



Sabona-Naturarzneimittel

Zusatzstoffe in Lebensmitteln (E-Nummern) und Hilfsstoffe in Arzneimitteln (alphabetisch)

Immer wieder stoßen Sie beim Studium von Nahrungsmittelverpackungen auf Bezeichnungen mit E-Nummern. Auch in Arzneimitteln und Kosmetika werden Substanzen verwendet, die mit der Wirkung selbst nicht direkt zu tun haben. Viele dieser Substanzen sind unbedenklich in der Einnahme; aber einige bergen für bestimmte Personengruppen (z. B. Allergiker, Asthmatiker) ein Gesundheitsrisiko. Diese Liste soll Ihnen ein Überblick geben, was hinter den E-Nummern oder kompliziert klingenden chemischen Bezeichnungen wirklich steckt.

Hilfsstoffe

Die auf der Arzneimittelpackung aufgeführten arzneilich wirksamen Bestandteile alleine können nicht als Fertigarzneimittel eingesetzt werden. Man benötigt Hilfsstoffe, um diese Substanzen in eine praktikable Arzneiform wie z.B. Salbe, Tropfen, Dragee, zu überführen.

Bei einer Salbe benötigt man eine Grundlage, z.B. aus Wasser und Fetten, die es der Haut ermöglicht, den eigentlichen Wirkstoff aufzunehmen. Emulgatoren stabilisieren das Wasser-Fett-Gemisch und sichern dadurch die gleichmäßige Verteilung des Wirkstoffes in der Salbe. Konservierungsmittel verhindern den mikrobiellen Befall und gewährleisten eine ausreichende Lagerfähigkeit.

Bei der Tablettenherstellung werden Füll- und Bindemittel benötigt, um geringe Wirkstoffmengen zu einer einnahmefreundlichen Form zu pressen. Spreng- und Quellmittel lassen die Tablette rasch im Magen zerfallen, damit sich der Wirkstoff im Körper verteilen kann. Um einen unangenehmen Geschmack zu verhindern, werden Filmüberzüge verwendet und Farbstoffe schützen empfindliche Substanzen vor Lichteinfall und verhindern Verwechslungen.

Zusatzstoffe

Auch in Lebensmitteln werden Zusatzstoffe eingesetzt um Lebensmittel vorgegebene Eigenschaften zu verleihen wie z.B.

- Farbe
- Geschmack
- Beschaffenheit
- Haltbarkeit
- Nährwert

Viele dieser Zusatzstoffe sind durchaus nützlich; andere wiederum dienen dazu, minderwertige Rohstoffe zu kaschieren, Frische vorzugaukeln oder die Herstellkosten zu senken.

Folgende Gruppen von Zusatzstoffen werden in Lebensmitteln verwendet:

Antioxidationsmittel

Fette, Eiweiße, einige Vitamine und Farbstoffe reagieren empfindlich auf Sauerstoff. Kommen sie mit ihm in Kontakt, kann eine Oxidation stattfinden. Damit Geschmack, Haltbarkeit, Farbe und Zusammensetzung länger erhalten bleiben, werden vielen Lebensmitteln Antioxidationsmittel

zugesetzt. Diese Stoffe sind durch ihre chemische Struktur in der Lage, freie Radikale fest zu binden und so unschädlich zu machen. Sie verhindern, dass Fett verdirbt, sich Farben verändern oder Vitamine abgebaut werden.

Backtriebmittel

Chemische Backtriebmittel gelten als Lebensmittelzusatzstoffe. Sie sorgen dafür, dass Teig luftig und locker wird. Sie werden in der Lebensmittelindustrie wie auch in Haushalten verwendet. Durch das Zusammenspiel von Feuchtigkeit, Wärme und eventuell Säure setzen sie Kohlendioxid frei. Das Gas wird im Teig eingeschlossen und dehnt sich bei Wärme aus; dadurch gewinnt der Teig an Volumen und bleibt luftig und locker.

Emulgatoren und Stabilisatoren

Durch Emulgatoren lassen sich Wasser und Öle vermischen wie z.B. bei Margarine. Stabilisatoren, die Farbe, Struktur und Konsistenz eines Lebensmittel auch bei längerer Lagerung erhalten, verhindern, dass sich die gewonnenen Emulsionen wieder entmischen.

Farbstoffe

Farbstoffe werden eingesetzt, um Lebensmittel eine bestimmte Farbe zu verleihen, oder Farbverluste, die bei der Bearbeitung entstehen, auszugleichen.

Füllstoffe

Sie geben dem Lebensmittel Volumen, tragen aber nicht nennenswert zu seinem Energiegehalt bei, da der menschliche Stoffwechsel sie nicht (vollständig) verwerten kann. Füllstoffe werden vor allem in energiereduzierten Lebensmitteln eingesetzt, geben aber auch anderen Produkten Masse und Volumen.

Geliermittel

Durch den charakteristischen Aufbau ihrer Moleküle sind Geliermittel in der Lage, sehr viel Wasser so zu binden, dass eine feste Masse entsteht, die ihre Form behält. Diese Gele geben Lebensmitteln eine stabile Konsistenz. Da sie wegen ihres Wasserbindungsvermögens Masse ohne Energie liefern können, sind Geliermittel unter anderem in der Herstellung energiereduzierter Lebensmittel weit verbreitet.

Konservierungsmittel

Sie hemmen das Wachstum von Bakterien und Schimmelpilzen und verlängern dadurch die Haltbarkeit.

Geschmacksverstärker

Diese Stoffgruppe hat selbst keinen oder nur geringen Eigengeschmack. Sie ist jedoch in der Lage, verschiedene, im Lebensmittel nur in geringen Mengen vorhandene, Geschmackseindrücke und Aromen im Mund zu verstärken.

Komplexbildner

Die Anwesenheit von (Schwer-) Metall-Ionen beschleunigt die Verderbnisprozesse vor allem in Lebensmitteln, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Komplexbildner können solche Ionen fest binden und auf diese Weise unschädlich machen. In diesem Fall ergänzen sie die Konservierungsstoffe. Sie werden daher meist in Kombination eingesetzt.

Packgase

Damit Lebensmittel so wenig Kontakt mit Sauerstoff haben wie möglich, werden Packgase eingesetzt. Sie werden vor, nach oder mit dem Lebensmittel zusammen in die Verpackung gefüllt und verdrängen so den Sauerstoff aus seiner unmittelbaren Umgebung.

Säureregulatoren / Säuremittel

Im Laufe ihrer Lagerung kann sich der Säuregehalt in Lebensmitteln verändern. Um ihn auf ein bestimmtes Niveau zu bringen und dort zu halten, werden Säureregulatoren eingesetzt. Mit Hilfe von Säuerungsmitteln können bestimmte saure Geschmackseindrücke gezielt erzeugt oder verstärkt werden.

Süßstoffe / Zuckeraustauschstoffe

Süßstoffe sind Süßungsmittel, die eine extreme Süßkraft haben und daher nur in geringen Mengen eingesetzt werden. Zuckeraustauschstoffe hingegen sind von der Süßkraft her vergleichbar mit Zucker und werden deshalb auch in größeren Mengen benötigt. Haupteinsatzgebiete sind kalorienreduzierte Lebensmittel und zuckerfreie Süßigkeiten.

Trägerstoffe

Trägerstoffe werden verwendet, um Stoffe zu verdünnen, zu lösen oder gleichmäßig und fein zu verteilen, ohne dass diese dadurch ihre Funktionsweise einbüßen.

Treibgase

Bei Treibgasen handelt es sich um natürlich vorkommende Gase, die sich unter Druck leicht verflüssigen lassen. Lässt der Druck plötzlich nach, dehnen sie sich aus, schäumen Produkte auf (z.B. Sprühsahne) und pressen sie aus ihrem Behältnis.

Trennmittel

Trennmittel verhindern, dass Klumpen entstehen und Lebensmittel rieselfähig bleiben (Salz). Außerdem werden Trennmittel beim Pressen von Tabletten verwendet, um ein Ankleben am Presswerkzeug zu vermeiden.

Überzugsmittel / Filmbildner

Um die Feuchtigkeit in den Produkten zu halten und sie zusätzlich gegen den Verlust von Aroma und Qualität zu schützen, werden Überzugsmittel eingesetzt. Diese Wachse und Harze werden warm durch Sprühen oder Eintauchen auf die Lebensmittel aufgebracht und bilden beim Erkalten einen elastischen, festen Film. Neben dem Schutz vor Verdunstung verleiht er den Lebensmitteln häufig auch ein glänzendes Aussehen. Einige Überzugsmittel helfen zudem, das Verkleben von Einzelstücken zu verhindern.

Lebensmittel

Lebensmittel wie Mehl als Verdickungsmittel oder Spinatsaft zum Färben müssen nicht als Zusatzstoff deklariert werden. Auch Zusatzstoffe, die benötigt werden, um einen Zusatzstoff herzustellen werden auf dem Endprodukt nicht mehr aufgeführt.

Bewertung

Die Bewertung der einzelnen Substanzen gibt die Meinung des Verfassers wieder. Dabei bedeuten die Symbole:

+	Eine Einnahme ist nach derzeitigem Erkenntnisstand unbedenklich.
+/-	Die Einnahme sollte nicht in größeren Mengen und ständig erfolgen da auf Dauer geringfügige unerwünschte Wirkungen auftreten können.
-	Von der Einnahme dieser Substanzen ist abzuraten.
?	Zu dieser Substanz liegen keine ausreichenden Studien vor, so dass eine abschließende Bewertung nicht möglich ist.

Die nachfolgenden Beschreibungen wurden sorgfältig recherchiert (Stand: 06/2007, Verwendete Literatur: u.A. Textsammlung Lebensmittelrecht, Stand: 12/1999). Für die Richtigkeit und Vollständigkeit dieser Liste kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Diese Liste soll in regelmäßigen Abständen aktualisiert werden. Anregungen, Wünsche, Fragen und Meinungen richten Sie bitte an

Sabona® Naturarzneimittel
Flutstrasse 74
47533 Kleve

Email: info@mit-gesundheit.com

Name	E-Nummer	Einsatzgebiet	Bemerkung	Bewertung
Acesulfam-K	E950	Geschmacksverstärker, Süßstoff	Synthetischer Süßstoff mit der 200-fachen Süßkraft von Haushaltszucker, über den zur Verträglichkeit nur Angaben des Herstellers vorliegen. Objektive Untersuchungen stehen derzeit noch aus.	?
Acetylierte Stärke	E1420	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Acetyliertes Distärkeadipat	E1422	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Acetyliertes Distärkephosphat	E1414	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Adipinsäure, Hexandisäure, 1,4-Butandicarbonsäure	E355	Säureregulator, Säuerungsmittel	Die Adipinsäure kommt in nennenswerten Mengen in der Zuckerrübe und in der roten Beete vor. Großtechnisch wird die Adipinsäure aus einer Mischung von Cyclohexanon/ol und Salpetersäure gewonnen. Die Adipinsäure wird als Ersatz für die Weinsäure im Backpulver und in Limonaden eingesetzt. Wird auch zur Herstellung von Nylon, Weichmachern und Kunststoffen benötigt. Für den Menschen unbedenklich.	+
Agar-Agar	E406	Geliermittel, Verdickungsmittel	Wird aus verschiedenen Rotalgen durch Heißwasserextraktion, anschließendes Ausfrieren und Reinigung gewonnen. In hoher Dosierung wird die Mineralstoffaufnahme behindert und eine abführende Wirkung setzt ein.	+
Alginsäure	E400	Geliermittel, Verdickungsmittel, Überzugsmittel	Polysaccharid, das sich in großen Mengen in Meeresalgen, vor allem Braunalgen findet. Die Alginsäure wird durch Kochen in Lösungsmitteln aus den Algen herausgelöst, von Cellulose (E460) befreit und gereinigt. Kann Eisen binden und so die Aufnahme von Eisen im Darm erschweren. Tierversuche zeigten eine Behinderung der Eiweißverdauung.	+/-
Allurarot AC, Allura Red	E129	Farbstoff	Synthetisch hergestellter orangeroter Azo-Farbstoff.	?
Alpha-Tocopherol	E307	Antioxidationsmittel	Synthetisch hergestelltes Vitamin E. Siehe Tocopherole (E306)	+
Aluminium	E173	Farbstoff	Wird durch einen sehr energieaufwendigen Prozess aus Bauxit gewonnen. Normalerweise wird Aluminium vom Körper unverändert wieder ausgeschieden. Alzheimer-Patienten sollten Aluminium meiden.	+
Aluminiumammoniumsulfat	E523	Festigungsmittel, Stabilisator	Aluminiumsalz der Schwefelsäure (E513).	+/-
Aluminiumkaliumsulfat, Kalialaun	E522	Festigungsmittel, Stabilisator	Aluminiumsalz der Schwefelsäure (E513).	+/-
Aluminiumnatriumsulfat, Sodaalaun, Natriumalaun	E521	Festigungsmittel, Stabilisator	Aluminiumsalz der Schwefelsäure (E513).	+/-

Aluminiumsilicat (Kaolin)	E559	Trägerstoff, Trennmittel	Aluminiumsilikat ist ein Abkömmling der Kieselsäure (E551).	+/-
Aluminiumsulfat, Alaun, Dialuminiumtrisulfat.	E520	Festigungsmittel, Stabilisator	Aluminiumsalz der Schwefelsäure (E513). Wird technisch aus Aluminiumhydroxid und Schwefelsäure bei Hitze und hohem Druck gewonnen. Eine bestimmte Form von Aluminiumsulfat kommt auch natürlich vor. Wirkt auf der Schleimhaut stark adstringierend. Wird daher auch zur lokalen Blutstillung eingesetzt. Wird in der Lebensmittelindustrie als Festigungs- und Stabilisierungsmittel verwendet. Aluminium-Verbindungen werden verdächtig, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Bei bestimmten Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Aluminium behindert werden.	+/-
Amaranth	E123	Farbstoff	Synthetisch hergestellter Azo-Farbstoff (rot), der häufig Allergien auslöst und die Anfälligkeit gegenüber Infektionen erhöht. In den USA verboten.	-
Ameisensäure	E236	Konservierungs- mittel	Konservierungsmittel, das natürlich in den Giftsekreten von Ameisen und Käfern vorkommt. Fällt als Nebenprodukt bei der Herstellung von Essigsäure (E260) aus Benzin oder Butan (E943 a) an. Ameisensäure und ihre Salze kommen in verschiedenen Lebensmitteln natürlich vor. Nur in hohen Dosen schädlich. (Ameisensäure ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Amidiertes Pektin	E440 ii	Geliermittel, Verdickungsmittel	Gelbildner, der aus Citruschalen, Obstrestern und Zuckerrübenschnitzeln extrahiert wird. Wird für Marmeladen, Tortenguß und als Stabilisator für Speiseeis eingesetzt.	+
Ammoniak-Zuckerulör	E150 c	Farbstoff, Geschmacks- verstärker	Entsteht durch chemische Reaktion von normalem Zucker (Saccharose) mit Ammoniak. Normalerweise unbedenklich. Bei Verunreinigungen mit Chemikalien wurde im Tierversuch die Entstehung von Carcinomen begünstigt.	+/-
Ammoniumalginat	E403	Geliermittel, Verdickungsmittel	Verbindung der Alginsäure (E400) mit Ammonium.	+/-
Ammoniumcarbonate, Ammoniumcarbonat, Ammoniumhydrogencarbonat	E503	Säureregulator, Backtriebmittel	Hirschhornsalz wurde früher durch Erhitzen von Horn, Hufen, Klauen hergestellt und wird noch heute zur Herstellung von Lebkuchen eingesetzt. Nur bei extrem hohen Dosen führt Ammoniumcarbonat zu Erbrechen und Durchfall.	+

Ammoniumchlorid	E510	Trinkwasser- aufbereitung	Salmiak wird zur Herstellung von Salmiakpastillen und zur Trinkwasseraufbereitung eingesetzt. Im Trinkwasser ist der Rückstand an Ammoniak auf 0,6 mg pro Liter Wasser begrenzt. Durch Salmiak wurden bereits Veränderungen im Blutbild, Nebenschilddrüsen und Nebennierenrinde hervorgerufen. Bei Schwangeren konnten Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Hyperventilation und Erbrechen beobachtet werden - nicht mehr zugelassen. (Ammoniumchlorid ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Ammoniumhydroxid	E527	Säureregulator	Ammoniumhydroxid ist die wässrige Lösung des Ammoniaks. Weil es in der Lage ist, Säuren zu neutralisieren, wird Ammoniumhydroxid in der Aufbereitung von Trinkwasser eingesetzt. Es dient darüber hinaus dem Aufschluss von Milcheiweiß, Kakaoverzeugnissen und Eiprodukten.	+
Ammoniumsulfat, Ammoniumphosphatide	E442	Antioxidationsmittel, Emulgator	Durch Reaktion von Hydriertem Rübol mit Phosphoroxiden und Ammoniak entstehen Ammoniumphosphatide, die zur Herstellung von Schokolade eingesetzt werden.	?
Ammoniumsulfate	E517	Trägerstoff	Ammoniumsulfat der Schwefelsäure (E513). Wird in Lebensmitteln hauptsächlich als Trägersubstanz eingesetzt. Wird außerdem als Düngemittel verwendet. Es sind bisher keine negativen Wirkungen bekannt geworden.	+
Ammonsulfit-Zuckerulör	E150 d	Farbstoff, Geschmacksverstärker	Entsteht durch chemische Reaktion von normalem Zucker (Saccharose) mit Ammonsulfit. Normalerweise unbedenklich. Bei Verunreinigungen mit Chemikalien wurde im Tierversuch die Entstehung von Carcinomen begünstigt.	+/-
Amylasen	E1100	Enzym	Amylasen sind Enzyme, die Stärke in Maltose und Glucose abbauen. Sie werden aus Bakterien, Pilzen, Pankreasdrüsen, gekeimten Getreide, Malz oder Sojabohnen gewonnen. (Amylasen sind nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Annatto, Bixin, Norbixin	E160 b	Farbstoff	Orangefarbener, bis purpurner Farbstoff, der aus den kapselartigen Samen des tropischen Annatto-Baumes / des Annattostrauches gewonnen wird. Teilweise auch als Annatto oder Echter Orleans bezeichnet.	+
Anthocyane	E163	Farbstoff	Zu dieser Farbstoffgruppe zählen fast alle roten, violetten und blauen Pflanzenfarbstoffe, die vor allem im Zellsaft von Blüten und Früchten die charakteristische Färbung hervorrufen. Durch Kochen der zerkleinerten Pflanzenteile in Wasser lassen sich diese Farbstoffe herauslösen.	+
Äpfelsäure	E296	Säureregulator	Die Äpfelsäure kommt in der Natur in Äpfeln, Quitten, Vogelbeeren und Stachelbeeren als rechtsdrehende L-Äpfelsäure und als linksdrehende D-Äpfelsäure vor. Wird heute als Stoffwechselprodukt von Bakterien und Pilzen	+

Argon	E938	Treibgas, Schutzgas, Packgas	gewonnen. Edeigas, das in der Luft vorkommt. Wird als Treibgas, z.B. in Sahnedosen, eingesetzt und um bei oxidationsempfindlichen Lebensmitteln den Kontakt mit Sauerstoff zu verhindern.	+
Aspartam	E951	Geschmacksverstärker, Süßstoff	Synthetischer Süßstoff mit der 140-fachen Süßkraft von Haushaltszucker. Bei empfindlichen Patienten wurden allergische Reaktionen, Kopfschmerzen, Sehstörungen und Hyperaktivität beobachtet. Patienten mit Phenylketonurie, einem angeborenen Enzymdefekt, sollten Aspartam meiden.	?
Azorubin	E122	Farbstoff	Synthetisch hergestellter roter Azo-Farbstoff. Im Tierversuch konnten Nebenwirkungen an Blutbild, Lunge und Bauchspeicheldrüse beobachtet werden. Das Risiko für den Menschen ist derzeit noch nicht klar.	?
Beetenrot, Betanin	E162	Farbstoff	Roter Pflanzenfarbstoff, der aus roten Rüben gewonnen wird.	+
Bentonit, Wilkonit, Veegum, meist deklariert als Kieselsäure	E558	Trennmittel, Trägerstoff für Farbstoffe, Quellstoff	Bentonit, eine natürliche Tonerde vulkanischen Ursprungs, zeichnet sich durch seine Fähigkeit aus, Wasser aufzunehmen und dadurch aufzuquellen. Bentonit enthält einen hohen Anteil eines besonderen Aluminiumsilikats (E559). Aluminium-Verbindungen werden verdächtig, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Bei bestimmten Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Aluminium behindert werden.	+/-
Benzoessäure	E210	Konservierungsmittel	Wurde früher aus dem Harz des Benzoebaumes gewonnen. Heute stellt man Benzoessäure synthetisch, z. B. durch Oxidation von Toluol, her. Die Benzoessäure und ihre Salze sind für den Einsatz in Hunde- und Katzenfutter verboten, da bereits geringe Mengen tödlich sind; deshalb keine Lebensmittel mit Benzoessäure an Haustiere verfüttern. Beim Menschen wurden häufig Allergien beobachtet.	+/-
Bernsteinsäure	E363	Säureregulator, Säuerungsmittel	Die Bernsteinsäure kommt in Früchten, Gemüsen, Harzen, Hölzern und Pilzen vor. Wird synthetisch oder durch Vergärung von Glucose gewonnen.	+
Beta-Apo-8'-Carotinal (C30)	E160e	Farbstoff	Rotter bis gelber natürlicher Farbstoff, der zu den Carotinoiden zählt. Kommt z.B. in Orangen, Gemüse und Leber vor, wird heute synthetisch hergestellt. Siehe auch Carotine (E160 a).	+
Beta-Apo-8'-Carotinsäure-Ethylester	E160f	Farbstoff	Ethylester von Beta-Apo-8'-Carotinal (E160 e).	+

Beta-Cyclodextrin	E459	Trägerstoff, Füllmittel, Zerfallsmittel in Tabletten, Hilfsstoff zur Mikroverkapselung	Beim Abbau von Stärke durch das Enzym Transglycosylase fallen sowohl lineare Dextrine als auch zyklische Dextrine an. Beta-Cyclodextrin wird im Darm von Enzymen (Amylasen) zu Glucose abgebaut. Beta-Cyclodextrin dient meist dazu, problematische Stoffe zu überziehen und sie so geschmacklos, geruchlos, stabiler etc. zu machen. Untersuchungen zeigen kein gefährdendes Potential. (Beta-Cyclodextrin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Bienenwachs, gelb und weiß	E901	natürliches Trennmittel und Überzugsmittel, Salbengrundlage, Dragee-Glanzmittel	Die Honigbiene scheidet durch ihre Bauchdrüsen ein wachsartiges Sekret aus, das zum Wabenbau dient. Die entleerten Honigwaben werden mit heißem Wasser geschmolzen, und das Wachs durch Waschen und Filtrieren von Fremdstoffen befreit. Wenn frei von Rückständen, völlig harmlos.	+
Biphenyl, Diphenyl	E230	Konservierungsmittel	Biphenyl wird aus überdestillierten Schwerölen des Steinkohleiteers gewonnen und wird zur Konservierung von Zitrusfrüchten (Schalen und Einwickelpapier) eingesetzt. Diese Schalen sind nicht mehr zum Verzehr geeignet. Fördert Blasenkrebs im Tierversuch, vor allem in Kombination mit Orthophenylphenol (E231) und Thiabendazol (E233). Verursacht beim Menschen auch schon in geringen Mengen Übelkeit und Erbrechen. Allergiker sollten bereits den Hautkontakt vermeiden. Unbedingt nach dem Schälen und vor dem Essen Hände sorgfältig waschen.	-
Borsäure	E284	Konservierungsmittel	Synthetisch hergestelltes Konservierungsmittel, das früher vor allem in Salben zur Behandlung von Wundsein bei Babys eingesetzt wurde. Heute ist sie in Salben bei Säuglingen verboten, da alleine durch Hautkontakt lebensbedrohliche Intoxikationen beobachtet wurden. Wird heute nur noch in Kaviar eingesetzt. Da sich Borsäure leicht im Körpergewebe anreichert und nur langsam ausgeschieden wird, sollte man von der Einnahme absehen.	-
Braun FK	E154	Farbstoff	Gelblich-braunes Gemisch verschiedener Azo-Farbstoffe, das ausschließlich für die Färbung von geräucherten Heringen eingesetzt werden darf. Im Tierversuch Schädigung von Herz und Leber. Färbung vieler Organe durch ein Stoffwechselprodukt von Braun FK.	-
Braun HT	E155	Farbstoff	Rötlich-brauner synthetischer Azo-Farbstoff, der sich teilweise in Nieren und Lymphgefäßen ablagert.	?
Brillantsäuregrün, Grün S	E142	Farbstoff	Synthetischer grüner Farbstoff, der oft die "natürliche" Farbe von Dosenerbse erhalten soll. Wird vom Menschen unverändert wieder ausgeschieden.	+
Brillantschwarz BN	E151	Farbstoff	Synthetischer Azo-Farbstoff, der zur Färbung von Kaviar und Lakritze eingesetzt wird. Im Tierversuch ist ein nur leichter Einfluß auf	?

			Verdauungsenzyme erkennbar.	
Brilliantblau FCF	E133	Farbstoff	Dieser blaue (chemische) Farbstoff ist wasserlöslich und wird vom Körper normalerweise rasch wieder ausgeschieden. Er wird eingesetzt zur Färbung von Getränken, kandierten Früchten, Konserven, Käserinde und Wursthäuten. Tierversuche haben ergeben, dass sich Brilliantblau bei extrem hohen Dosierungen in Nieren und Lymphgefäßen ablagern kann.	+/-
Butylhydroxyanisol (BHA)	E320	Antioxidationsmittel	Ein synthetisches Alkylphenol, das in Deutschland als Antioxidans zugelassen ist. Wird in Bäckereien bei der Marzipanherstellung eingesetzt. Muß dort nicht deklariert werden! In den USA ist es nur eingeschränkt zugelassen. In Österreich ist es verboten. BHA ist biologisch kaum abbaubar und wird als Auslöser für Allergien verantwortlich gemacht. Es reichert sich im Fettgewebe an.	+/-
Butylhydroxytoluol (BHT)	E321	Antioxidationsmittel	Ein synthetisches Antioxidans, das nur bei Kaugummi eingesetzt werden darf. BHT reichert sich im Fettgewebe an. Im Tierversuch wurden Veränderungen an Immunsystem, Schilddrüse und Leber beobachtet.	+/-
Calcium-5'-ribonucleotid	E634	Geschmacksverstärker	Calcium-5'-ribonucleotid spielt eine wichtige Rolle im Proteinstoffwechsel. Es ist ein Bestandteil der DNA und kommt so in jeder Zelle vor. Diese Substanz wird im Körper zu Harnsäure verstoffwechselt; vor allem Gicht-Patienten sollten Calcium-5'-ribonucleotid meiden.	?
Calciumacetat	E263	Säureregulator, Konservierungsmittel	Calciumsalz der Essigsäure (E260).	+
Calciumalginat	E404	Geliermittel, Verdickungsmittel	Calciumsalz der Alginsäure (E400).	+/-
Calciumaluminiumsilicat, meist deklariert als Kieselsalz	E556	Trennmittel	Salz der Kieselsäure (E551). Calciumaluminiumsilicat ist eine natürlich vorkommende Substanz, die als Trennmittel und als Trägerstoff für Emulgatoren dient. Aluminium-Verbindungen werden verdächtig, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Bei bestimmten Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Aluminium behindert werden.	+/-
Calciumascorbat, meist als Ascorbinsäure deklariert, Calcium-L-ascorbat	E302	Antioxidationsmittel, Säuerungsmittel, Stabilisator	Calciumsalz der L-Ascorbinsäure (E300).	+
Calciumbenzoat, deklariert als Benzoesäure	E213	Konservierungsmittel	Calciumsalz der Benzoesäure (E210).	+/-

Calciumbisulfit, meist deklariert als Schwefeldioxid, Calciumhydrogensulfit	E227	Konservierungsmittel, Antioxidationsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefeligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen	-
Calciumcarbonat	E170	Füllstoff, Farbstoff, Trennmittel	Der Großteil des gewonnenen Calciumcarbonats stammt aus natürlichen Vorkommen wie Kalkstein, Kreide oder Marmor. Synthetisch wird Calciumcarbonat aus Calciumhydroxid mit Kohlendioxid gewonnen. Nur bei extrem hohen Dosierungen und über lange Zeit eingenommen kann es zu Hypercalciämie kommen.	+
Calciumchlorid	E509	Säureregulator, Festigungsmittel, Geschmacksverstärker	Wird zur Festigung von Gelees, bei der Käseherstellung, und als Heilmittel gegen Frostbeulen und Allergien eingesetzt. Durch seine hygroskopischen Eigenschaften findet es Anwendung bei der Trocknung von Gasen. Unbedenklich.	+
Calciumcitrate	E333	Säureregulator	Calciumsalz der Citronensäure (E330). Ausgangsstoff für die Herstellung von Calcium-Präparaten.	+
Calciumdijlutamat	E623	Geschmacksverstärker, vor allem in chinesischen Speisen	Salz der Glutaminsäure (E620). Kann bei sensiblen Menschen das sogenannte "Chinarestaurantsyndrom" (Kopfschmerzen, Steifheit im Nacken) hervorrufen.	+/-
Calciumdinatriumethylendiamintetraacetat, Calciumdinatrium-EDTA	E385	Antioxidationsmittel, Stabilisator, Komplexbildner	Dieser synthetisch hergestellte Stoff bindet Metallionen und verhindert so Farbveränderung bei Konserven. Außerdem verhindert es das Ranzigwerden von Ölen in Fischkonserven und erhält Farbe und Geschmack gefrorener Krebstiere. Bei der Aufnahme größerer Menge werden gebundene Schwermetalle aufgenommen. Allergiker und Kinder sollten diese Substanz meiden.	-
Calciumferrocyanid, Calciumhexacyanoferrat (II), Gelbes Blutlaugensalz	E538	Trennmittel	Blutlaugensalz, das Speisesalz rieselfähiger macht. Wird auch zum Entfernen von Metall-Ionen aus Wein verwendet (Blauschönung). Cyanide, die Salze der Blausäure, sind hochgiftig. Wegen der sehr festen Bindung zum Eisen wirken jedoch die Ferrocyanide nicht toxisch. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass die Ferrocyanide in der Niere reabsorbiert werden.	?
Calciumformiat	E238	Konservierungsmittel	Calciumsalz der Ameisensäure (E236). (Calciumformiat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Calciumgluconat	E578	Säureregulator, Calciumzufuhr, Stabilisator	Salz der Gluconsäure (E574). Wird vom Körper sehr gut resorbiert, und eignet sich deshalb sehr gut für Calciumpräparate. Wird häufig zur Calciumzufuhr in Diätprodukten verwendet.	+/-

Calciumguanylat	E629	Geschmacksverstärker	Salz der Guanylsäure (E626).	+/-
Calciumhydroxid	E526	Säureregulator	Wird in flüssiger Form (starke, ätzende Base) auch als Kalkmilch oder in fester Form als gelöschter Kalk bezeichnet. Verwendung: Zur Konservierung von Eiern, zum kalkan von Muskatnüssen, zur Herstellung von Ei-Ersatz aus Milch und zur Aufbereitung von Trinkwasser. Unbedenklich.	+
Calciuminosinat	E633	Geschmacksverstärker	Calciumsalz der Inosinsäure (E630). Geschmacksverstärker, der beim Menschen in Harnsäure umgewandelt wird. Durch den niedrigen Gehalt in Lebensmitteln dennoch unbedenklich.	+/-
Calciumlactat	E327	Säureregulator, Konservierungsmittel	Calciumsalz der Essigsäure (E260).	+
Calciummalate	E352	Säureregulator	Calciumsalze der Äpfelsäure (E296). Als Säuerungsmittel verhindern sie die Vermehrung verderbniserregender Keime.	+
Calciumnatriumpolyphosphat	E543	Säureregulator	Salz der Phosphorsäure (E338). (Calciumnatriumpolyphosphat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Calciumoxid	E529	Säureregulator	Brantkalk. Wird bei der Trinkwasseraufbereitung eingesetzt.	+
Calciumphosphate	E341	Säureregulator, Backmittel, Trennmittel	Salz der Phosphorsäure (E338). Wird auch als Schädlingsbekämpfungsmittel eingesetzt! Die Phosphate sind Salze der Phosphorsäure. Sie sind als Zusätze zu Lebensmitteln sehr umstritten, obwohl viele von ihnen im menschlichen Organismus vorkommen. Das größte Problem bei den Phosphaten sind die enthaltenen Verunreinigungen: Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Zink und sogar Uran wurde schon in Phosphaten angetroffen. Die Phosphate werden als Ausgangsprodukte für Düngemittel, als Schädlingsbekämpfungsmittel, zur Wasseraufbereitung, zum Abbeizen von Metallen, Zusatz zu Backpulver, Zahnpasta usw. verwendet. Phosphate stehen in der Diskussion als Auslöser des hyperkinetischen Syndroms (übermäßige, unwillkürliche Bewegungsaktivität).	+/-
Calciumpolyphosphate	E544	Säureregulator	Salz der Phosphorsäure (E338). (Calciumpolyphosphate ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Calciumpropionat	E282	Konservierungsmittel	Calciumsalz der Propionsäure (E280).	-
Calciumsilicat	E552	Trennmittel	Calciumsalze der Kieselsäuren (wird auch als Kieselsalz bezeichnet). Calciumsilikate kommen in der Natur als Bindemittel in Kalksandsteinen vor. Sie werden durch gemeinsames Schmelzen von Quarz und Kieselgur gewonnen.	+

Calciumsorbat	E203	Konservierungsmittel	Calciumsalz der Sorbinsäure (E200). Wird hauptsächlich zur Konservierung von Käse eingesetzt.	+
Calciumstearoyl-2-lactylat, Calciumstearoyllactylat, CSL	E482	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Natriumsalze der Stearoyllaktylsäuren. Künstlicher Emulgator, der die Backeigenschaften von Mehlen durch Wechselwirkung mit denen in Weizenmehl vorkommenden Gluten verbessert. Gelten nach ersten Untersuchungen als unbedenklich.	+
Calciumsulfat	E516	Säureregulator, Stabilisator, Farbstoff, Trägerstoff	Das Calciumsalz der Schwefelsäure (E513) ist auch unter dem Begriff Gips bekannt. Kommt in der Natur z.B. als Alabaster vor. Calciumsulfat stabilisiert Brot, wird zur Wasseraufbereitung eingesetzt, und verhindert Klumpenbildung bei verschiedenen Verdickungsmitteln.	+
Calciumsulfit, meist deklariert als Schwefeldioxid	E226	Konservierungsmittel, Antioxidationsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen.	-
Calciumtartrat	E354	Säureregulator, Säuerungsmittel	Calciumsalz der L-Weinsäure (E334).	+
Candleillawachs	E902	natürliches Trennmittel und Überzugsmittel	Häufig eingesetztes Wachs, das härter als Bienenwachs ist und aus den zerkleinerten Blättern zweier mexikanischer Wolfmilcharten durch Auskochen mit Schwefelsäure gewonnen wird; gilt als unbedenklich. Wird häufig in Lippenstift und Kaugummi eingesetzt.	+
Canthaxanthin	E161 g	Farbstoff	Roter Farbstoff, der in Krabben, Flamingofedern und Pfifferlingen vorkommt und heute technisch hergestellt wird. Wird z.B. zur Färbung von Forellen (Lachsforellen) verfüttert. Canthaxantin wird im Gegensatz zu allen anderen Carotinoiden nicht in Vitamin A umgewandelt und setzt sich im Körper (Augen) ab. Vom Bundesgesundheitsamt wurde Canthaxanthin als riskant bewertet.	-
Carbamid, Harnstoff, Urea, Kohlendäurediamid	E927 b	Stabilisator	Es handelt sich hierbei um stickstoffhaltige Verbindungen im Harn, die jedoch künstlich hergestellt werden. Wird eingesetzt als Stabilisierungsmittel in zuckerfreien Kaugummimassen. Bestandteil von Salben und Cremes als Lösungsvermittler, Feuchtigkeitsfaktor, Keratolytikum und um die Wirkstoffresorption der Haut zu erhöhen. Als körpereigene Substanz wird Carbamid als unbedenklich eingestuft.	+

Carboxymethylcellulose, Natriumcarboxymethyl-cellulose	E466	Verdickungsmittel, Geliermittel, Filmbildner, Tabletten- sprengmittel	Wird aus Cellulose (E460) mit Hilfe von Monochloressigsäure hergestellt. Harmlose Substanz, die bei langfristiger Einnahme und höherer Dosierung leicht abführend wirkt.	+
Carnaubawachs	E903	Trenn- und Überzugsmittel, Poliermittel für Dragees	Ein sehr hartes Wachs, das von den Blättern der in Brasilien wild vorkommenden Carnaubapalme abgeschabt und durch Kochen gereinigt wird.	+
Carotine; i) gemischte Carotine ii) Beta-Carotine	E160 a	Farbstoff	Der gelbe Farbstoff (Vorstufe von Vitamin A) wird natürlich durch Extraktion aus der Karotte gewonnen oder synthetisch aus Vitamin A hergestellt. Im Körper wird Carotin und die meisten verwandten Substanzen (Carotinoide) zu Vitamin A umgewandelt. Bei hoher Dosierung leichte Gelbfärbung der Haut.	+
Carrageen	E407	Geliermittel, Verdickungsmittel	Irisches Moos. Getrocknete Rotalgen werden in Wasser erhitzt. Das Carrageen fällt durch Einwirkung von Alkohol als farbloses Pulver aus. Carrageen wird oft in Schlankheitsmitteln eingesetzt, da es aufquillt und deshalb dem Körper eine größere Nahrungsaufnahme vorspielt. Bei Nagetieren wurden Veränderungen am Darm und am Immunsystem festgestellt.	+/-
Cellulose, Mikro kristalline Cellulose (E460 i)	E460	Geliermittel, Verdickungsmittel, Füllstoff in Tabletten	Cellulose ist der Hautbestandteil von fast allen Pflanzen. Je nach Anwendungszweck werden Holzteile zerkleinert, gemahlen; die Cellulose wird mit Lösungsmitteln herausgewaschen. Cellulose wird als Ausgangsprodukt für die Papierherstellung und Kunststoffherstellung und als Füllstoff in Tabletten eingesetzt.	+
Chinolingelb	E104	Farbstoff	Synthetisch hergestellter gelber Kohleleer-Farbstoff, der im Verdacht steht, Allergien auszulösen. In den USA für Lebensmittel verboten.	?
Chlor	E925	Konservierungs- mittel, zum Entkeimen von Trinkwasser und in Schwimmbädern	Chlor ist ein giftiges Gas, das häufig zur Wasserentkeimung eingesetzt wird. Chlor wird sogar über die Haut aufgenommen und kann zu Beeinträchtigungen der Schilddrüse führen. (Chlor ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Chlordioxid	E926	Konservierungs- mittel, zum Entkeimen von Trinkwasser und in Schwimmbädern	Verbindung aus Chlor (E925) und Sauerstoff (E948). (Chlordioxid ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	

Chlorophylle	E140 i)	Farbstoff	Das grüne Blattpigment kommt in fast allen Pflanzen vor und ermöglicht die Photosynthese.	+
Chlorophylline - Kupfer-Komplex	E141 ii)	Farbstoff	Da Chlorophyll (E140 i) nicht wasserlöslich ist, ersetzt man bestimmte Moleküle durch Kupfer. Dadurch kann bei der Verarbeitung auf organische Lösungsmittel verzichtet werden. Kann bei Personen die Kupfer in der Leber anreichern (Wilson-Krankheit) zu Problemen führen.	+/-
Citronensäure, Zitronensäure	E330	Säureregulator, Antioxidationsmittel	Die Citronensäure ist in der Natur weit verbreitet. In Zitrusfrüchten, Pilzen und auch im Menschen wurde sie schon nachgewiesen. Kleinere Mengen von Citronensäure fördern das Knochenwachstum, extrem große Mengen entziehen den Knochen Mineralstoffe.	+
Citronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E472c	Emulgator	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Cochenille, echtes Karmin	E120	Farbstoff	Roter Farbstoff aus pulverisierten, getrockneten weiblichen Nopal-Schildläusen. Wird auch für die Färbung von Lippenstift eingesetzt. In seltenen Fällen treten Allergien auf. Bei Karmin handelt es sich um einen sehr teuren Rohstoff, der häufig durch Cochenillerot A (E124) ersetzt wird.	+
Cochenillerot A	E124	Farbstoff	Synthetisch hergestellter roter Azo-Farbstoff. Löst selten Allergien aus, färbt jedoch langfristig das Fell von Versuchstieren rosa. In Schweden und Norwegen verboten. Nicht zu verwechseln mit natürlicher Cochenille (E120).	?
Curcumin, Kurkumin	E100	Farbstoff	Curcumin ist der gelborange Farbstoff aus der Gelbwurz. Bestandteil in indischen und thailändischen Curries. Bei hoher Dosierung konnten Auswirkungen auf die Schilddrüse beobachtet werden (Tierversuch).	+
Cyclohexansulfamidsäure und ihre Na- und Ca- Salze (berechnet als freie Säure)	E952		Wird meist in Kombination mit Saccharin (E954) verarbeitet, da es keinen bitteren Beigeschmack hinterläßt. In der Darmflora kann Cyclamat zu Cyclohexylamin umgewandelt werden, das im Tierversuch Hoden und Spermien schädigt.	-
Delta-Tocopherol	E309	Antioxidationsmittel	Synthetisch hergestelltes Vitamin E. Siehe Tocopherole (E306)	+
Dextrin	E1400	Verdickungsmittel	Glucoseketten, die durch unvollständige Hydrolyse oder Hitzeinwirkung aus Kartoffel-, Tapioka- oder Maisstärke entstehen. (Dextrin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	

Dicalciumdiphosphat	E540	Trennmittel, Säureregulator	Calciumsalz der Phosphorsäure (E338). Die Phosphate sind Salze der Phosphorsäure. Sie sind als Zusätze zu Lebensmitteln sehr umstritten, obwohl viele von ihnen im menschlichen Organismus vorkommen. Das größte Problem bei den Phosphaten sind die enthaltenen Verunreinigungen: Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Zink und sogar Uran wurde schon in Phosphaten angetroffen. Die Phosphate werden als Ausgangsprodukte für Düngemittel, als Schädlingsbekämpfungsmittel, zur Wasseraufbereitung, zum Abbeizen von Metallen, Zusatz zu Backpulver, Zahnpasta usw. verwendet. Phosphate stehen in der Diskussion als Auslöser des hyperkinetischen Syndroms (übermäßige, unwillkürliche Bewegungskraft). (Dicalciumdiphosphat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	+/-
Dikaliumguanylat	E628	Geschmacksverstärker	Salz der Guanylsäure (E626).	+/-
Dikaliuminosinat	E632	Geschmacksverstärker	Kaliumsalz der Inosinsäure (E630). Geschmacksverstärker, der beim Menschen in Harnsäure umgewandelt wird. Durch den niedrigen Gehalt in Lebensmitteln dennoch unbedenklich.	+/-
Dimethyldicarbonat	E242	Konservierungsmittel, Entkeimungsmittel für Getränke	Zersetzt sich nach der Zugabe zu Methanol und Kohlendioxid (E290). Durch Reaktionen mit Mikroorganismen können geringe Mengen von O-Methylcarbamat gebildet werden.	?
Dimethylpolysiloxan	E900	Schaumverhüter	Synthetisches Polymergemisch aus Silikonen, das die Entstehung von Schaum vor allem bei der Abfüllung verhindern soll. Wird in der Medizin auch bei Meteorismus eingesetzt. Es sind keine negativen Wirkungen bisher bekannt geworden.	+
Dinatrium-5'-ribonucleotid	E635	Geschmacksverstärker	Dinatrium-5'-ribonucleotid spielt eine wichtige Rolle im Proteinstoffwechsel. Es ist ein Bestandteil der DNA und kommt so in jeder Zelle vor. Diese Substanz wird im Körper zu Harnsäure verstoffwechselt; vor allem Gicht-Patienten sollten Dinatrium-5'-ribonucleotid meiden.	?
Dinatriumguanylat	E627	Geschmacksverstärker	Natriumsalz der Guanylsäure (E626).	+/-
Dinatriuminosinat	E631	Geschmacksverstärker	Natriumsalz der Inosinsäure (E630). Geschmacksverstärker, der beim Menschen in Harnsäure umgewandelt wird. Durch den niedrigen Gehalt in Lebensmitteln dennoch unbedenklich.	+/-
Diphosphate, meist deklariert als Phosphat	E450	Säureregulator	Salz der Phosphorsäure. Insbesondere Dinatriumdiphosphat, Trinatriumdiphosphat, Tetranatriumdiphosphat, Dicalciumdiphosphat, Calciumdihydrogendiphosphat.	?

Distärkephosphat (NMP)	E1411	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke (Ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Distärkephosphat (POC)	E1412	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Distickstoffmonoxid	E942	Treibgas	Lachgas. Wird heute noch als sehr gut verträgliches Narkosegas eingesetzt. Bei unverdünnter Einnahme führt es zu lebhaften Träumen und einer erhöhten Lachbereitschaft. In Gegenwart von Sauerstoff unbedenklich.	+
Dodecylgallat	E312	Antioxidationsmittel	Ester der Gallussäure, die in Tee, Eichenrinde und Galläpfeln als Tannin vorkommt. Bei Säuglingen führten die Gallate zu Blausucht und dürfen deshalb in Babynahrung nicht mehr eingesetzt werden. Für Knabberartikel, Marzipan oder Nougat ist es nach wie vor erlaubt (werden diese nicht von Kindern gegessen?). Außerdem beeinträchtigen die Gallate die Immunabwehr und können Allergien auslösen.	+/-
Eisen-II-gluconat	E579	Säureregulator, Stabilisator, Färbungsmittel für Oliven	Salz der Gluconsäure (E574). Bestandteil von Arzneimitteln und Diätetika, um den Eisenblutspiegel zu erhöhen. Zum Schwärzen von Oliven zugelassen. Gilt als unbedenklich.	+/-
Eisen-II-lactat	E585	Farbstabilisator, Färbungsmittel für Oliven	Eisensalz der Milchsäure (E270). Wird ausschließlich zur Schwarzfärbung von Oliven verwendet. Gilt als unbedenklich.	+
Eisenoxide und -hydroxide	E172	Farbstoff	Sammelbezeichnung für eine Gruppe von gelben, roten, braunen und sogar schwarzen Farbpigmenten, die durch Einwirkung von Wasserdampf auf Eisen und Eisenverbindungen entstehen.	+
Enzymatisch hydrolysierte Carboxymethylcellulose	E469	Verdickungsmittel, Emulgator, Filmbildner, Tabletten-sprengmittel	Chemisch modifizierte Cellulose (E469). (Enzymatisch hydrolysierte Carboxymethylcellulose ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Erythrosin	E127	Farbstoff	Roter Farbstoff, der synthetisch hergestellt wird. Erythrosin besteht zu mehr als 50% aus Jod. Im Tierversuch wurden negative Auswirkungen auf die Nervenfunktion und die Schilddrüse beobachtet. Möglicherweise Auslöser für Hyperaktivität bei Kindern. Im Bakterienversuch wurden Erbgutveränderungen beobachtet.	-
Essigsäure	E260	Säureregulator, Konservierungsmittel	Entsteht durch Gärung von alkoholischen Flüssigkeiten bei Anwesenheit von Essigbakterien oder durch Oxidation von Leichtbenzin.	+

Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E472a	Emulgator, Überzugsmittel	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Ethylmaltol	E637	Geschmacksverstärker	Synthetisch modifiziertes Maltol (E636). (Ethylmaltol ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Ethylmethylcellulose	E465	Verdickungsmittel	Chemisch modifizierte Cellulose (E460).	+
Ethyl-p-Hydroxybenzoat, meist deklariert als PHB-Ester, p-Hydroxybenzoesäureethyl-ester	E214	Konservierungsmittel	Synthetisches Konservierungsmittel aus der Gruppe der Parabene. Lösen überdurchschnittlich oft Allergien aus.	+/-
Fettsäuren	E570	Trennmittel, Überzugsmittel, Emulgator	Fettsäuren kommen als Glyceride in pflanzlichen und tierischen Fetten vor und werden auch aus diesen abgespalten. Werden zur Herstellung von Kerzen, Salbengrundlagen und Waschmitteln verwendet.	+
Flavoxanthin	E161 a	Farbstoff	Goldgelber Pflanzenfarbstoff, der in Hahnenfuß, Löwenzahn und Stiefmütterchen vorkommt. (Flavoxanthin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Fumarsäure	E297	Säureregulator	Natürliche Fruchtsäure, die in vielen Pflanzen wie z.B. in Isländischem Moos und anderen Flechten und Pilzen vorkommt. Wird heute durch Pilze enzymatisch aus Glucose hergestellt.	+
Gamma-Tocopherol	E308	Antioxidationsmittel	Synthetisch hergestelltes Vitamin E. Siehe Tocopherole (E306)	+
gebleichte Stärke	E1403	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke (Ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Gelborange S	E110	Farbstoff	Gelber Farbstoff, der synthetisch hergestellt wird. Steht im Verdacht, Allergien auszulösen.	?
Gellan	E418	Gelierzemittel, Verdickungsmittel	Bei Gellan handelt es sich um ein Heteropolysaccharid, das durch Fermentation in beisein von Mikroorganismen aus Kohlenhydraten gewonnen wird. Erste Untersuchungen zeigen, dass Gellan nicht vom Körper aufgenommen wird. Wirkt leicht abführend.	+

Gemischte Wein- und Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E472f	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Glucono-delta-lacton	E575	Säureregulator	Synthetische Substanz, die in Backpulver und als Pökel- und Umrötungshilfe verwendet wird.	+/-
Gluconsäure	E574	Säureregulator	Die Gluconsäure ist eine Fruchtsäure, die natürlich im Honig und im Wein vorkommt. Sie wird durch Pilze aus Glucose hergestellt. Sie wird eingesetzt als Säuerungsmittel in Limonaden und in der Textilindustrie. In größeren Mengen leicht abführend.	+/-
Glucoseoxidase	E1102	Enzym, Antioxidans	Ein aus Schimmelpilzen gewonnenes Enzym, das als Antioxidationsmittel eingesetzt wird. (Glucoseoxidase ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Glutaminsäure	E620	Geschmacksverstärker, vor allem in chinesischen Gerichten	Kann bei sensiblen Menschen das sogenannte "Chinarestaurantsyndrom" (Kopfschmerzen, Steifheit im Nacken) hervorrufen. Bei Ratten wurden Lernschwierigkeiten und Fortpflanzungsstörungen beobachtet.	+/-
Glycerin, Glycerol	E422	Weichmacher und Feuchthaltemittel in Kapseln	Glycerin entsteht entweder durch Spaltung von natürlichen Fetten bei hohen Temperaturen (250° C) und hohem Umgebungsdruck (50 bar) oder durch Vergärung von Kohlenhydraten.	+
Glycerinester aus Wurzelharz	E445	Stabilisator	Die Glycerinester aus Wurzelharz werden durch Wasserdampfdestillation aus Koniferen gewonnen. Sie werden eingesetzt um Aussehen und Farbe nichtalkoholischer Getränke zu stabilisieren. Sie sind für den menschlichen Organismus unbedenklich.	+
Glycin und dessen Natriumsalz, Aminoessigsäure, Aminoethansäure, Glycokoll, Natriumsalz: Natriumglycinat	E640	Geschmacksverstärker	Glycin ist eine Aminosäure, die den Grundbaustein für die körpereigene Produktion von Keratin und Kollagen darstellt. Außerdem ist Glycin am Fettstoffwechsel beteiligt. Wird häufig eingesetzt, um den bitteren Beigeschmack von Saccharin und anderen Substanzen zu überdecken. Als körpereigene Substanz dürften keine unerwünschten Nebenwirkungen zu erwarten sein.	+
Gold	E175	Farbstoff	Eingeschränkt zugelassenes Pigment in Lebensmitteln. Kann möglicherweise zu Blutbildveränderungen führen. Wird aufgrund des hohen Preises nur in geringer Menge eingesetzt.	+/-

Guanylsäure	E626	Geschmacksverstärker	Geschmacksverstärker, der beim Menschen in Harnsäure umgewandelt wird. Durch den niedrigen Gehalt in Lebensmitteln dennoch unbedenklich.	+/-
Guarkernmehl	E412	Verdickungsmittel	Das Guarkernmehl wird aus den giftigen Samen der Guarbohne extrahiert. Auch im fertigen Guarkernmehl können noch giftige Substanzen enthalten sein. Kann möglicherweise Allergien auslösen.	?
Gummi arabicum, Arabisches Gummi	E414	Verdickungsmittel	Verschiedene Akazienarten sondern bei Verletzung der Rinde eine Substanz ab, die gereinigt und an der Luft getrocknet wird. Gelegentlich treten Allergien auf.	+
Hartparaffin	E905	Überzugsmittel, Salbengrundlage, Trennmittel,	Flüssige Mischung gesättigter Kohlenwasserstoffe, die bei der Erddestillation anfallen. Paraffinöl wird gerne als Fett- oder Ölersatz verwendet, da es nicht ranzig werden kann. Paraffinöl verhärtet beim Kaninchen die Haut und lagert sich im Gewebe ab. (Hartparaffin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Helium	E939	Treibgas, Schutzgas, Packgas	Edelgas, das in der Luft vorkommt. Wird als Treibgas z.B. in Sahnedosen eingesetzt, und bei sauerstoffempfindlichen Lebensmitteln.	+
Hexamethylentetramin	E239	Konservierungsmittel	Entsteht durch Eindampfen von Ammoniak-Wasser und Formaldehyd. Die desinfizierende Wirkung basiert auf der Abspaltung von Formaldehyd. Darf nur bei der Käseherstellung eingesetzt werden. Kann Allergien auslösen.	-
Hydroxypropylmethyl-cellulose	E464	Verdickungsmittel, Filmbildner, Bindemittel, Geliermittel	Chemisch modifizierte Cellulose (E460).	+
Hydroxypropylcellulose	E463	Geliermittel, Verdickungsmittel	Chemisch modifizierte Cellulose (E460).	+
Hydroxypropyl-distärkephosphat	E1442	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Hydroxypropylstärke	E1440	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
i) Ascorbylpalmitat, ii) Ascorbylstearat	E304	Antioxidationsmittel, Stabilisator	Ester der L-Ascorbinsäure (E304). Eines der wirksamsten Antioxidationsmittel, außer bei Schweinefett. Im Tierversuch konnte bei hohen Dosen die Bildung von Blasensteinen beobachtet werden.	+
i) Magnesiumsilicat, ii) Magnesiumtrisilicat	E553a	Trennmittel	Magnesiumsalz der Kieselsäure (E551).	+

Indigotin I, Indigocarmin	E132	Farbstoff	Synthetisch hergestellter blauer Farbstoff, der vor allem in der Textilindustrie eingesetzt wird (Jeans). Kann Allergien auslösen. Bei hoher Dosierung und gleichzeitiger Aufnahme von Natriumnitrit wurden im Tierversuch Erbgutschäden festgestellt.	+/-
Inosinsäure	E630	Geschmacksverstärker	Geschmacksverstärker, der beim Menschen in Harnsäure umgewandelt wird. Durch den niedrigen Gehalt in Lebensmitteln dennoch unbedenklich.	+/-
Invertase	E1103	Enzym, Feuchthaltemittel	Invertasen spalten Saccharose (Haushaltszucker) in D-Glucose und D-Fructose. Wird bei der Herstellung von Kunsthonig eingesetzt. Zucker würde in Süßigkeiten aushärten und z.B. Pralinenfüllungen fest werden lassen. Durch dieses Enzym wird der Zucker in weichbleibenden Invertzucker umgewandelt. (Invertase ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Isomalt	E953	Zuckeraustauschstoff	Aus Rübenzucker wird Traubenzucker und Fruchtzucker gewonnen und in einem zweistufigen Verfahren zu Isomalt verarbeitet, das nicht kariös wirkt und auch für Diabetiker geeignet ist. Hohe Mengen wirken abführend.	+
Johannisbrotkernmehl	E410	Geliermittel, Verdickungsmittel	Wird aus den Samen des Johannisbrodbaumes gewonnen. Wirkt leicht abführend und senkt den Cholesterinspiegel.	+
Kaliumacetat	E261	Säureregulator, Konservierungsmittel	Kaliumsalz der Essigsäure (E260).	+
Kaliumadipat, meist deklariert als Adipat	E357	Säureregulator, Säuerungsmittel	Kaliumsalz der Adipinsäure (E355).	+
Kaliumalginat	E402	Geliermittel, Verdickungsmittel	Salz der Alginsäure (E400).	+/-
Kaliumaluminiumsilicat, meist deklariert als Kieselsalz	E555	Trennmittel	Salz der Kieselsäure (E551). Kaliumaluminiumsilicat ist eine natürlich vorkommende Substanz, die als Trennmittel und als Trägerstoff für Emulgatoren dient. Aluminium-Verbindungen werden verdächtig, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Bei bestimmten Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Aluminium behindert werden.	+/-
Kaliumbenzoat, deklariert als Benzoesäure	E212	Konservierungsmittel	Kaliumsalz der Benzoesäure (E210).	+/-
Kaliumbisulfit, meist deklariert als Schwefeldioxid, Kaliumhydrogensulfit	E228	Konservierungsmittel, Antioxidationsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen.	-

Kaliumcarbonate, Kaliumcarbonat, Kaliumhydrogencarbonat	E501	Säureregulator, Backtriebmittel, Trennmittel	Kaliumcarbonat ist besser unter dem Begriff Pottasche bekannt und als Treibmittel für Lebkuchen schon seit Jahrhunderten im Einsatz. Ein anderes Einsatzgebiet war früher die Seifenherstellung in Verbindung mit Tierfetten .	+
Kaliumchlorid, Sylvin	E508	Säureregulator, Festigungsmittel, Geschmacksverstärker	Mit Natriumchlorid (Kochsalz) verwandte Verbindung, die als Salzersatz und als verfestigender Bestandteil in Gelees zu finden ist. In normal Dosierung unbedenklich. Größere Mengen können abführend wirken.	+
Kaliumcitrate	E332	Säureregulator	Salz der Citronensäure (E330).	+
Kaliumferrocyanid, Kaliumhexacyanoferrat (II), Blutlaugensalz	E536	Trennmittel	Blutlaugensalz, das Speisesalz rieselfähiger macht. Wird auch zum Entfernen von Metall-Ionen aus Wein verwendet (Blauschönung). Cyanide, die Salze der Blausäure, sind hochgiftig. Wegen der sehr festen Bindung zum Eisen wirken jedoch die Ferrocyanide nicht toxisch. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass die Ferrocyanide in der Niere reabsorbiert werden.	?
Kaliumgluconat	E577	Säureregulator, Komplexbildner, Stabilisator	Natriumsalz der Gluconsäure (E574). Wird häufig als Geschmacksstoff eingesetzt, um den bitteren Geschmack von Süßstoffen zu überdecken.	+/-
Kaliumhydroxid	E525	Säureregulator	Synthetisch hergestellte stark ätzende Base, die zur Instant-Tee- und Kakaoerzeugung eingesetzt wird. Kommt nur in sehr geringen Konzentrationen zum Einsatz.	+
Kaliumlactat	E326	Säureregulator	Salz der Milchsäure (E270).	+
Kaliummalat	E351	Säureregulator	Kaliumsalz der Äpfelsäure (E296). Als Säuerungsmittel verhindern sie die Vermehrung verderbniserregender Keime.	+
Kaliummetabisulfit, meist deklariert als Schwefeldioxid, Kaliumdisulfit	E224	Konservierungsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefeligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen.	-
Kaliumnitrat	E252	Konservierungsmittel	Kaliumsalz der Salpetersäure. Nitrate und Nitrite sind Umweltgifte, die in natürlichen und Kunstdüngern weit verbreitet sind. Nitrate werden eingesetzt, um beim Pökeln den roten Blutfarbstoff zu stabilisieren und dadurch die rote Farbe von Fleisch zu erhalten. Nitrate blockieren den Sauerstofftransport im Blut und können dadurch Blausucht auslösen. Im Speichel können Nitrate zu Nitriten umgewandelt werden, die im Magensaft in Verbindung mit Aminen Nitrosamine bilden können.	-

Kaliumnitrit	E249	Konservierungsmittel	Salz der salpetrigen Säure. Nitrate und Nitrite sind Umweltgifte, die in natürlichen und Kunstdüngern weit verbreitet sind. Nitrite werden eingesetzt, um beim Pökeln den roten Blutfarbstoff zu stabilisieren und dadurch die rote Farbe von Fleisch zu erhalten. Im Magensaft können Nitrite in Verbindung mit Aminen Nitrosamine bilden.	-
Kaliumphosphate, Kaliumorthophosphat	E340	Säureregulator	Kaliumsalz der Phosphorsäure (E338). Die Phosphate sind Salze der Phosphorsäure. Sie sind als Zusätze zu Lebensmitteln sehr umstritten, obwohl viele von ihnen im menschlichen Organismus vorkommen. Das größte Problem bei den Phosphaten sind die enthaltenen Verunreinigungen: Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Zink und sogar Uran wurde schon in Phosphaten angetroffen. Die Phosphate werden als Ausgangsprodukte für Düngemittel, als Schädlingsbekämpfungsmittel, zur Wasseraufbereitung, zum Abbeizen von Metallen, Zusatz zu Backpulver, Zahnpasta usw. verwendet. Phosphate stehen in der Diskussion als Auslöser des hyperkinetischen Syndroms (übermäßige, unwillkürliche Bewegungsaktivität).	+/-
Kaliumpropionat	E283	Konservierungsmittel	Kaliumsalz der Propionsäure (E280).	-
Kaliumsorbat	E202	Konservierungsmittel	Kaliumsalz der Sorbinsäure, das als Konservierungsmittel für Lebensmittel, insbesondere für Wein, zugelassen ist. Kommt natürlich in den unreifen Früchten der Eberesche vor.	+
Kaliumsulfate, 1. Kaliumsulfat, 2. Kaliumhydrogensulfat, Kaliumbisulfat, Kaliumhydrogensulfat	E515	Säureregulator, Festigungsmittel, Trägerstoff	Kaliumsalz der Schwefelsäure (E513). Kaliumsulfate sind ohne Mengeneinschränkung zur Verwendung in Lebensmitteln zugelassen. Unbedenklich, da es nur in geringen Konzentrationen in Lebensmitteln vorkommt. In hoher Dosierung kann es leicht abführend wirken.	+
Kaliumtartrate	E336	Säureregulator	Salz der Weinsäure (E334).	+
Karaya, Indischer Tragant, Sterculia-Gummi	E416	Geliermittel, Verdickungsmittel	Am Stamm des Karaya-Baumes (Sterculia-Art) wird ein handtellergroßes Stück Rinde entfernt. Daraus tritt ein dickflüssiger Schleim aus, der eintrocknet und gesammelt wird. Karaya-Gummi quillt in Wasser ähnlich wie Gelatine auf. Karay-Gummi wird durch seine gute Verträglichkeit als Haftpulver für Zahnersatz, in Kolostomie-Beuteln und in Haarsprays eingesetzt. Es wirkt in hoher Dosierung leicht abführend und kann die Aufnahme von Mineralstoffen wie z.B. Calcium behindern.	+

Kohlendioxid	E290	Konservierungsmittel, Treibgas, Packgas, Kühlmittel	Farb- und geruchloses Gas, das bei der Photosynthese der Pflanzen eine wichtige Rolle spielt. Wird als Gas zur Konservierung in Getränken und als gekühlte Flüssigkeit zur Extraktion von Wirkstoffen aus Pflanzenbestandteilen eingesetzt. Wird auch als Treibgas für Sahne oder als Trockeneis als Kühl- und Gefrierhilfsmittel verwendet.	+
Konjak, Konjakgummi, Konjakglukomannan	E425	Verdickungsmittel, Geliermittel, Stabilisator für Emulsionen	Aus der Wurzelknolle von Amorphophallus Konjac wird in Asien das Mehl als Nahrungsmittel verwendet. Es enthält ein Polysaccharid, das als Konjakglukomannan oder Konjakgummi in Lebensmitteln als Zusatzstoff verwendet wird. Wird auch als Arzneimittel zum Abnehmen eingesetzt. In Japan gilt Konjakmehl als lebensverlängerndes Lebensmittel. Negative Wirkungen sind nicht bekannt. (Konjak ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Kryptoxanthin	E161 c	Farbstoff	Gelber Pflanzenfarbstoff, der unter anderem in Mais, Kürbissen und in den Hülsen der Physalis (Judenkirsche) vorkommt. (Kryptoxanthin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
L(+)-Weinsäure, Weinsäure	E334	Säureregulator	Kommt natürlich in vielen Früchten vor und entsteht in höherem Maße bei der Weinkelterung. Bei längerer Lagerung setzt sich die Weinsäure mit dem ebenfalls im Wein vorkommenden Calciumtartrat (E333) als Weinstein am Boden ab. Macht Seide und Kunstseide griffiger und säuert Limonaden, Brausepulver und süße Weine.	+
Lactit	E966	Zuckeraustauschstoff	Wird aus Milchzucker hergestellt. Weil Lactit nicht wasseranziehend wirkt, eignet es sich besonders für Lebensmittel, die, wie Pulver oder Backwaren, trocken bleiben müssen. Trotz seiner Süße wirkt es nicht Karies auslösend. Bei hohen Einnahmemengen kann eine abführende Wirkung einsetzen.	+
Lactoflavin, Riboflavin	E101 i)	Farbstoff	Synthetisch oder aus Bierhefe hergestelltes Vitamin B2.	+
L-Ascorbinsäure, Ascorbinsäure, Vitamin C	E300	Antioxidationsmittel, Säuerungsmittel, Stabilisator	Synthetisches Vitamin C. Findet sich natürlich in Obst und Gemüse, wie Petersilie, Paprika, Spinat, aber auch in Leber. Wird heute technisch aus Glucose hergestellt. Normalerweise unbedenklich. Erst bei hoher Dosierung über einen langen Zeitraum können durch das Stoffwechselprodukt Oxalsäure Nieren- und Blasensteine entstehen.	+
L-Cystein	E920	Mehlbehandlungsmittel	L-Cystein kommt in Pflanzen und im menschlichen Organismus natürlich vor. Es wird gewonnen aus Eiweißhydrolysaten, menschlichem Haar, Schweineborsten oder synthetisch. Medizinisch wird L-Cystein in der Lebertherapie und bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt. Durch L-Cystein kann die Form und Größe von Backwaren vorbestimmt werden. (L-Cystein ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	

L-Cystin	E921	Mehlbehandlungsmittel	L-Cystin kommt in Pflanzen und im menschlichen Organismus natürlich vor. Es wird gewonnen aus Eiweißhydrolysaten, menschlichem Haar oder Schweineborsten. Medizinisch wird L-Cystin in der Lebertherapie eingesetzt. Durch L-Cystin kann die Form und Größe von Backwaren vorbestimmt werden. (L-Cystin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	+/-
Lecithin	E322	Emulgator, Antischaummittel	Lecithine (Phospholipide) sind ursprünglich in Pflanzenölen, vor allem in der Sojabohne gelöst. Durch Zusatz von Wasser quellen die Lecithine auf. Nach längerer Lagerung setzen sich diese ab und werden durch Zentrifugieren vom Pflanzenöl getrennt.	+/-
Litholrubin BK, Rubinpigment BK, Aluminiumlacke	E180	Farbstoff	Darf nur für die Färbung des Überzugs von Käse verwendet werden. Kann Allergien auslösen.	+/-
Lutein	E161 b	Farbstoff	Gelber Pflanzenfarbstoff, der vor allem in Brennnesselblättern, Algen und Hummerschalen vorkommt.	+
Lycopin	E160 d	Farbstoff	Rotes Carotinoid, das in Tomaten, Hagebutten und anderen Früchten enthalten ist. Kann mit bestimmten Lösungsmitteln auch blaue Farbnuancen ergeben. Lycopin spielt bei der Verwertung von Vitaminen eine wesentliche Rolle.	+
Lysozym	E1105	Enzym, Konservierungsmittel	Enzym, das die Bildung von Bakterienzellwänden verhindert. Es wird aus Hühnerweiß gewonnen und kommt natürlich in fast allen Körperflüssigkeiten vor. Einsatzgebiet: Konservierungsmittel für Schnittkäse.	+
Magnesiumcarbonate, Magnesiumcarbonat, Magnesiumhydroxycarbonat, Magnesiumhydrogencarbonat	E504	Säureregulator, Trennmittel	Magnesiumcarbonat kommt als Mineral in Verbindung mit anderen Mineralien im Dolomit vor. Mittel gegen Magenübersäuerung, Gegenmittel bei Vergiftungen, Zusatz bei der Trinkwasseraufbereitung und bei der Kakaogewinnung.	+
Magnesiumchlorid	E511	Geschmacksverstärker, Festigungsmittel, Kochsalzersatz, Trinkwasseraufbereitung	Magnesiumchlorid ist eine natürlich vorkommende Substanz, die aus Meerwasser gewonnen wird. Bisher sind keine negativen Wirkungen in der normalen Dosierung bekannt geworden.	+

Magnesiumdiglutamat	E625	Geschmacksverstärker, vor allem in chinesischen Speisen	Magnesiumsalz der Glutaminsäure (E620). Kann bei sensiblen Menschen das sogenannte "Chinarestaurantsyndrom" (Kopfschmerzen, Steifheit im Nacken) hervorrufen.	+/-
Magnesiumgluconat	E580	Säureregulator	Magnesiumsalz der Gluconsäure (E574). (Magnesiumgluconat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Magnesiumhydroxid	E528	Säureregulator, Rieselhilfe, Trennmittel	Alkalisch wirkende Substanz, die auch als Abführmittel und in Magenmitteln Anwendung findet. Wird häufig als Rieselhilfe bei der Abführung pulverartigen Produkten beigegeben.	+
Magnesiumlactat	E329	Emulgator	Magnesiumsalz der Milchsäure (E270). (Magnesiumlactat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Magnesiumorthophosphat	E343	Säureregulator	Magnesiumsalz der Phosphorsäure (E338). Die Phosphate sind Salze der Phosphorsäure. Sie sind als Zusätze zu Lebensmitteln sehr umstritten, obwohl viele von ihnen im menschlichen Organismus vorkommen. Das größte Problem bei den Phosphaten sind die enthaltenen Verunreinigungen: Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Zink und sogar Uran wurde schon in Phosphaten angetroffen. Die Phosphate werden als Ausgangsprodukte für Düngemittel, als Schädlingsbekämpfungsmittel, zur Wasseraufbereitung, zum Abbeizen von Metallen, Zusatz zu Backpulver, Zahnpasta usw. verwendet. Phosphate stehen in der Diskussion als Auslöser des hyperkinetischen Syndroms (übermäßige, unwillkürliche Bewegungsstätigkeit). (Magnesiumorthophosphat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Magnesiumoxid	E530	Säureregulator	Auch als Magnesia bekanntes Mineral, das aus Meerwasser gewonnen wird. Findet als Rieselhilfe für Pulver, als Trennmittel für Gebäck und zur Trinkwasseraufbereitung Verwendung.	+
Magnesiumstearat	E572	Gleitmittel	Magnesiumstearat wird aus Fetten und Ölen gewonnen unter Spaltung ihrer Glyceride mit Magnesiumseifen und Glycerin. (Magnesiumstearat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Maltit	E965	Zuckeraustauschstoff	Zuckeraustauschstoff, der aus Kartoffel- oder Maisstärke gewonnen wird. Nicht für Diabetiker geeignet. Weniger abführend als Sorbit (E420).	+
Maltol	E636	Geschmacksverstärker	Verstärkt süßen Geschmack und kann dadurch den Einsatz von Zucker oder Süßstoffen einsparen helfen. (Maltol ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Mannit	E421	Zuckeraustauschstoff, Süßungsmittel	Mannit kommt vor allem in Meeresalgen und -tang sowie in der Manna-Esche vor. Es wird technisch aus Fructose gewonnen. Kann in größeren Mengen leicht abführend wirken.	+

Metaweinsäure	E353	Säuerungsmittel	Calciumsalz der Weinsäure (E334).	+
Methylcellulose	E461	Geliermittel, Verdickungsmittel	Chemisch modifizierte Cellulose (E460).	+
Methyl-p-hydroxybenzoat, PHB-Ester, p-Hydroxi-benzoesäuremethylester	E218	Konservierungsmittel	Synthetisches Konservierungsmittel aus der Gruppe der Parabene. Lösen überdurchschnittlich oft Allergien aus.	+/-
Milchsäure	E270	Säureregulator	Die Milchsäure und ihre Salze werden durch mikrobiologische Gärung aus Milch, Molke, Melasse oder Malz gewonnen. Dabei entstehen D-Milchsäure (linksdrehend) und L-Milchsäure (rechtsdrehend). Unbedenklich. Da Kleinkinder D-Milchsäure nicht verstoffwechseln können, kann es bei der linksdrehenden Milchsäure zu einer Acidose (Übersäuerung des Blutes) kommen.	+
Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E472b	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E472e	Emulgator	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren	E471	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Monoammoniumglutamat	E624	Geschmacksverstärker, vor allem in chinesischen Gerichten	Ammoniumsalz der Glutaminsäure (E620). Kann bei sensiblen Menschen das sogenannte "Chinarestaurantsyndrom" (Kopfschmerzen, Steifheit im Nacken) hervorrufen.	+/-

Monokaliumglutamat	E622	Geschmacksverstärker, vor allem in chinesischen Gerichten	Salz der Glutaminsäure (E620). Kann bei sensiblen Menschen das sogenannte "Chinarestaurantsyndrom" (Kopfschmerzen, Steifheit im Nacken) hervorrufen. Führt gelegentlich zu Erbrechen und Durchfall	+/-
Mononatriumglutamat	E621	Geschmacksverstärker, vor allem in chinesischen Gerichten	Natriumsalz der Glutaminsäure (E620). Kann bei sensiblen Menschen das sogenannte "Chinarestaurantsyndrom" (Kopfschmerzen, Steifheit im Nacken) hervorrufen.	+/-
Monostärkephosphat	E1410	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Montansäureester, Montanwachs	E912	Überzugsmittel	Fossile Pflanzenreste aus der Braunkohle enthalten ein Wachs, das hauptsächlich aus Estern der Montansäure besteht. Es wird ausschließlich zur Oberflächenbehandlung frischer Zitrusfrüchte eingesetzt. Da die Schale normalerweise nicht verzehrt wird, sind keine negativen Auswirkungen zu erwarten.	+
Natamycin	E235	Konservierungsmittel	Ein von Streptomyces natalensis - Kulturen gebildetes Antibiotikum, das als Konservierungsmittel mit sehr breitem Wirkspektrum in einigen Ländern zugelassen ist. Durch ständige Einnahme ist eine Resistenzentwicklung von Krankheitskeimen möglich.	+/-
Natrium-, Kalium und Calciumsalze von Speisefettsäuren	E470a	Emulgator, Trennmittel, Trägerstoff, Überzugsmittel	Aus natürlich gewonnenen Speisefettsäuren, die mit Laugen verseift werden, gewinnt man diese Substanzen, die vor allem bei der Margarine-, Pudding- und Zwiebackherstellung eingesetzt werden. Unbedenklich.	+
Natriumacetat, Natriumdiacetat	E262	Säureregulator, Konservierungsmittel	Natriumsalz der Essigsäure (E260). Wirkt konservierend in Brot und Backwaren.	+
Natriumadipat, meist deklariert als Adipat	E356	Säureregulator, Säuerungsmittel	Natriumsalz der Adipinsäure (E355).	+
Natriumalginat	E401	Verdickungsmittel	Salz der Alginsäure (E400).	+/-

Natriumaluminiumsilicat, meist deklariert als Kieselsalz	E554	Trennmittel	Salz der Kieselsäure (E551). Natriumaluminiumsilicat ist eine natürlich vorkommende Substanz, die als Trennmittel und als Trägerstoff für Emulgatoren dient. Aluminium-Verbindungen werden verdächtig, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Bei bestimmten Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Aluminium behindert werden.	+/-
Natriumascorbat, meist als Ascorbinsäure deklariert, Natrium-L-Ascorbat	E301	Antioxidationsmittel, Säuerungsmittel, Stabilisator	Natrium-Salz der L-Ascorbinsäure (E300).	+
Natriumbenzoat; deklariert als Benzoesäure	E211	Konservierungsmittel	Natriumsalz der Benzoesäure (E210).	+/-
Natriumcarbonat, Natriumcarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Natriumsequicarbonat	E500	Säureregulator, Backtriebmittel	Natriumcarbonat oder Soda kommt natürlich in den Natronseen Afrikas und Amerikas vor. Man setzt dieses Mittel als Backpulver, Brausepulver und zur Kakaoherstellung ein. Soda ist ein Hauptbestandteil bei der Glasgewinnung.	+
Natriumcitrate	E331	Säureregulator	Salz der Citronensäure (E330).	+
Natriumethyl-p-hydroxybenzoat, PHB-Ester, p-Hydroxibenzoe-säureethylester-Natriumverbindung,	E215	Konservierungsmittel	Synthetisches Konservierungsmittel aus der Gruppe der Parabene. Lösen überdurchschnittlich oft Allergien aus.	+/-
Natriumferrocyanid, Natriumhexacyanoferrat, Deklariert als gelbes Blutlaugensalz	E535	Trennmittel	Gelbes Blutlaugensalz, das Speisesalz rieselfähiger macht. Im Tierversuch nierenschädigend..	+/-
Natriumformiat	E237	Konservierungsmittel	Natriumsalz der Ameisensäure (E236). (Natriumformiat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Natriumgluconat	E576	Säureregulator, Stabilisator	Natriumsalz der Gluconsäure (E574). Wird häufig als Geschmacksstoff eingesetzt, um den bitteren Geschmack von Süßstoffen zu überdecken.	+/-
Natriumhydrogensulfid, meist deklariert als Schwefeldioxid	E222	Konservierungsmittel, Antioxidationsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen.	-

Natriumhydroxid	E524	Säureregulator	Auch als Natronlauge bekannt. Laugengebäcke werden vor dem Backen i.d.R. in Natronlauge getaucht. Wird auch zur Trinkwasseraufbereitung und bei der Herstellung von Farbstoffen verwendet.	+
Natriumlactat	E325	Säureregulator	Natriumsalz der Milchsäure (E270).	+
Natriummalate	E350	Säureregulator	Natriumsalze der Äpfelsäure (E296). Als Säuerungsmittel verhindern sie die Vermehrung verderbniserregender Keime.	+
Natriummetabisulfit, Natriumdisulfit	E223	Konservierungsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefeligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen.	-
Natriummethyl-p-hydroxybenzoat, meist deklariert als PHB-Ester, p-Hydroxibenzoesäuremethylester-Natriumverbindung	E219	Konservierungsmittel	Synthetisches Konservierungsmittel aus der Gruppe der Parabene. Lösen überdurchschnittlich oft Allergien aus.	+/-
Natriumnitrat	E251	Konservierungsmittel	Natriumalz der Salpetersäure. Nitrate und Nitrite sind Umweltgifte, die in natürlichen und Kunstdüngern weit verbreitet sind. Nitrate werden eingesetzt, um beim Pökeln den roten Blutfarbstoff zu stabilisieren und dadurch die rote Farbe von Fleisch zu erhalten. Nitrate blockieren den Sauerstofftransport im Blut und können dadurch Blausucht auslösen. Im Speichel können Nitrate zu Nitriten umgewandelt werden, die im Magensaft in Verbindung mit Aminen Nitrosamine bilden können.	-
Natriumnitrit	E250	Konservierungsmittel	Natriumsalz der salpetrigen Säure. Nitrate und Nitrite sind Umweltgifte, die in natürlichen und Kunst - düngern weit verbreitet sind. Nitrite werden eingesetzt, um beim Pökeln den roten Blutfarbstoff zu stabilisieren und dadurch die rote Farbe von Fleisch zu erhalten. Im Magensaft können Nitrite in Verbindung mit Aminen Nitrosamine bilden.	-
Natriumorthophenylphenolat, Natriumorthophenylphenol	E232	Konservierungsmittel	Natriumorthophenylphenolat wird aus überdestillierten Schwerölen des Steinkohlenteers gewonnen und wird zur Konservierung von Zitrusfrüchten (Schalen und Einwickelpapier) eingesetzt. Diese Schalen sind nicht mehr zum Verzehr geeignet. Fördert Blasenkrebs im Tierversuch, vor allem in Kombination mit Biphenyl (E230) und Thiabendazol (E233). Verursacht beim Menschen auch schon in geringen Mengen Übelkeit und Erbrechen. Allergiker sollten bereits den Hautkontakt vermeiden. Unbedingt nach dem Schälen und vor dem Essen Hände sorgfältig waschen.	-

Natriumphosphate	E339	Säureregulator	Natriumsalz der Phosphorsäure (E338). Die Phosphate sind Salze der Phosphorsäure. Sie sind als Zusätze in Lebensmitteln sehr umstritten, obwohl viele von ihnen im menschlichen Organismus vorkommen. Das größte Problem bei den Phosphaten sind die enthaltenen Verunreinigungen: Arsen, Blei, Cadmium, Kupfer, Zink und sogar Uran wurde schon in Phosphaten angetroffen. Die Phosphate werden als Ausgangsprodukte für Düngemittel, als Schädlingsbekämpfungsmittel, zur Wasseraufbereitung, zum Abbeizen von Metallen, Zusatz zu Backpulver, Zahnpasta usw. verwendet. Phosphate stehen in der Diskussion als Auslöser des hyperkinetischen Syndroms (übermäßige, unwillkürliche Bewegungsstätigkeit).	+/-
Natriumpropionat	E281	Konservierungsmittel	Natriumsalz der Propionsäure (E280).	-
Natriumpropyl-p-hydroxybenzoat, PHB-Ester, p-Hydroxibenzoesäurepropylester-Natriumverbindung	E217	Konservierungsmittel	Synthetisches Konservierungsmittel aus der Gruppe der Parabene. Lösen überdurchschnittlich oft Allergien aus.	+/-
Natriumsilicate	E550	Trennmittel	Salz der Kieselsäure (E551). (Natriumsilicate ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Natriumsorbat	E201	Konservierungsmittel	Natriumsalz der Sorbinsäure. Ein Abbauprodukt von Natriumsorbat, das das Erbgut verändern kann. (Natriumsorbat ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Natriumstearoyl-2-lactylat, Natriumstearoyllactylat, NSL	E481	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Natriumsalze der Stearoyllaktylsäuren. Künstlicher Emulgator, der die Backeigenschaften von Mehlen durch Wechselwirkung mit denen in Weizenmehl vorkommenden Gluten verbessert. Gelten nach ersten Untersuchungen als unbedenklich.	+
Natriumsulfate, Natriumhydrogensulfat, Natriumsulfat	E514	Säureregulator, Trägerstoff	Besser bekannt als Glaubersalz. Findet sich in vielen Mineralwässern und wird in der Medizin in hoher Dosierung als Abführmittel verwendet. Unbedenklich, da es nur in geringen Konzentrationen in Lebensmitteln vorkommt.	+
Natriumsulfid	E221	Konservierungsmittel	Sulfite sind Ester oder Salze der schwefeligen Säure, die Schwefeldioxid (E220) freisetzen.	-
Natriumtartrate	E335	Säureregulator	Natriumsalz der Weinsäure (E334).	+

Natriumtetraborat, Borax	E285	Konservierungsmittel	Natriumverbindung der Borsäure (E284). Synthetisch hergestelltes Konservierungsmittel, das früher vor allem in Salben zur Behandlung von Wunden bei Babys eingesetzt wurde. Heute ist sie in Salben bei Säuglingen verboten, da alleine durch Hautkontakt lebensbedrohliche Intoxikationen beobachtet wurden. Wird heute nur noch in Kaviar eingesetzt. Da sich Borax leicht im Körpergewebe anreichert und nur langsam ausgeschieden wird, sollte man von der Einnahme absehen.	-
Neohesperidin DC	E959	Süßstoff, Geschmacksverstärker	Neohesperidin wird aus unreifen Pomeranzen (Bitter-Orange) gewonnen	+
Nicotinsäure	E375	Farbschutzmittel	Wird zum Vitamin-B-Komplex gezählt und findet sich vor allem in Früchten, Getreide, Milch und Kaffee. (Nicotinsäure ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Nisin	E234	Konservierungsmittel	Nisin ist der Name einer Gruppe antibiotisch wirksamer Eiweißverbindungen und wird biotechnologisch aus Bakterienkulturen gewonnen. Es verhindert die Vermehrung bestimmter Bakterienarten und macht sie zudem hitzeempfindlicher. Der Konservierungsstoff hat keine therapeutische Wirksamkeit in Medikamenten.	-
Octylgallat	E311	Antioxidationsmittel	Ester der Gallussäure, die in Tee, Eichenrinde und Galläpfeln als Tannin vorkommt. Bei Säuglingen führten die Gallate zu Blausucht und dürfen deshalb in Babynahrung nicht mehr eingesetzt werden. Für Knabberartikel, Marzipan oder Nougat ist es nach wie vor erlaubt (werden diese nicht von Kindern gegessen?). Außerdem beeinträchtigen die Gallate die Immunabwehr und können Allergien auslösen.	+/-
Orthophenylphenol	E231	Konservierungsmittel	Orthophenylphenol wird aus überdestillierten Schwerölen des Steinkohleteers gewonnen und wird zur Konservierung von Zitrusfrüchten (Schalen und Einwickelpapier) eingesetzt. Diese Schalen sind nicht mehr zum Verzehr geeignet. Fördert Blasenkrebs im Tierversuch, vor allem in Kombination mit Biphenyl (E230) und Thiabendazol (E233). Verursacht beim Menschen auch schon in geringen Mengen Übelkeit und Erbrechen. Allergiker sollten bereits den Hautkontakt vermeiden. Unbedingt nach dem Schälen und vor dem Essen Hände sorgfältig waschen.	-
Orthophosphorsäure, Phosphorsäure, meist deklariert als Phosphat	E338	Säureregulator	Die Phosphorsäure ist die Grundlage für die Phosphatherstellung. Sie kann in hoher Dosis die Aufnahme von Mineralstoffen behindern. In hoher Dosierung kann es zu Kalkablagerungen führen. Es bestehen Verdachtsmomente, dass Phosphate Hyperaktivität bei Kinder begünstigen. Die Einnahme sollte deshalb sollte deshalb so gering wie möglich sein.	-

oxidierte Stärke	E1404	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Paprikaextrakt, Capsanthin, Capsorubin	E160 c	Farbstoff	Capsanthin, der rote natürliche Farbstoff der Paprika wird zur Färbung von Lebensmitteln und Kosmetika eingesetzt. Siehe Carotine (E 160 a).	+
Patentblau V	E131	Farbstoff	Synthetisch hergestellter blauer Farbstoff, der sich als unbedenklich erwiesen hat, da er unverändert wieder ausgeschieden wird.	+
Pektin	E440 i	Geliermittel, Verdickungsmittel	Gelbildner, der aus Citruschalen, Obstrestern und Zuckerrübenschnitzeln extrahiert wird. Wird für Marmeladen, Tortenguß und als Stabilisator für Speiseeis eingesetzt.	+
Pektine	E440	Geliermittel, Verdickungsmittel	Pektin ist eine der wichtigen Gerüstsubstanzen in den Zellwänden von Landpflanzen. Als Lebensmittelzusatzstoff wird es vor allem wegen seiner Fähigkeit, Flüssigkeiten gelartig fest zu machen, eingesetzt.	+
Pflanzkohle	E153	Farbstoff	Wird durch Verkohlung organischer Substanzen wie z.B. Pflanzenabfällen gewonnen. Durch moderne Herstellverfahren wird die Entstehung des krebserregenden Benz-a-pyrens verhindert.	+
Phosphatiertes Distärkephosphat	E1413	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Polyglycerin-Polyricinoleat	E476	Emulgator	Hierbei handelt es sich um einen Polyglycerinester der Ricinolsäure. Diese chemisch hergestellte Substanz führte im Tierversuch zu Vergrößerung von Leber und Niere. Man vermutet, dass Polyglycerin-Polyricinoleat die Darmschleimhaut verändert. Endgültige Untersuchungen stehen jedoch noch aus.	-
Polyoxyethylen-(40)-stearat	E431	Emulgator, Stabilisator	Bei der Veresterung von Sorbitol (E420) und seiner Anhydride mit Stearinsäure und anschließender Umsetzung mit Ethylenoxid entsteht Polyoxyethylen-(40)-stearat, das als Emulgator eingesetzt wird. Es wird im Körper wie eine natürliche Fettsäure verstoffwechselt. (Polyoxyethylen ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Polyoxyethylen-sorbitan-monolaurat, Polysorbitat 20, Tween 20	E432	Emulgator, Schaumstabilisator	Bei der Veresterung von Sorbitol (E420) und seiner Anhydride mit Laurinsäure und anschließender Umsetzung mit Ethylenoxid entsteht Polysorbitat 20. Es wird als Emulgator, Lösungsvermittler und zur Stabilisierung von Schäumen eingesetzt. Es wird im Körper wie eine natürliche Fettsäure verstoffwechselt.	+
Polyoxyethylen-sorbitan-monoleat, Polysorbitat 80, Tween 80	E433	Emulgator, Stabilisator	Bei der Veresterung von Sorbitol (E420) und seiner Anhydride mit Ölsäure und anschließender Umsetzung mit Ethylenoxid entsteht Polysorbitat 80. Es wird als Emulgator, Lösungsvermittler und zur Stabilisierung von Schäumen eingesetzt. Es wird im Körper wie eine natürliche Fettsäure verstoffwechselt.	+

Polyoxyethylen-sorbitan-monopalmitat, Polysorbitat 40, Tween 40	E434	Emulgator, Stabilisator	Bei der Veresterung von Sorbitol (E420) und seiner Anhydride mit Palmitinsäure und anschließender Umsetzung mit Ethylenoxid entsteht Polysorbitat 40. Es wird als Emulgator, Lösungsvermittler und zur Stabilisierung von Schäumen eingesetzt. Es wird im Körper wie eine natürliche Fettsäure verstoffwechselt.	+
Polyoxyethylen-sorbitan-monostearat, Polysorbitat 60, Tween 60	E435	Emulgator, Stabilisator	Bei der Veresterung von Sorbitol (E420) und seiner Anhydride mit Stearinsäure und anschließender Umsetzung mit Ethylenoxid entsteht Polysorbitat 60. Es wird als Emulgator, Lösungsvermittler und zur Stabilisierung von Schäumen eingesetzt. Es wird im Körper wie eine natürliche Fettsäure verstoffwechselt.	+
Polyoxyethylen-sorbitan-tristearat, Polysorbitat 65, Tween 65	E436	Emulgator, Stabilisator	Bei der Veresterung von Sorbitol (E420) und seiner Anhydride mit Stearinsäure und anschließender Umsetzung mit Ethylenoxid entsteht Polysorbitat 65. Es wird als Emulgator, Lösungsvermittler und zur Stabilisierung von Schäumen eingesetzt. Es wird im Körper wie eine natürliche Fettsäure verstoffwechselt.	+
Polyphosphate	E452	Stabilisator, Säureregulator	Salze der Phosphorsäure (E338) Insbesondere Natriumpolyphosphat, Kaliumpolyphosphat, Calciumpolyphosphat.	+/-
Propionsäure	E280	Konservierungsmittel (für Brot)	Die Propion- oder Propansäure bildet sich beim Abbau von pflanzlichen oder tierischen Materialien sowie bei Gärungs- und Fermentationsprozessen. Es wird heute synthetisch hergestellt. Bei der Ratte löst die Propionsäure krebsähnliche Veränderungen des Vormagens aus. Deshalb wurde es bereits 1988 in der BRD verboten; über EU-Recht wurde es nun wieder zugelassen.	-
Propylenglycolalginat	E405	Verdickungsmittel, Stabilisator, Emulgator	Verbindung aus Propylenglykol und Alginsäure (E400). Wird in Hüttenkäse und Salatdressings verwendet.	+/-
Propylenglycolester von Speisefettsäuren	E477	Emulgator, Stabilisator	Künstlich hergestellter Emulgator, der die Kristallentwicklung in Hartfetten beeinflusst. Endgültige Studien stehen zur Zeit noch aus.	?
Propylgallat	E310	Antioxidationsmittel	Ester der Gallussäure, die in Tee, Eichenrinde und Galläpfeln als Tannin vorkommt. Bei Säuglingen führten die Gallate zu Blausucht und dürfen deshalb in Babynahrung nicht mehr eingesetzt werden. Für Knabberartikel, Marzipan oder Nougat ist es nach wie vor erlaubt (werden diese nicht von Kindern gegessen?). Außerdem beeinträchtigen die Gallate die Immunabwehr und können Allergien auslösen.	+/-

Propyl-p-hydroxybenzoat, meist deklariert als PHB-Ester, p-Hydroxi-benzoessäurepropylester	E216	Konservierungs- mittel	Synthetisches Konservierungsmittel aus der Gruppe der Parabene. Lösen überdurchschnittlich oft Allergien aus.	+/-
Proteasen	E1101	Enzym	Proteasen zerlegen Proteine in kleinere Bruchstücke bis zu den Aminosäuren. Die Proteasen machen Kekse und Brot mürber, Fleisch zarter und dienen als Labersatz bei der Käseherstellung. (Proteasen ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Rhodoxanthin	E161 f	Farbstoff	Blau-schwarze Kristalle, die in der Natur weit verbreitet sind, z.B. in Eiben und Samenschalen. (Rhodoxanthin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Riboflavin-5-Phosphat	E101 ii)	Farbstoff	Synthetisch oder aus Bierhefe hergestelltes Vitamin B2.	+
Rot 2G	E128	Farbstoff	Rot 2G ist ein blauroter Azo-Farbstoff, der chemisch hergestellt wird. Tierversuche lassen vermuten, dass Rot 2G Asthma, Allergien und Neurodermitis auslösen kann. Außerdem besteht der Verdacht auf eine erbschädigende Wirkung.	-
Rubixanthin	E161d	Farbstoff	Oranger Pflanzenfarbstoff, der aus der Hagebutte gewonnen wird. Bisher sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt geworden. (Rubixanthin ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Saccharin und seine Na-, K- und Ca-Salze	E954	Süßstoff	Synthetischer Süßstoff, der bei der Ratte Blasenkrebs auslöst. Wird in der Schweinemast zur Stimulierung des Appetits eingesetzt.	+/-
Saccharoseacetatisobutytrat, Saccharose-acetat-iosbutytrat	E444	Stabilisator	Saccharoseester, der eingesetzt wird um Trübungen in nichtalkoholischen Getränken zu stabilisieren. Dadurch soll ein höherer Fruchtgehalt vorgeäuscht werden.	?
Salzsäure	E507	Säureregulator	Wird nach Neutralisation zur Glucosegewinnung und zur Würzherstellung aus Eiweiß verwendet. Bei der Würzherstellung können chemische Verunreinigungen entstehen. Wird nicht immer deklariert.	+/-
Sauerstoff	E948	Treibgas, Packgas	Kommt in der Luft vor und wird vom menschlichen Körper durch die Atmung aufgenommen. Wird als Treibgas z.B. in Sahnedosen eingesetzt.	+
säurebehandelte Stärke	E1401	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke (Ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	

Saures Natriumaluminiumphosphat	E541	Backtriebmittel	Künstlich hergestelltes Backtriebmittel, das ein Verklumpen von Mehl verhindert und Milchprodukten eine cremige Konsistenz verleiht. Aluminium-Verbindungen werden verdächtig, die Alzheimer-Krankheit auszulösen. Bei bestimmten Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Aluminium behindert werden. Nur zugelassen für englisches Fertigmehlmehl und für feine Backwaren.	-
Schellack	E904	Überzugsmittel, Lackbildner für Filmtabletten und Dragees	Schellack ist ein natürliches Harz tierischen Ursprungs. Es wird aus verschiedenen Bäumen Südasiens gewonnen und durch den Saugstich der weiblichen Lackschildlaus erzeugt.	+
Schwefeldioxid	E220	Konservierungsmittel	Stechend riechendes Gas, das schon in sehr geringen Luftkonzentrationen Vergiftungserscheinungen hervorruft. Es wird durch Verbrennen von Schwefel oder schwefelhaltigem Gestein gewonnen. Häufig wird es eingesetzt, um Gärungsvorgänge bei Obst und Gemüse zu verhindern. Kann bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen, Asthmaanfälle und schwere allergische Reaktionen hervorrufen.	-
Schwefelsäure	E513	Säureregulator	In geringer Konzentration unbedenkliche Säure, die bei der Trinkwasseraufbereitung, und bei der Herstellung von Glucosesirup, Farbstoffen und Weichmachern eine wichtige Rolle spielt. Da sie hauptsächlich zur Herstellung von Zusatzstoffen verwendet wird, fast nie deklariert.	+
Silber	E174	Farbstoff	Edelmetall, das als Pigment für Zuckerwaren verwendet wird. Im Tierversuch wurden Auswirkungen auf das Immunsystem beobachtet.	+/-
Sorbinsäure	E200	Konservierungsmittel	Bei der Sorbinsäure handelt es sich um ein unbedenkliches Konservierungsmittel, das natürlich in hohen Konzentrationen in den Früchten der Vogelbeere (Eberesche) vorkommt.	+
Sorbit	E420	Zuckeraustauschstoff, Süßungsmittel	D-Sorbitol ist im Pflanzenbereich weit verbreitet. Es wird durch Hydrierung mittels Metallkatalysatoren (z.B. Kupfer oder Palladium) aus D-Glucose gewonnen. Nach Filtration an Ionenaustauschern wird es entmineralisiert und mit Aktivkohle entfärbt. Bei Diabetikern kann es zu einem geringfügigen Anstieg des Zuckerspiegels kommen. Bei großen Mengen wirkt es leicht abführend.	+/-

Sorbitanmonolaurat	E493	Emulgator, Schaumverhütungsmittel, Stabilisator	Ester (Verbindung von Säuren mit Alkohol) der Laurinsäure (=Fettsäure) mit Sorbit (E420 - Mehrfachalkohol). Dieser Fettsäureester wird aus natürlichen Grundstoffen bei hohen Temperaturen synthetisch hergestellt. Er wird eingesetzt als Emulgator und als Schaumverhütungsmittel. Es sind bisher keine negativen Wirkungen bekannt geworden. Sorbitanmonolaurat wird auch häufig in Salben eingesetzt.	+/-
Sorbitanmonooleat	E494	Emulgator, Schaumverhütungsmittel, Stabilisator	Ester (Verbindung von Säuren mit Alkohol) der Ölsäure (=Fettsäure) mit Sorbit (E420 - Mehrfachalkohol). Dieser Fettsäureester wird aus natürlichen Grundstoffen bei hohen Temperaturen synthetisch hergestellt. Er wird eingesetzt als Emulgator und als Schaumverhütungsmittel. Es sind bisher keine negativen Wirkungen bekannt geworden. Sorbitanmonooleat wird auch häufig in Salben eingesetzt.	+/-
Sorbitanmonopalmitat	E495	Emulgator, Schaumverhütungsmittel, Stabilisator	Ester (Verbindung von Säuren mit Alkohol) der Palmitinsäure (=Fettsäure) mit Sorbit (E420 - Mehrfachalkohol). Dieser Fettsäureester wird aus natürlichen Grundstoffen bei hohen Temperaturen synthetisch hergestellt. Er wird eingesetzt als Emulgator und als Schaumverhütungsmittel. Es sind bisher keine negativen Wirkungen bekannt geworden. Sorbitanmonopalmitat wird auch häufig in Salben eingesetzt.	+/-
Sorbitanmonostearat	E491	Emulgator, Schaumverhütungsmittel, Stabilisator	Veresterung der Fettsäure Stearinsäure mit Sorbit (E420). Dieser Fettsäureester wird aus natürlichen Grundstoffen bei hohen Temperaturen synthetisch hergestellt. Er wird eingesetzt als Emulgator und als Schaumverhütungsmittel. Es sind bisher keine negativen Wirkungen bekannt geworden. Sorbitanmonostearat wird auch häufig in Salben eingesetzt.	+/-
Sorbitantristearat	E492	Emulgator, Schaumverhütungsmittel, Stabilisator	Ester (Verbindung von Säuren mit Alkohol) der Stearinsäure mit Sorbit (E420). Dieser Fettsäureester wird aus natürlichen Grundstoffen bei hohen Temperaturen synthetisch hergestellt. Er wird eingesetzt als Emulgator und als Schaumverhütungsmittel. Es sind bisher keine negativen Wirkungen bekannt geworden. Sorbitantristearat wird auch häufig in Salben eingesetzt.	+/-
Stärkenatriumoctenylsuccinat	E1450	Verdickungsmittel	chemisch modifizierte Stärke	+
Stearoyltartrat, Stearylalmonyltartrat	E483	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Entsteht durch die Veresterung von Weinsäure mit Stearylalkohol, der hauptsächlich aus Stearyl- und Palmitylalkoholen besteht. Nur in Backwaren (außer Brot) und in Desserts zugelassen. Erste Untersuchungen zeigen keine negativen Auswirkungen.	+

Sulfitlauge-Zuckerulör	E150 b	Farbstoff, Geschmacksverstärker	Entsteht durch chemische Reaktion von normalem Zucker (Saccharose) mit Sulfitlauge. Normalerweise unbedenklich. Bei Verunreinigungen mit Chemikalien wurde im Tierversuch die Entstehung von Carcinomen begünstigt.	+/-
Talkum, Magnesiumsilikathydrat	E553b	Trennmittel, Füllstoff für Tabletten	Talk oder Talkum ist ein Mineral, das weltweit abgebaut wird. Talkum verhindert, daß Tabletten beim Pressen an den Preßwerkzeugen kleben bleiben. Sollte nicht eingeatmet werden, da es zu silikoseähnlichen Erkrankungen führen kann.	+
Tarakermehl	E417	Verdickungsmittel	Aus dem Samen des Tara-Strauches (<i>Caesalpinia spinosa</i>) gewinnt man ein hellgelbes mehlariges Pulver, das, ähnlich wie Johannisbrotkermehl, aus einem Polysaccharid aus Galaktose und Mannose im Verhältnis 1 : 3 besteht. Umfangreiche Studien zu Tarakermehl belegen die Unbedenklichkeit dieser Substanz.	+
Tartrazin	E102	Farbstoff	Synthetisch hergestellter gelber Azo-Farbstoff, der im Verdacht steht, Allergien auszulösen. Seit 1992 nur noch für Kräuterbranntweine und -liköre zugelassen. Kann zu Seh- und Atemschwierigkeiten führen.	-
Thaumatococin	E957	Süßstoff, Geschmacksverstärker	Natürlicher Süßstoff, der aus den Früchten des afrikanischen Katemfestruches gewonnen wird. Etwa 2.000 mal süßer als Zucker. Gesundheitlich unbedenklich.	+
Thermooxydiertes Sojaöl mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E479b	Emulgator, Trennmittel	In erhitztes Sojaöl wird Luft eingeblasen. Dadurch verändern sich die chemischen und physikalischen Eigenschaften. Man setzt es als Emulgator in Fetten ein. Gelten nach ersten Untersuchungen als unbedenklich.	+
Thiabendazol	E233	Konservierungsmittel	Synthetisch hergestelltes Konservierungsmittel, das bei Bananen und Zitrusfrüchten, aber auch als Pestizid und als Arzneimittel Verwendung findet. Im Tierversuch wurden Nierenschäden und Blasenkrebs beobachtet. (Thiabendazol ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Titandioxid	E171	Farbstoff	Durch Chlorierung von Titanschlacke entsteht nach Reinigung Titantetrachlorid, das bei über 1000° C zu Titandioxid verbrannt wird.	+
Tocopherole (Vitamin E), stark tocopherolhaltige Extrakte	E306	Antioxidationsmittel	Natürliches Vitamin E, das in vielen Pflanzenölen wie z. B. Soja, Weizen oder Mais vorkommt. Vitamin E verhindert das Ranzigwerden von Fetten und Ölen und kann das Entstehen von Nitrosaminen in Gegenwart von Nitriten verhindern.	+
Tragant	E413	Verdickungsmittel	Die wildwachsenden Sträucher von Astragalus-Arten sondern bei Verletzung eine gummiartige Substanz ab, die als Verdickungsmittel, Haftpulver für Zahnprothesen und als Gleitmittel für Katheter dient. Tragant kann Allergien auslösen.	+

Triammoniumcitrat	E380	Säureregulator, Stabilisator	Ammoniumsalz der Zitronensäure (E330).	+
Triphosphate	E451	Stabilisator, Säureregulator	Salze der Phosphorsäure (E338). Insbesondere Pentanatriumdiphosphat, Pentakaliumtriphosphat.	-
verarbeitete Eucheuma-Algen, meist deklariert als Carrageen	E407a	Geliermittel, Verdickungsmittel	Eucheuma-Algen (Solieriaceae) ist eine Gattung von Rotalgen, die vor allem in den Küstengebieten von Malaya, Indonesien, China und Japan gewonnen werden. Eucheuma wird in Indonesien als Nahrungsmittel genutzt. Durch Kochen sondert die Alge ein gelatineartige Masse, die als Verdickungs- und Geliermittel verwendet wird. Bestandteil von Carrageen (E407).	+
vernetzte Natriumcarboxymethyl-cellulose	E468	Verdickungsmittel, Emulgator, Filmbildner, Tabletten- sprengmittel	Wird aus Cellulose (E460) mit Hilfe von Monochloressigsäure hergestellt. Harmlose Substanz, die bei langfristiger Einnahme und höherer Dosierung leicht abführend wirkt. (Vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Violaxanthin	E161e	Farbstoff	Carotinoid, das in Pflanzen häufig vorkommt, z.B. Stiefmütterchen. (Violaxanthin ist nicht in der Liste der erlaubten Zusatzstoffe enthalten.)	
Weisäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren	E472d	Emulgator	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Wollwachs	E913	Salbengrundlage	Wachsartige Hautausscheidung von Schafen, die in der Größenordnung von 20% in der Rohwolle anfällt. Das Wollwachs wird durch sodahaltige Seifenlösungen aus der Rohwolle herausgewaschen und durch Zentrifugieren abgeschieden. Durch besondere Reinigungsprozesse werden hochgereinigte, pestizidarme Qualitäten gewonnen. (Wollwachs ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	
Xanthan	E415	Geliermittel, Verdickungsmittel	Wird mit Hilfe von Bakterien aus Zucker gewonnen. Im Endprodukt dürfen keine lebenden Bakterien zu finden sein.	+
Xanthophylle	E161	Farbstoff	Gruppe von sauerstoffhaltigen, unverseifbaren Carotinoiden tierischer, pflanzlicher und mikrobieller Herkunft. Diese Substanzen sind oft an der Laub- und Blütenfärbung beteiligt. (Xanthophylle ist nicht in der Liste der zugelassenen Zusatzstoffe enthalten.)	

Xylit	E967	Zuckeraustauschstoff	Zuckeraustauschstoff, der bei hohen Konzentrationen abführend wirkt. Wird vor allem in Kaugummi und als Feuchthaltemittel in Zahnpasten eingesetzt. Bei Gabe von xylithaltigen Infusionen wurde die Bildung von Nierensteinen beobachtet.	+
Zinn-II-Chlorid, Zinnchlorid, Zinndichlorid	E512	Antioxidationsmittel, Stabilisator	Zinn-II-Chlorid ist das Zinnsalz der Salzsäure (E507). Es ist ausschließlich für Spargelkonserven in Gläsern oder Dosen zugelassen. Dabei gilt eine Höchstmengenbeschränkung (25 mg/kg) die sich auf das im Endprodukt enthaltene Zinn bezieht.	+/-
Zuckerester von Speisefettsäuren	E473	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Zuckerester sind Verbindungen von Zuckern mit Fettsäuren. Durch ihre emulgierenden Eigenschaften werden diese häufig auch als Zuckertenside bezeichnet. Eine für den menschlichen Organismus harmlose Verbindung, die früher bedenkliche Lösungsmittel enthielten.	+
Zuckerglyceride	E474	Emulgator, Mehlbehandlungsmittel	Glycerinester, die natürlich in Fetten vorkommen. Die Fettsäuren werden meist durch Verseifung aus natürlichen Fetten gewonnen und anschließend verestert. Durch Zugabe dieser Substanzen kann man Fett und Wasser dauerhaft mischen. Vor allem bei der Herstellung von Margarine und Puddings spielen diese Emulgatoren eine wichtige Rolle. Der Körper verwertet diese Substanzen wie normale Nahrung.	+
Zuckerkulör einfach	E150 a	Farbstoff, Geschmacksverstärker	Entsteht durch Erhitzen (karamellisieren) von normalem Zucker (Saccharose).	+