam K
E 915	Glycerin- und Pentaery- thrit-Ester des (teilweise hydrierten oder polymere- risierten) Kolophoniums	E 921	L-Cystein	E 951	Aspartam
		E 925	Chlor	F 952	Cyclamat
		E 926	Chlordioxid	E 954	Saccharin
				E 959	Neohesperidin

Wirkgruppen-Zusatzstoffe:

Alle Zutaten, die bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet werden, müssen seit 26. Dezember 1983 auf den Packungen stehen.

Die größte Menge steht am Anfang, die kleinste am Schluß der Liste.

Lebensmittel, die länger als 18 Monate haltbar sind, brauchen eine Zutatenliste erst ab 31.12.1986 (z.B. Gemüse in Dosen), und Getränke in Mehrwegflaschen erst ab 26.12.1988. Auf Honig, Zucker, Kakao, Kaffee-Extrakt, Aromen und alkoholischen Getränken mit mehr als 1,2% Alkohol (z.B. Bier, Wein, Likör) brauchen keine Zutatenlisten zu stehen.

Stoffe, über deren Nebenwirkungen durch Tierversuche oder andere Methoden etwas bekannt geworden ist, sind mit einem * gekennzeichnet.

Farbstoffe werden zum Färben und Verschönern von Lebensmitteln und deren Oberflächen verwendet. Sie sollen für ein „appetitregendes“ und „verkaufsförderndes“ Aussehen sorgen.

Einsatzgebiete: Zuckerwaren aller Art, Marzipan, Obsterzeugnisse in Konserven, Limonaden und Cola-Getränke, Puddinge, Eis, Liköre, Margarine, Käse und Fischerzeugnisse.

Farbstoffe:

E.-Nr.	Name	Farbe	Bemerkungen
E 100	Kurkumin	gelb	kommt in der Gelbwurzel vor, Bestandteil des Curry
E 101	Lactoflavin	gelb	Vitamin B ₂ , kommt von Natur aus in vielen Lebensmitteln vor
E 101a	Riboflavin-5-phosphat	gelb	künstlicher Stoff, ehemals E 106
E 102*	Tartrazin	gelb	künstlicher, allergieauslösender Stoff; gehört zu den Zusatzstoffen, die am häufigsten Allergien auslösen, besonders bei Asthmatikern und Menschen mit Allergie-Unverträglichkeit (gilt auch für andere Azo-Farbstoffe)
E 104	Chinolingelb	gelb	künstlicher, allergieauslösender Stoff; in den USA verboten
E 110*	Gelb-orange S	orange	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 120	Echtes Karmin Cochenille	rot	allergieauslösender Stoff
E 122*	Azorubin	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 123*	Amaranth	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff, ist in den USA seit 1976 verboten
E 124*	Cochenille-rot A	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 127	Erythrosin	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff; Verdacht auf Schilddrüsentumoren bei Tieren, Verdacht auf Hyperaktivität bei Kindern. Erbgutveränderung im Bakterienversuch

E-Nr.	Name	Farbe	Bemerkungen
E 128	Rot 2g	rot	Risiko für Menschen, denen ein bestimmtes Enzym in den roten Blutkörperchen fehlt
E 129	Allurarot AC	rot	Verhaltensveränderungen im Tierversuch (Hyperaktivität)
E 131	Patentblau V	blau	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 132	Indigotin I	blau	künstlicher Stoff
E 133	Brillantblau	blau	allergieauslösender Stoff, erbgutverändernd im Bakterienversuch
E 140	Chlorophylle a und b	grün	natürliche Farbstoffe des Blattgrüns
E 141	Kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle	grün	
E 142	Brillantsäure grün	grün	künstlicher Stoff
E 150	Zuckerkulör	braun	wird durch Erhitzung von Zucker gewonnen; Risiko für Menschen mit B ₆ -Mangel an weißen Blutkörperchen. Beim chemischen Umsetzungsprozeß entstehen schädliche Imidazole.
E 151*	Brillantschwarz BN	schwarz	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 153	Carbo medicinalis vegetabilis	schwarz	Herstellung aus Pflanzenasche; kann krebserregendes Benzopyren enthalten
E 154	Braun FK	braun	Schädigung von Herz und Leber im Tierversuch
E 155	Braun HT	braun	allergieauslösender Stoff
E 160	Carotinoide	orange	können im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden, kommen in zahlreichen Pflanzen vor, einige werden aber auch synthetisch hergestellt
E 160a	Alpha-, Beta-, Gamma-Carotin		
E 160b	Bixtin, Norbixtin, Annato, Orlean		ölige und wäßrige Extrakte von Samen, gegenüber Orlean wurden Allergien festgestellt
E 160c	Capsanthin, Capsorubin		Farbstoff aus der roten Paprikaschote
E 160d	Lycopin		
E 160e	Beta-Apo-8-Carotinal		
E 160f	Beta-Apo-8-Carotinsäureäthylester		

E-Nr.	Name	Farbe	Bemerkungen
E 161	Xanthophylle	orange	natürliche Farbstoffe, kommen in zahlreichen Pflanzen vor
E 161a	Flavoxanthin		
E 161b	Lutein		
E 161c	Kryptoxanthin		
E 161d	Rubixanthin		
E 161e	Violaxanthin		
E 161f	Rhodoxanthin		
E 161g	Canthaxanthin		Verdacht auf Leberschäden. In künstlichen Bräunungspillen verursachte es Augenschäden
E 162	Beetenrot, Betanin	rot	natürliche Farbstoffe aus der Wurzel der roten Rübe
E 163	Anthocyane	blau, violett und rot	natürlicher Farbstoff aus Schalen der roten Weintrauben, Holunder und Preiselbeeren
E 170	Calciumcarbonat	grauweiß	mineralische Pigmente
E 171	Titandioxid	weiß	
E 172	Eisenoxide und -hydroxide	gelb, rot	
E 173	Aluminium	silbergrau	
E 174	Silber	silber	
E 175	Gold	gold	In der Diskussion als Verursacher von Alzheimer
E 180*	Rupin-pigment	rot	Ablagerungen im Gewebe. Im Tierversuch bedenkliche Eingriffe ins Immunsystem. Blockiert die Funktion zahlreicher Enzyme
E 180*	Rupin-pigment	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff. Nebenwirkungen auf Nieren, Schilddrüse und Milz im Tierversuch

Konservierungsstoffe:

Einsatzgebiete: Fischprodukte aller Art, Brot, Fruchtsäfte, Limonaden, Backwaren, Fruchtzubereitungen bei Joghurt, Salate, Margarine, Gewürz- und Salatsoßen, Mayonnaise, Wein, Trockenfrüchte, getrocknete Kartoffelprodukte, Wurstwaren und Oberflächen von Zitrusfrüchten.

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 200	Sorbinsäure und Verbindungen	gelten als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden, beeinträchtigen den Eigengeschmack z.B. von Brot, allergische Reaktionen wurden selten beobachtet
E 201	Natriumsorbat	
E 202	Kaliumsorbat	
E 203	Calciumsorbat	
E 210*	Benzoessäure und Verbindungen	körperfremde Substanzen, leberbelastend, als allergieauslösende

E-Nr.	Name	Bemerkungen	
E 211*	Natriumbenzoat	Stoffe bekannt (z.B. Nesselsucht, Asthma), in großen Dosen bewirkten sie bei Hunden epileptische Krämpfe	
E 212*	Kaliumbenzoat		
E 213*	Calciumbenzoat		
E 214*	pHB-Ester und Verbindungen	körperfremde Sub- stanzen, können Aller- gien auslösen, bei hohen Dosen führten sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums, gefäßerweiternd und betäubend, können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein	
E 215*	pHB-Ester-Natrium- verbindung		
E 216*	pHB-n-propylester		
E 217*	pHB-n-propylester Natriumverbindung		
E 218*	pHB-methylester		
E 219*	pHB-methylester Natriumverbindung		
E 220*	Schwefeldioxid und Verbindungen	können zu Kopfschmerzen, Asthma, Reizungen des Magen-Darm-Traktes und Übelkeit führen (besonders nach Weingenuß), zerstören Vitamin B ₁	
E 221*	Natriumsulfit		
E 222	Natriumhydrogen- sulfit	wie E 220 bis E 226 wie E 220	
E 223*	Natriumdisulfit		
E 224*	Kaliumdisulfit		
E 226*	Calciumsulfit		
E 227*	Calciumhydrogensulfit		
E 228	Kaliumhydrogensulfit		
E 230	Biphenyl		Verminderung der Fruchtbarkeit und des Wachstums (Tierversuch), allergieauslösender Stoff; endgültige Beurteilung noch nicht möglich
E 231	Orthophenylphenol		Zunahme von Blasen Tumoren, allergieauslösender Stoff wie E 230
E 232	Natriumorthophenyl- phenolat		
E 233	Thiabendazol	im Tierversuch Nierenschäden und Mißbildungen	
E 236	Ameisensäure	kann im Körper abgebaut werden, in größeren Dosen ist sie giftig (Leberschäden)	
E 237	Natriumformiat	Salz der Ameisen- säure	
E 238	Calciumformiat		
E 239	Hexamethylentetramin	spaltet krebserregendes Formaldehyd ab	
E 242	Dimethyldicarbonat	zerfällt zu giftigem Methanol, u.a. werden Spuren von giftigem Methylcarbamat gebildet. Carbamate werden auch als Pestizide eingesetzt.	
E 249	Kaliumnitrit	Pökelsalze können zu Bildung krebserregender Nitros- amine führen, schädlich u.a. für Kleinkinder behindern den Sauerstofftransport, wie E 249 im Blut, können sich mit Eiweißbestand- teilen verbinden – dann krebserregend	
E 250*	Natriumnitrit		
E 251*	Kaliumnitrat		
E 252*	Kaliumnitrat		
E 260	Essigsäure	natürliches unschädliches Säuerungsmittel Salze der Essigsäure	
E 261	Kaliumacetat		
E 262	Natriumdiacetat		
262	Natriumacetat		
E 263	Calciumacetat		

E-Nr.	Name	Bemerkungen
F 270	Milchsäure	natürliches unschädliches Säuerungsmittel
E 280	Propionsäure	verursacht bei Tieren Magenkrebs Salze der Propion- säure
E 281	Natriumpropionat	
E 282	Calciumpropionat	
E 283	Kaliumpropionat	
E 284	Borsäure	wird im Körper angereichert, sehr giftiger Stoff wie E 284
E 285	Natriumtetraborat	
E 290	Kohlendioxid	Treibgas
296	Äpfelsäure	natürliche unschädliche Säuerungsmittel
297	Fumarsäure	

* Stoffe, die im Zusammenhang mit anderen gesundheitsschädlich sein können.

Antioxidantien:

behindern Reaktionen von Sauerstoff mit Lebensmittelinhaltsstoffen und damit den Verderb.

Einsatzgebiete: Suppen, Brühen, Soßen (jeweils in trockener Form), Kartoffel-Trockenerzeugnisse, Knabbererzeugnisse, Kaugummi, Walnußkerne, Marzipan- und Nougatmasse, Eis, Margarine, Öle, Backwaren usw.

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 300	L-Ascorbinsäure	unschädlich, auch als Vitamin C bekannt Salze der Ascorbin- säure
E 301	Natrium-L-ascorbat	
E 302	Calcium-L-ascorbat	
E 304	6-Palmitoyl-L-Ascorbinsäure	
E 306	Tocopherole natürlichen Ursprungs	unschädlich, auch als Vitamin E bekannt Vitamin-E-Verbindungen, künstlich hergestellt
E 307	synthetisches Alpha-Tocopherol	
E 308	synthetisches Gamma-Tocopherol	
E 309	synthetisches Delta-Tocopherol	
E 310	Propylgallat	natürliche Stoffe, werden aber meist künstlich hergestellt; allergieauslösende Stoffe, können Magenbeschwerden verursachen; Komplikationen bei Asthmatikern und Aspirinempfindlichen; führt bei Säuglingen zu einer lebensbedrohlichen Blausucht
E 311	Octylgallat	
E 312	Dodecylgallat	
E 320*	Butylhydroxyanisol (BHA)	synthetische Stoffe, können Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien hervorgerufen; bei Tieren wurden Lebervergrößerungen und Vormagenkrebs beobachtet; reichern sich im Körper an
E 321*	Butylhydroxytoluol (BHT)	

Emulgatoren und Säuerungsmittel:

verbinden ursprünglich nicht miteinander mischbare Stoffe, z.B. Fett und Wasser, Säuerungsmittel behindern die Vermehrung von verderbniserregenden Keimen.

Einsatzgebiete: sind für alle Lebensmittel zugelassen (außer E 338 nur für koffeinhaltige Erfrischungsgetränke, E 339–341 nicht für Frischfisch)

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 322	Lecithine	werden aus tierischen oder pflanzlichen Lebensmitteln gewonnen, unbedenklich
E 325	Natriumlactat	Salze der Milchsäure
E 326	Kaliumlactat	
E 327	Calciumlactat	
E 330	Citronensäure	natürlicher Stoff, bei Konsum großer Mengen Zahnverfall Salze der Citronensäure
E 331	Natriumcitrate	
E 332	Kaliumcitrate	
E 333	Calciumcitrate	
E 334	L(+)-Weinsäure	natürlicher Stoff Salze der Weinsäure
E 335	Natriumtartrate	
E 336	Kaliumtartrate	
E 337	Natrium-Kaliumtartrat	
E 338	Orthophosphorsäure	in hohen Dosen können sie evtl. die Calciumaufnahme des Körpers behindern und bei Kindern zu Konzentrationsstörungen führen (umstritten) Salze der Phosphorsäure, Hyperaktivität bei Kindern möglich
E 339	Natriumorthophosphate	
E 340	Kaliumorthophosphate	
E 341	Calciumorthophosphate	
343	Magnesiumorthophosphate	
350	Natriummalate	Salze der Äpfelsäure unschädlich
351	Kaliummalate	
352	Calciummalate	
353	Metaweinsäure	unschädliche Säuren und Salze
354	Calciumtartrat	
355	Adipinsäure	
363	Bernsteinsäure	natürlicher unschädlicher Stoff
375	Nicotinsäure	natürlicher unschädlicher Stoff

Verdickungs- und Geliermittel:

werden zum Verdicken und Gelieren von Flüssigkeiten verwendet.

Einsatzgebiete: Gelees, Puddinge, Konfitüren, Backwaren, Wurst und Fleischzubereitungen, kalorienreduzierte Lebensmittel, Eis.

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 400*	Alginsäure	wird u.a. aus Braunalgen gewonnen, kann vom Körper nicht verwertet werden und bildet mit einigen Spurenelementen, z.B. Eisen, schwerlösliche Verbindungen, die Eisenaufnahme im Körper wird dann behindert, allergieauslösende Stoffe
E 401*	Natriumalginat	
E 402*	Kaliumalginat	
E 403*	Ammoniumalginat	
E 404*	Calciumalginat	
E 405*	Prophylenglykol-Alginat	

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 406	Agar-Agar	wird aus Meeralgen gewonnen, allergieauslösender Stoff
E 407*	Carrageen	wird aus Rotalgen gewonnen, bei Ratten und Meerschweinchen wurden Geschwüre im Darm festgestellt, es verbindet sich wahrscheinlich mit der Schleimhaut des Magens und macht ihn anfällig, z.B. für Schädigungen durch Bakterien, zudem hemmt Carrageen die Eiweißverdauung im Magen
E 410	Johannisbrotkernmehl	wird aus dem Samen des Johannisbrodbaumes hergestellt
E 412	Guarkernmehl	wird aus der Bohne der Guarpflanze hergestellt, allergische Reaktionen möglich
E 413	Traganth	getrocknete Gummiabsonderung der asiatischen Pflanze, schwere allergische Reaktionen
E 414	Gummi arabicum	getrocknete Gummiabsonderung eines Leguminosenbaumes oder einer Akazienart, allergieauslösender Stoff
E 415	Xanthan	wird aus der zuckerhaltigen Lösung von Pflanzen gewonnen

* Stoffe, die im Zusammenhang mit anderen gesundheitsschädlich sein können

Unterschiedliche Zusatzstoffe:

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 420	Sorbit	geeigneter Zuckeraustauschstoff für Diabetiker, bei einer Aufnahme von mehr als 50 g am Tag kann Durchfall auftreten, dient auch zum „Weichhalten“ von Süßwaren
E 421	Mannit	Zuckeraustauschstoff, allergische Reaktionen, Erbrechen und Durchfall möglich
E 422	Glycerin	unbedenklicher Emulgator
E 440a	Pektine	Gelier- und Verdickungsmittel, wird aus Früchten, z.B. Äpfeln, gewonnen
E 440b	Amidierte Pektine	werden durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst
E 442	Ammonphosphatide	Emulgatoren, in hohen Dosen (ab 4–6 g/Tag) können sie zu einer Übersäuerung des Magens führen
E 450a	Diphosphate	Emulgatoren, in sehr hohen Dosen, können eventuell die Calciumaufnahme des Körpers behindern und bei Kindern zu Konzentrationsstörungen führen (umstritten)
E 450b	Triphosphate	
E 450c	Polyphosphate	
E 460	Cellulose	Dickungsmittel, kann im Körper nicht verwertet werden, regt die Verdauung an
E 461	Methylcellulose	chemisch oder
E 466	Carboximethylcellulose	physikalisch behandelte Cellulose

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 470	Salze der Speisefettsäuren	Verbindungen von Fetten und Säuren, nicht bedenklich
E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	
E 472	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, verestert mit	
E 472a	– Essigsäure	
E 472b	– Milchsäure	
E 472c	– Citronensäure	
E 472d	– Weinsäure	
E 472e	– Monoacetyl- und Diacetyl-Weinsäure	
E 472f	– Essigsäure und Weinsäure	
E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	können im Körper nicht abgebaut werden, werden ausgeschieden
E 500	Natriumcarbonate Soda	Salze der Kohlensäure, in hohen Dosen können sie Erbrechen, Durchfall und Magenkrämpfe verursachen
E 501	Kaliumcarbonate	
E 503	Ammoncarbonate	
E 504	Magnesiumcarbonate	
E 507*	Salzsäure	kann in hohen Dosen zu Erbrechen und Verätzungen führen
E 508	Kaliumchlorid	Härtungsmittel, in sehr hohen Dosen können sie Schleimhautreizungen und Starrkrämpfe verursachen wie E 508 und E 509, Knochenschäden, Veränderungen von Blutbild, Nebenschilddrüsen und Nebennierenrinde wie E 508 und E 509
E 509	Calciumchlorid	
E 510	Ammoniumchlorid	
E 511	Magnesiumchlorid	
E 513*	Schwefelsäure	Schwefelverbindungen können zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen, sie zerstören Vitamin B ₁ , in hohen Dosen führen sie zu Verätzungen
E 514*	Natriumsulfat	auch als Glaubersalz (Abführmittel) bekannt
E 515*	Kaliumsulfat	
E 516*	Calciumsulfat	
E 520*	Aluminiumsulfat	
E 523*	Aluminiumammonsulfat	
E 524	Natriumhydroxid	wasserentziehende Stoffe, die in hohen Konzentrationen
E 525	Kaliumhydroxid	
E 526	Calciumhydroxid	Verätzungen bewirken können
E 527	Ammoniumhydroxid	
E 528	Magnesiumhydroxid	
E 529	Calciumoxid	
E 530	Magnesiumoxid	
E 535	Natriumferrocyanid	verbessern die Rieselfähigkeit von Tafelsalz, bei gleichzeitigem Verzehr von Säuren kann die giftige Blausäure entstehen
E 536	Kaliumferrocyanid	

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 540	Dicalciumdiphosphat	Salze der Phosphorsäure in sehr hohen Dosen können sie eventuell die Calciumaufnahme des Körpers behindern und bei schwer- metallbelasteten Kindern zu Konzentrationsstörungen führen; Rohphosphate enthalten oft erhebliche Mengen an Arsen, Cadmium und Uran
E 543	Calciumnatriumpoly- phosphat	
E 544	Calciumpolyphosphate	
E 550	Natriumsilikat	Salze der natürlich vorkommenden
E 551	Kieselsäure, Siliciumdioxid	
E 552	Calciumsilikat	kann in Wunden zu Fremdkörperreaktionen führen unbedenklich
E 553a	Magnesiumsilikat	
E 553b	Talkum	
E 554	Aluminiumsilikate	
E 558	Bentonit	natürliches Tongestein, wird z.B. bei der Bierherstellung als Klärhilfsmittel verwendet
E 570	Stearinsäure	unbedenkliche, natürliche Fettsäure Salz der Fettsäure
E 572	Magnesiumstearat	
E 574	Gluconsäure	unbedenkliche, zuckerhaltige Säuerungsmittel
E 575	Glucono-deltalacton	
E 576	Natriumgluconat	
E 577	Kaliumgluconat	Färbungsmittel für Oliven
E 578	Calciumgluconat	
E 579	Eisenguconat	
E 620*	Glutaminsäure	kann bei empfindlichen Menschen Schläfendruck, Kopf- und Magenschmerzen auslösen; Fortpflanzungs- störungen; wird als Geschmacksverstärker in vielen Fertiggerichten eingesetzt (China-Restaurant-Syndrom)
E 621*	Natriumglutamat	
E 622*	Kaliumglutamat	
E 623*	Calciumglutamat	
E 625*	Magnesiumglutamat	
E 627	Natriumguanylat	unbedenkliche Geschmacksverstärker
E 628	Kaliumguanylat	
E 631	Natriuminosinat	unbedenkliche Geschmacksverstärker
E 632	Kaliuminosinat	
E 636	Maltol	Geschmacksverstärker von karamelartigem Geruch, steigert den süßen Geschmack künstlicher Aromastoff, mögliches Risiko für Thalassämie-Patienten
E 637	Ethylmaltol	
E 901	Bienenwachs	natürliches, unbedenkliches Überzugsmittel
E 902	Candelillawachs	Überzugsmittel, wird aus einem mexikanischen Wolfsmilchgewächs gewonnen
E 903	Carnaubawachs	Überzugsmittel, wird aus den Blättern der Karnauba- palme gewonnen, in hohen Dosen sind Schleimhaut- reizungen möglich
E 904	Schellack	Überzugsmittel, wird aus verschiedenen Bäumen Ostasiens gewonnen

E-Nr.	Name	Bemerkungen
E 905	Paraffinöl	Überzugsmittel, wird aus Erdöl gewonnen
E 906	Benzoc-Harz	Überzugsmittel, Harz des Benzoebaumes
E 907	Mikrokristalline Wachse	unterschiedliche Überzugsmittel
E 913	Wollfett	Fett der Schafswolle, wird auch Lanolin genannt
E 915*	Ester des Kolophoniums	künstlicher Stoff mit Bestandteilen des Harzes von Nadelbäumen, allergieauslösend
E 920	L-Cystein	natürlicher, unschädlicher Eiweißbaustein
E 921	L-Cystin	
E 925	Chlor	aggressives, schädliches Gas zur Trinkwasserentkeimung, kann zur Bildung von Chloroform führen
E 926	Chlordioxid	Chlor-Sauerstoff-Verbindung
E 951	Aspartam	problematisch für Patienten mit angeborener Phenylketonurie; bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen, Benommenheit, Gedächtnisverlust, Sehstörungen und allergische Reaktionen möglich
E 952	Cyclamat (Cyclohexylsulfaminsäure)	kann in Mutterkuchen und Muttermilch gelangen. Im Tierversuch Schädigung von Hoden und Spermien. In den USA verboten.
E 954	Saccharin	Löst im Tierversuch Blasenkrebs aus. Kann im Zusammenwirken mit Medikamenten und Umweltgiften die Blasen-schleimhaut schädigen.
E 1404	Oxidativ abgebaute Stärke	unbedenkliche Stärkeverbindung
E 1414	Acetyliertes Distärkephosphat	künstliche Stärkeverbindung mit Phosphor
E 1420	Stärke-Acetat	künstliche Stärkeverbindung
E 1422	Acetyliertes Distärkeadipat	künstliche Stärkeverbindung

* Stoffe, die im Zusammenwirken mit anderen gesundheitsschädlich sein können

Aromastoffe:

Geben den Lebensmitteln Geruch und Geschmack.

Einsatzgebiete: Erfrischungsgetränke, Puddinge, Creme- und Geleespeisen, Eis, Backwaren, Teigmassen und deren Füllungen, Milchprodukte, Süßigkeiten, Kaugummi, Fertiggerichte, Instantprodukte, Tees, Liköre, Schokolade, Fleisch- und Wurstwaren.

Leider besteht für die einzelnen Aromastoffe keine Kennzeichnungspflicht, sie werden Gruppen zugeordnet und dann auf der Verpackung folgendermaßen vermerkt:

„natürliche Aromastoffe“	werden aus natürlichen Ausgangsstoffen gewonnen, z.B. Vanilleextrakt, Orangenessenz, konzentrierter Erdbeersaft
„naturidentische Aromastoffe“	sie sind den natürlichen Ausgangsstoffen chemisch gleich, werden aber künstlich hergestellt, z.B. Menthol, Eukalyptol, Zitral
„künstliche Aromastoffe“	werden künstlich hergestellt, z.B. Äthylvanillin, Resorcinid, Methyläther, Chininsulfat

Die Lebensmittelindustrie verwendet diese Stoffe, da bei der gewerblichen Zubereitung von Lebensmitteln Aromaverluste entstehen, die wieder ausgeglichen werden sollen. Um einen bestimmten Geschmack zu erzeugen, z.B. Erdbeeraroma, sind die künstlich hergestellten Stoffe für die Industrie billiger als Naturprodukte.