

Nummer	Name	Info	gefährlich	ist enthalten in
E100	Kurkumin	Kokuma-Gelbwurzfarbstoff - orange-gelber Farbstoff. Kommt in der Gelbwurzel vor und ist Bestandteil des Curry. Wird vielfach synthetisch hergestellt.	Nein	Curry, Margarine, Senf, fertige Reisprodukte
E101	Lactoflavin	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.	Nein	Süßigkeiten, Suppen, Mayonaise
E101a	Phosphatester	Künstlicher Stoff, der aus Riboflavin hergestellt wird. Zugelassen für alle Lebensmittel. Entspricht dem wasserlöslichen Vitamin b2. Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden.	Nein	Suppen, Mayonaise, Käse, Pudding
E102	Tartrazin	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, Dänemark und Norwegen verboten.	Ja	Liköre, Branntwein, Kräuterweine
E104	Chinolingelb	Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. In den USA verbotener Stoff für Lebensmittel.	Nein	Räucherfisch, Süßigkeiten
E110	Gelborange S	Künstlicher Stoff, der bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen kann. Endgültige Beurteilung über erbgutschädigende Wirkung steht noch aus. In Schweden, Dänemark und Norwegen verboten.	Ja	Aprikosenmarmelade, Lachsersatz, Kaugummi
E120	Cochenille	Enthält etwa 10 % Karminsäure. Natürlicher Stoff, der aus Schildläusen gewonnen wird. Allergische Reaktionen sind möglich.	Nein	alkoholische Getränke
E122	Azorubin	Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. Vermehrt rote Blutkörperchen.	Ja	Süßigkeiten, Paniermehl, Obstkonserven, Eis
E123	Amaranth	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.	Ja	Konfitüre, Süßigkeiten, Fertigsuppen
E124	Ponceau 4R	Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. In Schweden, Dänemark und Norwegen verboten. Dieser Stoff ist auch zur Färbung von Kosmetika zugelassen.	Ja	Lachsersatz, Dressings, Süßigkeiten, Geleespeisen
E127	Erythrosin	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.	Ja	Kirschkonserven
E131	Patentblau V	Künstlicher Stoff, der als unbedenklich gilt. Dieser Stoff wird kaum resorbiert und fast vollständig wieder ausgeschieden.	Nein	Geleespeisen, Fleischfertiggerichte, Süßigkeiten

E132	Indigotin	Künstlicher Stoff der Allergien auslösen kann. Bekannt durch die Verwendung bei Jeans-Stoffen.	Nein	Likör, Geleespeisen, Biscuits
E140	Chlorophylle	Natürliche Farbstoffe des Blattgrüns, die fast immer synthetisch hergestellt werden. Es besteht die Gefahr einer Anreicherung von gesundheitsschädlichem Kupfer im Körper (Kupferspeicherkrankheit).	Nein	in Flüssigkeit konservierte grüne Gemüse + Früchte
E1404	Oxydierte Stärke	Modifizierte Stärken eine eigene Gruppe (bis E 1450). sie können Verdickungs- und Geliemittel ersetzen, aber auch Stabilisatoren und Emulgatoren. Sie dienen als Glanzbildner bei Glasuren. Nebenwirkungen: nicht zu erwarten, wenn festgelegte Höchstmenge eingehalten wird Im Tierversuch kam Kalkablagerungen im Becken und Nieren vor.	Nein	In sterilisierter, pasteurisierter oder ultrahocherhitzter Sahne, Süßwaren, Desserts und Knabbererzeugnissen.
E1404-1	Oxydierte Stärke	Eine eigenen Gruppe (bis E1450). Sie können Verdickungs- und Geliemittel ersetzen, aber auch Stabilisatoren und Emulgatoren. Sie dienen als Glanzbildner bei Glasuren. Die Herstellung aus genverändertem Mais ist möglich. In Tierversuchen kamen Kalkablagerungen im Becken und Nieren vor.	Nein	In vielen Lebensmitteln enthalten sein, u.a. in sterilisierter, pasteurisierter oder ultrahocherhitzter Sahne, Süßwaren, Desserts und Knabbererzeugnissen.
E142	Brillantsaeuregrün	Künstlicher Stoff, der als unbedenklich gilt. Wird fast vollständig ausgeschieden.	Nein	Paniermehl, Pfefferminzgelee und Pfefferminzsaften
E150	Caramel	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.	Nein	Zucker, Cola-Getränke, Gebäck
E151	Brillantschwarz BN	Künstlicher Stoff, der als unbedenklich gilt.	Nein	deutscher Kaviar, Käse-Wachsüberzug
E153	Carbo medizinalis	Wird aus Pflanzenasche hergestellt. Gilt als unbedenklich. Wird in der Medizin als Mittel gegen Durchfall angewandt.	Nein	Fruchtsaftkonzentrate, Gelees, Marmelade
E160	Carotinoide	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 Farbenhaltung müssen häufig gleichzeitig Antioxidantien eingesetzt werden.	Nein	Pflanzen (z.B. Karotten)
E160a	Alpha-, Beta-, Gamma-Carotine	Können aus Pflanzen gewonnen werden, sind aber meist synthetisch hergestellt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Wird im Körper in Vitamin A umgewandelt.	Nein	Pflanzen, Hagebutten, Tomaten, Möhren, Orangen
E160b	Norbixin, Annato, Orlean	Ölige und wässrige Extrakte von Samen, vielfach synthetisch hergestellt. Es können Allergien ausgelöst werden.	Nein	Schnittkäse, Pudding, Butter, Margarine
E160c	Capsanthin	Farbstoffe der roten Paprikaschote, wird vielfach synthetisch hergestellt.	Nein	Paprikaschote, Schmelzkäse

E160d	Capsorubin	Farbstoff der roten Tomate, vielfach synthetisch hergestellt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Ketchup
E160e	Lycobin	Künstlicher Stoff. Chemisch veränderter, natürlicher Pflanzenextrakt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Mayonaise, Sossen
E160f	Beta-Apo-8-Carotinal, Carotinsaeure-Aethylester	Künstlicher Stoff. Chemisch veränderter, natürlicher Pflanzenextrakt - ohne Nebenwirkungen.	Nein	Suppen, Sossen
E161	Xanthophylle	Natürliche Farbstoffe, die in zahlreichen Pflanzen vorkommen. Vielfach auch synthetische Herstellung. Gelten in den gedulteten Mengen als unbedenklich. Bei höheren Konzentrationen ist die Unbedenklichkeit nicht gegeben.	Nein	Pflanzen, Tomatenprodukte, Seelachsprodukte
E161a	Flavoxanthin	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	grüne Blätter einer Butterblume
E161b	Lutein (Hummerschalen)	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Eigelb
E161c	Kryptoaxanthin	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Orangenschalen, Butter, Eidotter
E161d	Rubixanthin	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Pflanzenextrakte der Hagebutte
E161e	Violaxanthin	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	gelbe Stiefmütterchen
E161f	Rhodoxanthin			-
E161g	Canthaxanthin	Eine eindeutige toxikologische Bewertung liegt bisher nicht vor. Im Tierversuch wurde in Kombination mit Beta-Carotin eine Beeinträchtigung der Augen festgestellt. In oralen Bräunungsmitteln wurde Canthaxanthin verboten, da es bei höheren Dosierungen in der Netzhaut des Auges eingelagert wird. Es gibt Hinweise auf eine vorbeugende Wirkung gegen Krebserkrankungen.	Nein	nur für Saucisses de Strasbourg
E162	Beetenrot, Betanoin	Natürliche Farbstoffe aus der Wurzel der roten Rübe. Gelten als unbedenklich.	Nein	rote Rüben, Ochsenwanzsuppe, Konfitüre
E163	Anthocyane	Natürliche Farbstoffe aus Schalen der roten Weintrauben, Holunder und Preiselbeeren. Gelten als unbedenklich.	Nein	Weintrauben, Holunder, Preiselbeeren
E170	Calciumcarbonat	Gilt als unbedenklich. Da bisher vor allem zur Oberflächenbehandlung eingesetzt, liegen noch keine genaueren Untersuchungen vor.	Nein	Dragees, Süßwaren
E171	Mineralisches Pigment	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen sind bekannt.	Nein	Marzipan, Kaugummi
E172	Künstliches, mineralisches	Insgesamt wenig überprüft. Bisher sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Marzipan, kandierte Früchte, Süßigkeiten

	Pigment.			
E173	Aluminium	Eventuell gesundheitsschädlich bei Personen mit Alzheimer Krankheit. Gesunde Nieren scheiden Aluminium schnell aus.	Nein	Dragees, Süßigkeiten
E174	Mineralisches Pigment	Metallischer Oberflächenfarbstoff für Lebensmittel. Kann im Gewebe abgelagert werden.	Nein	Dragees
E175	Gold	Als nur in geringen Mengen aufgenommener Lebensmittelzusatzstoff gilt Gold als unbedenklich. In höheren Mengen, wie sie etwa in der Rheumatherapie üblich sind, haben Goldsalze bekannte Nebenwirkungen wie Haarausfall, Nierenschäden, Haut- und Schleimhautveränderungen	Nein	Dragees, Danziger Goldwasser
E180	Litholrubin BK	Künstlicher Stoff, der Allergien auslösen kann. Es wird vermutet, dass Litholrubin an der Auslösung von Hautreaktionen (Neurodermitis) und Asthma beteiligt sein könnte Dieser Stoff ist nur für Käseüberzüge zugelassen.	Ja	Käseüberzug
E200-1	Sorbinsäure	Gilt als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot.	Nein	Feinkostprodukte, Margarine
E200	Sorbinsäure	Konservierungsstoff;kommt in natürlicher Form in Preiselbeeren und Vogelbeeren vor, seit Mitte der 50er Jahre ausschließlich chemisch-synthetische Herstellung. Sorbinsäure gilt als unbedenklich, da sie vom gesunden Menschen wie die Fettsäuren verstoffwechselt wird. Sie kann aber den Eigengeschmack des Lebensmittels beeinträchtigen. Auftreten von Allergien konnten beobachtet werden.	Nein	Konservierung von Lebensmitteln, auch zur Konservierung von Arzneimitteln, Kosmetika, Reinigungsmitteln und Tierfutter eingesetzt.
E201	Natriumsorbat	Natriumsorbat ist das Natriumsalz der Sorbinsäure E 200. Anders als bei Sorbinsäure E 200, Kalium- und Calciumsorbat E 203 kann bei Natriumsorbat nicht von einer gesundheitlichen Unbedenklichkeit ausgegangen werden. Ein Oxidationsprodukt von Natriumsorbat kann Erbgut schädigen.	Ja	-
E202	Kaliumsorbat	Gilt als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot.	Nein	Milchprodukte, Salatsossen
E203	Calciumsorbat	Reaktionsfreudig mit anderen Zusatzstoffen. Gelten als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot.	Nein	Joghurt, Milchprodukte
E210	Benzoesaure	Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Im Katzen- und Hundefutter verboten !	Ja	Kaffee-Extrakt, Fruchtojoghurt
E211	Natriumbenzoat	Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien.	Nein	Sojasosse, Orangensaft, Margarine
E212	Kaliumbenzoat	Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien.	Nein	Fruchtsäfte
E213	Calciumbenzoat	Künstliche Stoffe, die Allergien auslösen können, insbesondere bei Personen mit Asthma, Heuschnupfen oder Hautallergien. Tötet Pilze und Keime.	Nein	Fruchtsäfte, Fruchtmarmelade

E214	pHB-Ester	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.	Ja	Marzipan, Würzmittel
E215	pHB-Ester-Natrium	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.	Nein	Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Marinaden
E216	pHB-n-Propylester	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.	Nein	Salatsossen, Trockenfrüchte
E217	pHB-n-Propylester-Natrium	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.	Nein	Würzmittel, Fruchtsäfte
E218	pHB-Methylester	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.	Nein	Snacks, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte
E219	pHB-Methylester-Natrium	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	Nein	Fertigsalate, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte
E220	Schwefeldioxid	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.	Nein	Himbeersirup, Fruchtsalat
E221	Natriumsulfit	Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden.	Nein	Wein, Trockenfrüchte
E222	Natriumhydrogensu	Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie	Nein	Bleichmittel

	lfit	zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden. Reizt den Magen-Darmkanal.		
E223	Natriumdisulfit	Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfällen hervorgerufen werden. Magenreizungen sind möglich.	Nein	fertigem Kartoffelpüree, Fertigsalate
E224	Kaliumdisulfit	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.	Nein	Wein
E226	Calciumsulfid	Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfälle hervorgerufen werden.	Nein	Apfelwein
E227	Calciumhydrogensulfid	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.	Nein	nicht-deutsche Biere
E228	Kaliumbisulfit	Schweflige Säure wird als Gas (Schwefeldioxid) oder in wässriger Lösung zur Lebensmittelkonservierung verwendet; daneben kommen verschiedene Salze der schwefligen Säure zum Einsatz die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthmatikern können Anfälle hervorgerufen werden.	Nein	Wein
E230	Biphenyl (Diphenyl)	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.	Ja	Zitrusfruchtschalen
E231	Orthophenylphenol	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.	Ja	Zitrusfruchtschalen
E232	Natriumorthophenylphenolat	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. Riecht nach Seife.	Ja	Zitrusfruchtschalen
E233	Thiabendazol	Künstlicher Stoff gegen Schimmel- und Pilzbefall bei Bananen und Zitrusfrüchten. Können Übelkeit und Erbrechen auslösen. Krebsverdacht.	Nein	Bananen, Zitrusfrüchte
E236	Ameisensäure	Kann im Körper abgebaut werden. In grösseren Dosen ist sie giftig. Führt im	Nein	Sauerkonserven (ausser

		Tierversucht zu Leberschäden. Wirkt auf der Haut stark ätzend.		Sauerkraut), Fruchtsafterzeugnisse
E237	Natriumformiat	Salze der Ameisensäure. Künstlich hergestellt.	Nein	Fruchterzeugnisse
E238	Calciumformiat	Synthetisch hergestellter Stoff.	Nein	Fruchterzeugnisse
E249	Kaliumnitrit	Nitrite wirken gefäßerweiternd und blutdrucksenkend. In höheren Dosierungen können sie zu akuten Vergiftungserscheinungen führen. (Mangel an Blutfarbstoff Hämoglobin). Besonders gefährdet sind Säuglinge; sie sollten daher eine nitritarme Kost erhalten (Gefahr der Blausucht). Nitrit kann im menschlichen Körper zu stark krebserregenden Nitrosaminen umgewandelt werden.	Ja	Gepökelttes Fleisch und Wursterzeugnisse
E250	Natriumnitrit	Behindert den Sauerstofftransport im Blut, was besonders für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich ist (Blausucht). Zusammen mit Eiweissbestandteilen (z.B. bei gepökelttem Fleisch) können sich krebserregende Nitrosamine bilden. Als Nebenwirkung sind Kopfschmerzen möglich.	Ja	Schnittkäse, Fleischprodukte
E251	Natriumnitrat	Werden im Lebensmittel und im menschlichen Körper teilweise zu Nitrit umgewandelt. Sie können das Blut deoxygenieren.	Ja	Schinkenspeck, Schinken, Pökelsalz
E252	Kaliumnitrat	Reaktionen wie: Bauchschmerzen, Erbrechen, Schwindel sind möglich	Ja	gepökelttes Fleisch, Wurst, Pökelsalz
E260	Essigsäure	Natürliches, unschädliches Säuerungsmittel.	Nein	Salatsossen
E261	Kaliumacetat	Salze der Essigsäure. Wird durch Urin schnell ausgeschieden. Lediglich in Säuglingsanfangs- und folgenreichere Nahrung darf Essigsäure nicht eingesetzt werden.	Nein	-
E262	Natriumdiacetat	Künstlich hergestellter Stoff. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Gebäck, Brot
E263	Calciumacetat	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Schnellgeliertmittel
E270	Milchsäure	Natürliches, unschädliches Säuerungsmittel.	Nein	Dressings, fertige Salate, Konfekt
E280	Propionsäure	Es liegen nur wenige Daten vor, um die Gesundheitsverträglichkeit der Propionsäure zu beurteilen. Nach dem Verbot 1988 wurde Propionsäure im Zuge der EU-Harmonisierung in Deutschland erneut zugelassen. In den USA wird sie seit den 30er Jahren in größerem Maße eingesetzt. Sie wird wie Fettsäuren verstoffwechselt. Es erfolgt ein Abbau in der Zelle, keine Ausscheidung über den Harn. Propionsäure reichert sich nicht im menschlichen Körper an.	Nein	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck. Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.
E281	Natriumpropionat	Natriumpropionat ist das Salz der Propionsäure E 280. Krebsverdacht. Konnte aber bis anhin nicht bewiesen werden.	Nein	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck. Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.

E282	Calciumpropionat	Calciumpropionat ist ein Salz der Propionsäure E 280. Krebsverdacht. Konnte aber bis anhin nicht bewiesen werden.	Nein	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck. Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.
E283	Kaliumpropionat	Kaliumpropionat ist ein Salz der Propionsäure. Krebsverdacht, konnte aber bis anhin nicht bewiesen werden.	Nein	In der Schweiz vor allem in Schnittbrot und Gebäck. Umstritten, in vielen Anwendungen unnötig.
E290	Kohlendioxid	Treibgas und Aufschäumungsmittel, das im Lebensmittel als unbedenklich gilt.	Nein	Sprudelgetränke
E296	Apfelsäure	Natürliches unschädliches Säuerungsmittel	Nein	Säfte, Fertigsuppen, Saucen
E297	Fumarsäure	Die mit der Nahrung aufgenommene Menge an Fumarsäure ist unschädlich. Diese wird in den normalen Zellstoffwechsel eingebaut. Fumarsäure hat eine leicht abführende Wirkung. In der Veterinärmedizin wurden nach Fumarsäuregaben bei der Kälbermast Vergiftungserscheinungen beobachtet, u.a. Nierenschäden und Herzrhythmusstörungen.	Nein	Geleeartige Desserts und Süßigkeiten wie etwa Kaugummi, Zuckerwaren
E300	Ascorbinsäure	Unschädlicher Stoff, auch als Vitamin C bekannt. Wird aber meist synthetisch hergestellt. Grosse Mengen Vitamin -C- können medizinische Tests verfälschen !	Nein	Früchte, Kondensmilch, Limonaden
E301	Natriumascorbat	Synthetisch hergestellter Stoff. Salze der Ascorbinsäure.	Nein	Wurstwaren
E302	Calcium-Ascorbat	Synthetisch hergestellter Stoff. Wird im Körper als Vitamin -C- verwertet.	Nein	Fertiggerichte
E304	Ascorbylpalmitat	Synthetisch hergestellter Stoff. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Wurstwaren, Hühnerbrühe
E306	Tocopherole	Unschädlicher Stoff, auch als Vitamin E bekannt. Wird im Körper als Vitamin -E- verwertet.	Nein	Sojaöl, Mais
E307	Alpha-Tocopherol	Synthetisches Vitamin -E-, bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird im Körper wie Vitamin -E- verwertet.	Nein	Wurstwaren
E308	Gamma-Tocopherol	Synthetisches Vitamin -E-, bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird im Körper wie Vitamin -E- verwertet.	Nein	Generell fetthaltige Lebensmittel, wie Margarine und Pflanzenöle
E309	Delta-Tocopherol	Synthetisches Vitamin -E-, bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-E-Präparaten besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird im Körper wie Vitamin -E- verwertet.	Nein	Fertigdessertprodukte
E310	Propylgallat	Natürliche Stoffe, werden aber meist synthetisch hergestellt. Propylgallat darf	Ja	Kaugummi, Margarine

		in Kleinkind- und Säuglingsnahrung nicht enthalten sein, da der Verdacht besteht, dass es bei Säuglingen zu Blausucht führen kann. Weitere Bedenken: kann die Verfügbarkeit von Eisen negativ beeinflussen (Verdacht), mögliche Auslösung von Pseudoallergien bei entsprechend disponierten Menschen (z.B. Asthmatiker und aspirinempfindliche Personen). Beobachtet wurden Hautreaktionen bei Personen, die gallathaltige Kosmetika benutzen oder Bäckern, die gallathaltige Produkte verarbeiten. Magenbeschwerden sind möglich.		
E311	Octylgallat	siehe auch: Propylgallat E 310	Ja	Knabbergebäck, Kartoffelerzeugnisse
E312	Dodecylgallat, Laurylgallat	siehe auch: Propylgallat E 310, Octylgallat E 311	Ja	Marzipan, Kaugummi
E320	Buthylhydroxianisol (BHA)	Synthetische Stoffe, die im Fettgewebe des Menschen und des Tieres gespeichert werden können. Lösen häufig Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien aus. Erhöht den Cholesterinspiegel. Krebsverdacht.	Ja	Rosinen, Butter
E321	Butylhydroxitoluol (BHT)	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.	Ja	Kartoffelchips, Pflanzenöle
E322	Lecithin	Unschädliche Stoffe, hauptsächlich aus Soja gewonnen. Werden meistens als Emulgator (zur Verbindung von Fett und Wasser) verwendet. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Soja
E325	Natriumlactat	Salze der Milchsäure. Wird im Körper ohne Probleme verwertet.	Nein	Konfekt, Käse
E326	Kaliumlactat	Kaliumlactat ist das Kaliumsalz der Milchsäure. Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet.	Nein	Schaumgebäck
E327	Calciumlactat	Calciumlactat ist das Calciumsalz der Milchsäure. Wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet.	Nein	Schaumgebäck
E330	Zitronensäure	Natürlicher Stoff, wird synthetisch hergestellt, unschädlich. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Zitronen, Eiscreme, Marmelade, Käse
E331	Natriumcitrat	Salze der Citronensäure. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Süßigkeiten, Käse
E332	Kaliumcitrat	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Kondensmilch, Marmelade
E333	Calciumcitrat	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Konfekt, Sprudel, Käse
E334	L(+)-Weinsaeure	Natürlicher Stoff. Wird im Körper ohne Probleme verwertet.	Nein	Weintrauben
E335	Natriumtartrate	Salze der Weinsäure. Wird im Körper ohne Probleme verwertet.	Nein	Konfitüre, Konfekt
E336	Kaliumtartrate	Verwertung im Körper ohne Probleme	Nein	Kuchenmischung, Zitronengebäck

E337	Calciumtartrate	Verwertung im Körper ohne Probleme. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Käse-, Fleischwaren
E338	Orthophosphorsäure	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.	Nein	Käse, Würzmittel, Colagetränke
E339	Natrium-Orthophosphorsäure	Salze der Phosphorsäure, werden auch als Phosphate bezeichnet. Säureregulator. Kann Allergien auslösen und den Kalziumstoffwechsel stören.	Nein	Wurstwaren, gekochtes Fleisch
E340	Kalium-Orthophosphorsäure	Synthetisch hergestellter Stoff. Säureregulator. kann Allergien auslösen und den Kalziumstoffwechsel stören.	Nein	Gelee, Tortenguss
E341	Calcium-Orthophosphorsäure	Synthetisch hergestellter Stoff. Säureregulator. Kann Allergien auslösen und den Kalziumstoffwechsel beeinflussen.	Nein	Backpulver, Fertiggebäck
E343	Magnesium-Orthophosphorsäure	 	Nein	-
E350	Natriummalate	Unschädliche Stoffe, Salze der Apfelsäure	Nein	Konfitüren und Gelee
E351	Kaliummalate	Natürliche Säure	Nein	Säfte, Fertigsuppen, Soßen
E352	Calciummalate	Natürliche Säure	Nein	Geschmacksstoff in Obsterzeugnissen und Limonaden
E353	Metaweinsäure	als Stabilisator bei der Weinherstellung	Nein	Wein
E355	Adipinsäure	Adipinsäure kommt in der Natur im Saft der Roten Bete oder Zuckerrübe vor. Kann auch chemisch-synthetisch hergestellt werden.	Nein	Getränkepulver (verhindert Stauben, hält Pulver trocken)
E363	Bernsteinsäure	Natürlicher unschädlicher Stoff	Nein	Desserts und Getränkepulver
E375	Nicotinsäure	Unschädlicher Stoff, der Gruppe der B-Vitamine gehört.	Nein	-
E400	Alginsäure	Wird aus Braunalgen gewonnen. Kann die Aufnahme von Spurenelementen (Eisen, Zinn, Cobalt, Mangan) durch den Darm behindern. Bei regelmäßigem Verzehr kann es zu einer Unterversorgung mit diesen lebenswichtigen Spurenelementen kommen.	Ja	Braunalgen, Geliermittel
E401	Natriumalginat	Salze der Alginsäure	Nein	Schnittkäse, Desserts, Eiscreme
E402	Kaliumalginat	Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.	Nein	Pudding, Geliermittel,

				Eiscreme
E403	Ammoniumalginat	Soll die Eisenaufnahme des Körpers behindern.	Nein	Eiscreme, Pudding
E404	Calciumalginat	Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.	Nein	Eiscreme, künstliche Sahne
E405	Phrophyloglykol-Alginat	Ester aus der Alginsäure. Soll die Verfügbarkeit einiger Mineralstoffe verringern.	Nein	fertige Salate, Hüttenkäse
E406	Agar-Agar	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.	Nein	Käse, Joghurt, Eiscreme, Geleeüberzug von Fruchttorten
E407	Carrageen	Wird aus Rotalgen gewonnen. Grössere Mengen können abführend wirken. Kann die Schleimhaut des Darmes beeinträchtigen und den Darm anfälliger gegen Bakterien machen. Kann in grossen Mengen die Eiweissverdauung- und verwertung mindern .	nein	Rotalgen, Eiscreme, Feingebäck
E410	Johannisbrotkernmehl	Natürlicher Stoff, der aus Samen des Johannisbrotbaumes hergestellt wird. Kann die Eiweissausnutzung verringern.	Nein	Im Samen des Johannisbrotbaumes
E412	Guakernmehl	Wird aus dem giftigen Samen der Guarpflanze hergestellt und kann bis zu 10 % giftige Rückstände wie Blausäure enthalten, die im Tierversuch z.B. zu Wachstumsstörungen führen.	Nein	Im Samen der Guarpflanze
E413	Tragant	Natürlicher Stoff, der aus der Rinde einer asiatischen Pflanze hergestellt wird. Wirkt abführend und steht unter dem Verdacht, Allergien auszulösen. Die gesundheitliche Bewertung ist noch nicht abgeschlossen. Gilt nur als vorläufig vertretbar.	Nein	Streich- und Schmelzkäse
E414	Gummi arabicum	Getrocknete Gummiabsonderung einer Akazienart. Kann Allergien auslösen. Nicht ausreichend untersucht. Wird zu einem körnigen Pulver gemahlen.	Nein	Schwarzwälderkirschtorte, Biber, Lebkuchen, Konfekt
E415	Xanthan	Wird mit Hilfe von Bakterien aus Zucker gewonnen. Ruft im Tierversuch in hohen Dosen Durchfall hervor.	Nein	Zucker
E416	Karayagummi	Verdickungsmittel für Sossen, Desserts und Eierlikör. Technisch möglich, aber in der EU nicht zulässig ist der Einsatz als Bindemittel in Fleischerzeugnissen und Weichkäse. Wirkt stark abführend und kann Allergien verursachen.	ja	Kaugummi und Ueberzügen von Nüssen und Knabberartikel
E420	Sorbit	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.	Nein	Diabetikerprodukte
E421	Mannit	Unbedenklicher Zuckeraustauschstoff.	Nein	Süssigkeiten, Eiscreme

E422	Glycerin	Unbedenkliches Feuchthaltemittel. Nicht ausreichend erforschtes Mittel.	Nein	Konfekt
E440	Pektin	Wird aus Früchten, z.B. Äpfeln oder Zitruschalen gewonnen. Kann in grossen Mengen zu Durchfall führen. Kann im Darm Giftstoffe absorbieren.	Nein	Geliermittel
E440a	Amidierte Pektine	Wird durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst, ist nur bei Gelierzucker und Gelierhilfen erlaubt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Geliermittel
E440b	Amidierte Pektine	Wird durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst, ist nur bei Gelierzucker und Gelierhilfen erlaubt. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Geliermittel
E442	Ammonphosphatide	Können Magen uebersäuern	Nein	Emulgatoren
E450a	Diphosphate	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."	Nein	Soßen, Desserts, Backmittel, Backpulver
E450b	Triphosphate	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.	Nein	Kondensmilch, Käse
E450c	Polyphosphate	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.	Nein	Käse, gefrorene Fischprodukte
E460	Cellulose	Dickungsmittel, das im Körper nicht verwertet wird. Regt die Verdauung an. Ist nur für Kaugummi zugelassen.	Nein	Kaugummi
E461	Methycellulose	Chemisch oder physikalisch behandelte Cellulosen. Mikroskopisch kleine Kristalle aus Pflanzenfasern.	Nein	Speiseeis, Milchprodukte
E463	Hydroxypropylcellulose	Synthetische Herstellung aus Cellulose E 460	Nein	Speiseeis
E464	Hydroxypropylmethylcellulose	Synthetische Herstellung aus Cellulose E 460	Nein	Dressings und Mayonnaisen
E466	Carboximethylcellulose	Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt.	Nein	Tomatensosse, Schmelzkäse
E470	Salze der Speisefettsaeuren	Unbedenkliche Stoffe. Verbindungen von Fetten und Säuren, die auch als natürliche Nahrungsbestandteile vorkommen.	Nein	-
E471	Mono-und Diglyceride der Speisefettsaeuren	Unbedenkliche Stoffe. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Wird im Körper problemlos abgebaut.	Nein	Wichtige Emulgatoren bei der Herstellung von Margarine, Pudding, Glacen usw

E472	Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren	verestert mit Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren sind für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	Wurstüberzüge, getrocknete Früchte, Süßwaren, Speiseeis
E472a	Essigsäure		Nein	-
E472b	Milchsäure		Nein	-
E472c	Zitronensäure		Nein	-
E472d	Weinsäure		Nein	-
E472e	Monoacetyl- und diacetylsäure		Nein	-
E472f	Essig- und Weinsäure		Nein	-
E473	Zuckerester von Speisefettsäuren	Herstellung chemisch-synthetisch aus Fettsäuren und Saccharose	Nein	Frischobst, nur zur Oberflächenbehandlung
E474	Zuckerglyceride	siehe Zuckerester von Speisefettsäuren E 473	Nein	-
E475	Polyglycerinester	Unbedenklicher Stoff, der im Körper wie Fett verwertet wird.	Nein	Desserts
E500	Natriumcarbonat	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.	Nein	Backmittel und Backpulver, Kakao- und Kaffeeverarbeitung, Milcherzeugnisse
E501	Kaliumcarbonat	Salze der Kohlensäure, die auch als Säuerungsmittel und Säureregulator eingesetzt werden.	Nein	Herstellung von Würze
E503	Ammoniumcarbonat	Ammoniumcarbonate sind für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben. In seltenen Fälle kann es bei direktem Hautkontakt zu Reizungen kommen.	Nein	Spezielle Backwaren wie Lebkuchen oder „Amerikaner“
E504	Magnesiumcarbonat	Magnesiumcarbonate sind für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben. Auch in der Produktion Ökologischer Produkte zugelassen.	Nein	Zur Trinkwasseraufbereitung
E507	Salzsäure	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.	Nein	Würzmittel, Invertzucker (z.B. Kunsthonig)
E508	Kaliumchlorid	Kaliumchlorid ist das Kaliumsalz der Salzsäure. Härtungsmittel. Kaliumchlorid ist für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	als Nährstoffzusatz bei der Züchtung von Bierhefe
E509	Calciumchlorid	Calciumchlorid ist für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	Marmeladenherstellung, Kondensmilch, Käseproduktion

E510	Ammoniumchlorid	Wird auch als Salmiak bezeichnet. Kann in sehr hohen Dosen zur Übersäuerung des Blutes und zu Magen-Darm-Beschwerden führen.	Nein	-
E511	Magnesiumchlorid	Magnesiumchlorid ist das Magnesiumsalz der Salzsäure. Härtungsmittel	Nein	Kochsalzersatz
E513	Schwefelsäure	In geringen Mengen wirkt sie reizend, in grösseren Dosen zerstört sie das Körpergewebe. In der Lebensmittelindustrie wird Schwefelsäure als technischer Hilfsstoff eingesetzt, d.h. sie ist nur an der Produktion beteiligt und nicht mehr oder nur zu einem unbedeutenden Anteil im fertigen Lebensmittel zu finden.	Nein	Trinkwasseraufbereitung
E514	Natriumsulfat	Salze der Schwefelsäure. Wird auch als Glaubersatz (Abführmittel) bezeichnet.	Nein	Trägerstoff für Lebensmittelfarbstoffe
E515	Kaliumsulfat	Kaliumsulfate sind die Kaliumsalze der Schwefelsäure E 513. Kaliumsulfate sind für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben. In hohen Konzentrationen wirken Kaliumsulfate abführend.	Nein	-
E516	Calciumsulfat	Wird auch als Gips bezeichnet. Calciumsulfat ist für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	Backmischungen, Backgroundstoff für feine Backwaren
E520	Aluminiumsulfat	Aluminiumsulfat gehört zu den Salzen der Schwefelsäure E 513; es ist farblos und wasserlöslich. Bei Lebensmitteln wird Aluminiumsulfat zur Erhaltung der Konsistenz verwendet. Aluminiumsulfat ist für bestimmte Lebensmittel zugelassen. Aluminiumverbindungen werden im Zusammenhang mit dem Auftreten der Alzheimer Krankheit diskutiert.	Nein	Kandierte, kristallisiertes oder glasiertes Obst und Gemüse
E523	Aluminiumammoniumsulfat	Aluminiumammoniumsulfat ist ein Salz der Schwefelsäure E 513. Aluminiumammoniumsulfat ist für bestimmte Lebensmittel zugelassen. Aluminiumverbindungen werden im Zusammenhang mit dem Auftreten der Alzheimer Krankheit diskutiert.	Nein	-
E524	Natriumhydroxid	Wird auch als Ätznatron oder Natronlauge bezeichnet. Wird speziell für Laugengebäck verwendet. Das Gebäck hat bei sachgemässer Herstellung keine ätzende Wirkung.	Nein	Laugengebäck
E525	Kaliumhydroxid	Wird auch als Ätzkali oder Kalilauge bezeichnet. Kaliumhydroxid für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben. Aluminiumverbindungen werden im Zusammenhang mit dem Alzheimer-Syndrom diskutiert.	Nein	Instant-Tee
E526	Calciumhydroxid	Wird auch als gelöschter Kalk oder Kalkmilch bezeichnet. Calciumhydroxid für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	in der Zuckerindustrie
E527	Ammoniumhydroxid	Ammoniumhydroxid für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	Kakao- und Milcheiweißverarbeitung
E529	Calciumoxid	Calciumoxid für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	Zuckerindustrie

E530	Magnesiumoxid	Magnesiumoxid für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	Als Trennmittel für Kakaoerzeugnisse, Speise- und Gewürzsalze
E535	Magnesiumhydroxid / Natriumferrocyanid	Verbessert die Rieselfähigkeit von Tafelsalz. Im Tierversuch nierenschädigend.	Nein	Tafelsalz
E536	Kaliumferrocyanid	Kaliumferrocyanid ist für nur für Kochsalz und Kochsalzersatz zugelassen.	Nein	Speise – und Gewürzsalze
E540	Dicalciumdiphosphat	Salze der Phosphorsäure. Gleiche Bedenken wie bei E 338-343	Nein	-
E543	Calciumnatriumpolyphosphat	Salze der Phosphorsäure. Gleiche Bedenken wie bei E 338-343	Nein	-
E544	Calciumpolyphosphat (Orthophosphorsäure)	Salze der Kieselsäure	Nein	-
E550	Natriumsilikat	Salze der natürlich vorkommenden Kieselsäure, unbedenkliche Stoffe.	Nein	-
E551	Kieselsäure, Siliciumdioxid	Kieselsäuren sind in der Natur weit verbreitet, vor allem als Quarzsand.	Nein	Trockenlebensmittel in Pulverform z.B. Soßenpulver, Fruchtpulver, Trockensuppen, Gemüsepulver
E552	Calciumsilikat	Calciumsilicate sind die Calciumsalze der Kieselsäuren. Zugelassen auch als Trägerstoffe für Farbstoffe und Emulgatoren mit einer Höchstmenge von 5%.	Nein	Trockenlebensmittel in Pulverform z.B. Soßenpulver, Fruchtpulver, Trockensuppen, Gemüsepulver
E553a	Magnesiumsilikat	Verursacht im Tierversuch Nierenschäden.	Nein	Trockenlebensmittel in Pulverform z.B. Soßenpulver, Fruchtpulver, Trockensuppen, Gemüsepulver
E553b	Talkum	Muss laut Gesetz frei von Asbestfasern sein. Verstöße sind allerdings nicht auszuschliessen.	Nein	Kaugummi, Oberflächenbehandlung von Würsten
E554	Aluminiumsilikat	Stoff, der auch als Kieselsäure bezeichnet wird. Natriumaluminiumsilicat steht aufgrund seiner Aluminiumkomponente im Verdacht, am Auftreten der	Nein	Süßwaren, Kaugummi, Trägerstoffe

		Alzheimer Krankheit beteiligt zu sein.		für Farbstoffe und Emulgatoren
E558	Bentonit	Natürliches Tongestein, das als Verunreinigung geringe Mengen Blei (20 mg/kg) und Arsen (2mg/kg) enthalten darf. Wird z.B. bei der Bierherstellung als Klärhilfsmittel verwendet. Bentonit steht als Aluminiumverbindung in Verdacht, am Auftreten der Alzheimer Krankheit beteiligt zu sein.	Nein	zugelassen auch als Trägerstoffe für Farbstoffe und Emulgatoren mit einer Höchstmenge von 5%
E570	Stearinsaeure	Unbedenkliche, natürliche Fettsäure, die auch als Stearat bezeichnet wird. Für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	als Trennmittel für Kaugummimasse
E572	Magnesiumstearat	Salz der Fettsäure	Nein	-
E574	Gluconsaeure	Unbedenkliche Säuerungsmittel. Ist für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben.	Nein	zur Ansäuerung Getränke (z.B. Limonaden)
E575	Glucono-deltalacton	Glucono-delta-lacton ist der Ester der Gluconsäure E 574. Ist für Lebensmittel allgemein zugelassen ohne Höchstmengenangaben. Auch zugelassen in Kinderkeksen und -zwieback.	Nein	Backpulver
E576	Natriumgluconat	Salze der Gluconsäure. Natriumgluconat ist allgemein für Lebensmittel ohne Höchstmengenangaben zugelassen.	Nein	Desserts
E577	Kaliumgluconat	Kaliumgluconat ist das Calciumsalz der Gluconsäure E 574. Ist allgemein für Lebensmittel ohne Höchstmengenangaben zugelassen.	Nein	Desserts
E578	Calciumgluconat	Calciumgluconat ist das Calciumsalz der Gluconsäure E 574. Ist allgemein für Lebensmittel ohne Höchstmengenangaben zugelassen.	Nein	Diätlebensmittel
E579	Eisengluconat	Färbungsmittel für Oliven	Nein	Oliven
E620	Glutaminsaeure	"Können bei empfindlichen Personen oder bei hohem Verzehr zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche und Herzklopfen führen, bekannt als ""China Restaurant Syndrom"""	Nein	Vor allem in "China-Food". Sehr häufig bei Fertiggerichten (Fleisch, Fisch, Gemüse) und Tiefkühlprodukten, auch Konserven
E621	Natriumglutamat	"Können bei empfindlichen Personen oder bei hohem Verzehr zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche und Herzklopfen führen, bekannt als ""China Restaurant Syndrom"""	Nein	Vor allem in "China-Food". Sehr häufig bei Fertiggerichten (Fleisch, Fisch, Gemüse) und Tiefkühlprodukten, auch Konserven
E622	Kaliumglutamat	"Können bei empfindlichen Personen oder bei hohem Verzehr zu Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Schwäche und Herzklopfen führen, bekannt als ""China Restaurant Syndrom"""	Nein	als Kochsalzersatz,Knabberartikel, z. B. Kartoffelchips u.ä.
E623	Kalziumglutamat	Im Tierversuch kommt es bei regelmässigem Verzehr zu Veränderungen des	Nein	Fertiggerichte, Würzmittel

		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.		
E624	Ammoniumglutamat	Zur Gruppe der Geschmacksverstärker gehörend, wird aus pflanzliches oder tierisches Eiweiß gewonnen und durch Enzyme gewandelt. Allergieauslösend. Stand unter Verdacht, bei empfindlichen Menschen das "China-Restaurant-Syndrom" auszulösen, welches sich mit Schläfendruck, Kopfschmerzen und Steifheit im Nacken bemerkbar macht. Neuere Untersuchungen bestätigen dies jedoch nicht. Durch Ammoniumglutamat wird in Fehlgeschmack unterdrückt und täuscht über die tatsächliche Qualität des Produktes hinweg. Im Tierversuch wurden Fortpflanzungsstörungen festgestellt.	nein	Fertiggerichten
E625	Magnesiumdiglutamat	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.	Nein	Geschmacksverstärker bei Kartoffelchips z.B. Sind umstritten, gesundheitlich bedenklich und meist unnötig. In der Schweiz nur als Sammelbegriff ohne E-Nummern.
E627	Natriumguanylat	Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20 mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Guanylat bezeichnet.	Nein	-
E628	Kaliumguanylat	Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20 mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Guanylat bezeichnet.	Nein	-
E631	Natriuminosinat	Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Inosinat bezeichnet.	Nein	-
E632	Kaliuminosinat	Geschmacksverstärker, die etwa 10 - 20 mal stärker als Glutaminsäure wirken. Werden auch als Inosinat bezeichnet.	Nein	-
E636	Maltol	"Geschmacksverstärker, der den Geschmackseindruck ""Karamel"" vermitteln und den süssen Geschmack steigert." In Tierversuchen wurden teilweise Veränderungen des Blutbildes und der Nervenfunktionen festgestellt.	Ja	-
E637	Ethylmaltol	Stärkere geschmacksgebende Wirkung als Maltol	Nein	-
E640	Glycin	Glycin und dessen Natriumsalze. Künstlicher Geschmacksverstärker. Leichter süsslicher Geschmack. Die Eiweissbausteine, kommen auch in der Natur vor (Aminosäure). Verstärkenden den Geschmack von Süsstoffen. Künstlich hergestellt. Gilt als unbedenklich.	nein	Süsstofftabletten, Marzipan, Oberfläche von Schinken
E901	Bienenwachs	Natürliches unbedenkliches Überzuckerungsmittel.	Nein	-
E902	Candelillawachs	Unbedenkliches Überzugsmittel, wird aus einer mexikanischen Wolfsmilchpflanze gewonnen.	Nein	-

E903	Carnaubawachs	Unbedenkliches Überzugsmittel, wird aus den Blättern der Carnaupalme gewonnen.	Nein	-
E904	Schellack	Überzugsmittel, wird aus verschiedenen Bäumen Ostasiens gewonnen.	Nein	Knabbererzeugnisse
E905	Schellack	Unbedenkliches Überzugsmittel, wird aus Erdöl gewonnen.	Nein	-
E906	Benzoeharz	Überzugsmittel, Harz des Benoebaumes	Nein	-
E907	Kristalline Wachse	Unterschiedliche Überzugsmittel, die auch Paraffin genannt werden.	Nein	-
E910	L-Cystein	Natürlicher Eiweissbaustein	Nein	-
E913	Lanolin	Wird beim Aufbereiten von Schafwolle aus dem Wollfett gewonnen.	Nein	-
E915	Ester des Kollophoniums	Künstlicher Stoff, mit Bestandteilen des Harzes von Nadelbäumen. Allergien sind möglich.	Nein	-
E920	 	Natürliche, körpereigene Eiweissstoffe.	Nein	-
E921	L-Cystin	 	Nein	-
E925	Chlor	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.	Nein	Trinkwasser
E926	Chlordioxid	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.	Nein	Trinkwasser
E950	Acesulfam K	Künstlich hergestellter Süsstoff. 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.	Nein	-
E951	Aspartam	Künstlich hergestellter Süsstoff 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..	Nein	-
E952	Cyclamat	Künstliche hergestellter Süsstoff. 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	Nein	-

		Menschen ca. 11 Tabletten pro Tag, wenn eine Tablette 70 mg Cyclamat enthält.		
E954	Saccharin	Künstlich hergestellter Süsstoff 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 Süsstofftabletten pro Tag, wenn eine Tablette 16,5 mg Saccharin enthält.	Nein	-