

E-Nr.	Name	Eigenschaft	Enthalten in	Risiken
<b>Farbstoffe – färben knallbunt</b>				
E 102	Tartrazin	Azofarbstoff gelb	Brausepulver, Limonade, Eis, Süßigkeiten, Pudding, Kuchen, Kekse, Soße, Knabberartikel	Allergien, Asthma, AD(H)S
E 104	Chinolingelb	Azofarbstoff gelb	Süßigkeiten, Pudding, Kuchen, Eis, salzige Knabberereien, Kekse, Senf, Würzsoßen, Marmelade, Brausepulver	Allergien, Asthma, AD(H)S in den USA verboten - Krebsverdacht
E 110	Gelborange S	Azofarbstoff orange	Süßigkeiten, Konfitüre, Eis, Pudding, Kuchen, Kekse, Schmelzkäse, Senf	Allergien, Asthma, Neurodermitis, AD(H)S
E 120	Cochinille	Natürlicher Farbstoff aus der Schildlaus rot	Marmelade, Käse, alkoholische Getränke	Allergien
E 122	Azorubin	Azofarbstoff rot	Süßigkeiten, Senf, Käse, Eis, Pudding, Kekse, Marmelade	AD(H)S, Allergien
E 123	Amaranth	Azofarbstoff rot	Liköre, Spirituosen, Fertigsuppen	Allergien AD(H)S, Neurodermitis, Asthma, Nierenkrebs, in den USA verboten
E 124 a	Cochinillrot A	Azofarbstoff rot	Lachsersatz, Dressings, Süßigkeiten; Limonade, Marmelade, Kuchen, Kekse, Käseüberzüge, Chutneys	Hautekzeme, Asthma, Allergien, AD(H)S
E 127	Erythrosin	Farbstoff rot	Cocktailkirschen, kandierte Kirschen, Obstsalat m. Kirschen	Krebsartige Schilddrüsenveränderungen, Allergien
E 129	Allurarot AC	Azofarbstoff rot	Süßigkeiten, Brausepulver, Kuchen, Kekse, Pudding, Eis	Hyperaktivität, Allergien, erbgutschädigend
E 142	Grün S	Farbstoff grün	Pudding, Desserts, Getränke	Erbgutschäden, Alzheimer
E 150 a-d	Zuckerulör	Farbstoff braun	Cola-Getränke, Gebäck	krebserregend, krampfauslösend, blutbildverändernd
E 151	Brillantschwarz BN	Azofarbstoff schwarz	Süßigkeiten, Kaviar, Soße, Käsewachs	Neurodermitis, AD(H)S
E 173	Aluminium	Farbstoff Silbergrau	Zuckerwaren, Kuchen, Feingebäck	Aluminium steht im Verdacht Veränderungen im Gehirn (Alzheimer) zu verursachen. Für Nierenkranke ungeeignet.
E 180	Litholrubin	Azofarbstoff rot	Ist nur für rote Käseüberzüge zugelassen	Allergien-, Asthma-, Neurodermitis
<b>Konservierungsstoffe – verlängern die Haltbarkeit durch Vernichtung von Mikroorganismen (nicht nur) in Lebensmitteln</b>				
E 210 – E 213	Benzoessäure, Natriumbenzoat, Kaliumbenzoat, Calciumbenzoat	Konservierungsmittel	Fruchtjoghurt, Fruchtsaft, Mayonaise, Fertigsalate, Kaffee-Extrakt	Asthma, Hautallergien, Heuschnupfen. In Katzen- und Hundefutter verboten. AD(H)S-Verdacht.
E 214 – E 219	pHB-Ester	Konservierungsmittel	Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Fertigwürste, Fertigsalate, Marinaden, Fischkonserven, Garnelenprodukte, Marzipan	Asthma, Heuschnupfen, Hautallergien, wirkt gefäßerweiternd und betäubend. Daher in Katzen- und Hundefutter verboten.
E 220 - E 228	Schwefeldioxid, Natrium-Natriumhydrogen-, Natriumdi-, Kaliumdi-, Kalium-, Calcium-Calciumhydrogen-, Kaliumhydrogensulfid	Konservierungsmittel	Kartoffelerzeugnisse, Marmelade, Knabberereien auf Kartoffel- oder Getreidebasis, Trockenfrüchte, Fruchtsalat, süße Weißweine	Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Asthma, Vitamin B1- und Folsäurekiller – Vitaminmangel möglich!

\*\*Von häufigem Verzehr ist abzuraten\*\*

\*\*Darauf sollten Sie verzichten\*\*

Angaben ohne Gewähr.

E-Nr.	Name	Eigenschaft	Enthalten in	Risiken
E 230 – E 233	Biphenyl Orthophenylphenol Natriumorthophenylphenol Thiabendazol	Konservierungsmittel und Pestizid	Orangen-, Zitronen-, Mandarinenschalen	Wird beim Schneiden ins Fruchtfleisch gebracht. Hände nach Berühren gründlich waschen. Sollte nicht in die Hände von Kindern gelangen.
E 234	Nisin	Konservierungsmittel	Griespudding, Käse Schmelzkäse	Migräne, Allergien
E 235	Natamycin	Bewährtes Antibiotikum (Mykotikum) gegen Pilzinfektionen, Konservierungsmittel	Käserinde, Salami- und Wurstrinde	Wichtiges Medikament. Als Konservierungsmittel ungeeignet.
E 242	Dimethyldicarbonat	Konservierungsmittel Keine Kennzeichnungspflicht!	Fruchtsaftgetränke und Eistee in PET-Flaschen.	Zerfällt zu giftigem Methanol, allergieauslösend
E 249 – E 252	Kaliumnitrit Natriumnitrit Natriumnitrat Kaliumnitrat	Konservierungsmittel	Umrötung von Schnittkäse, Fleisch- und Wurstwaren, gepökeltes Fleisch	Behindert den Sauerstofftransport im Blut und kann bei Kleinkindern und empfindlichen Personen, zu allergischen Reaktionen, Kopf-, Bauchschmerzen, Erbrechen und Schwindel führen. Krebserregend, Umweltgift.
E 280 - E 283	Propionsäure Natriumpropionat Calciumpropionat Kaliumpropionat	Konservierungsmittel	abgepackte Backwaren	Umstritten, möglicherweise krebsauslösend, geschmackverfälschend, unnötig.
<b>Antioxidantien und Säuerungsmittel – verhindern Ranzig werden, Geschmacksveränderungen und Farbverluste</b>				
E 310 – E 312	Propylgallat Octylgallat Dodecylgallat	Antioxidationsmittel	Kaugummi, Margarine, Knabbergebäck, Suppen, Kartoffelerzeugnisse	Allergien, Magenbeschwerden, schwächt Abwehrkräfte, kann Eisenmangel verursachen.
E 320 - E 321	BHA BHT	Antioxidationsmittel	Öle, Fette, Kartoffelchips, Kaugummi	Allergie, Krebsverdacht, in Österreich verboten.
E 338 – E 343	Orthophosphorsäure Natrium- Kalium- Magnesiumphosphate	Säuerungsmittel, Säureregulator	Colagetränke, Käse,	Behindert die Mineralstoffaufnahme im Körper,- Mangelercheinungen möglich. Auslöser für Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern wird vermutet.
<b>Verdickungs- und Feuchthaltemittel – halten feucht und binden Flüssigkeit (oft auch Vitamine, die der Körper dann nicht mehr aufnimmt)</b>				
E 400 – E 405	Alginsäure, Natrium-, Kalium-, Ammonium-, Calciumalginat	Verdickungs- Gelier- überzugmittel	Eiscreme, Desserts, Schnittkäse, Pudding, Sprühsahne	Behindert die Aufnahme von Calcium, Eisen, Mangan und Zink. Achtung Mangelercheinungen möglich!
E 407	Carrageen	Gelier- und Verdickungsmittel aus Rotalgen	Eiscreme, Gebäck, Babynahrung	Schädigungen der Darmschleimhaut, Geschwürbildung, Allergien
E 420 – E 421	Sorbit, Mannit	Zuckeraustauschstoff	Diabetikerprodukte	Kann ab 50 g/Tag zu Krämpfen, Blähungen, Durchfall führen.
E 426	Sojabohnen-Polyose	Antioxidationsmittel	Soßen, Back- Süßwaren, Milch	allergieauslösend
E 450 - E 452	Diphosphate, Triphosphate, Polyphosphate	Künstliche Emulgatoren, Stabilisatoren, Säureregulatoren	Fleischerzeugnisse, Schmelzkäse, Desserts, Eis, Mehl, Backmischungen	Können die Aufnahme von Mineralstoffen im Körper behindern, führen zu Mangelzuständen, Knochenschwund und Kalkablagerungen.

\*\*Von häufigem Verzehr ist abzuraten\*\*

\*\*Darauf sollten Sie verzichten\*\*

Angaben ohne Gewähr.

E-Nr.	Name	Eigenschaft	Enthalten in	Risiken
E 491 - E 495	Sorbitanmonostearat, Sorbitantristearat, weitere Sorbitanverbindungen	Emulgator, Entschäumer	Schokolade, Feingebäck, Desserts	Organschäden, Blasensteine im Tierversuch. Die zulässige Aufnahme kann schon ab 150 g Schokolade überschritten werden.
<b>Säuerungsmittel &amp; Co. geben Geschmack und Haltbarkeit</b>				
E 512	Zinn-II-Chlorid	Antioxidationsmittel, Farbstabilisator	Konserven mit hellem Gemüse, z.B. Spargel. <b>Erhält die helle Farbe</b>	Übelkeit und Erbrechen
E 520 – E 523	Aluminiumsulfat, - natriumsulfat, - kaliumsulfat(Alaun), ammoniumsulf.	Festigungsmittel	Eiklar, kandiertes, glasiertes Obst- und Gemüse	Aluminium steht im Verdacht Demenzerkrankungen (Alzheimer) zu verursachen. Für Nierenkranke bedenklich.
E 541	Natriumaluminiumphosphat	Backtriebmittel	Feine Backwaren	Aluminium steht im Verdacht Demenzerkrankungen (Alzheimer) zu verursachen. Für Nierenkranke bedenklich.
E 554 – E 559	Natrium-, Kalium-, Calcium-, Aluminiumsilikat, Kaolin	Trennmittel	Käse gerieben, in Scheiben, Würzmittel	Aluminium steht im Verdacht Demenzerkrankungen (Alzheimer) zu verursachen. Für Nierenkranke bedenklich.
E 574 – E 578	Gluconsäure und Glukonsäureverbindungen	Säureregulator, Stabilisator, Komplexbildner	Backpulver, Puddingpulver, Wurstumrötebeschleuniger (s.E250)	Wirkt abführend.
<b>Geschmacksverstärker - machen aus wenig viel Geschmack</b>				
E 620 – E 625	Glutaminsäure, Mononatrium-, Monokalium-, Calcium-, Monoammonium-, Magnesiumdiglutamat	Geschmacksverstärker	Sojasoße+Wan-Tan-Suppe in sehr hohen Dosen, sonst in Suppen, Soßen, Fertiggerichten, Chips. Wird auch als <b>Hefeextrakt</b> bezeichnet.	„China-Restaurant-Syndrom“=Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle, Herzklopfen, Schwächegefühl. Allergien, Neurodermitis. Verbot wird gefordert!
E 626 – E 635	Guanylat, Inosinat, Ribonucleotid	Geschmacksverstärker		Erhöht den Harnsäurespiegel.
<b>Süßstoffe &amp; Co. – werden in der Schweinemast als Appetitanreger verwendet</b>				
E 900	Silikonöl	Schaumverhütungsmittel	Frittieröle, dunkles Brot	krebserregend
E 912	Montansäureester	Überzugsmittel aus Wachs	Zitrusfrüchte, Obst, Gemüse	Schale nicht mitessen.
E 950 – E 952 und E 954 – E 962	Acesulfam , Aspartam und dessen Salz !bei Phenylketonurie nicht verzehren! , Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatococcus, Neohesperidin DC, Neotam	Synthetische Süßstoffe	Light-Produkte, Getränke, Diätlebensmittel	Studienergebnisse der Industrie belegen Unbedenklichkeit. Unabhängige Studien belegen appetitanregende Wirkung, z. T. erhöhtes Tumorrisiko, Benommenheit, Sehstörungen, Gedächtnisverlust, Angststörungen, sowie allergische Reaktionen. Weitere unabhängige Studien sind erforderlich. Aspartam möglicherweise krebserregend.
E 953 E 965 - E 968	Isomalt, Maltit, Lactit, Xylit Erythrit	Süßungsmittel, Zuckeraustauschstoff	Schokolade etc.	Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen
E 999	Quillajaextrakt	Schaummittel	Aromatisierte nicht-alkoholische Getränke	Enthält Blutgifte (Saponine)

\*\*Von häufigem Verzehr ist abzuraten\*\*

\*\*Darauf sollten Sie verzichten\*\*

Angaben ohne Gewähr.