

# Kritische Zusatzstoffe

Der Bundesverband der Verbraucherzentralen rät zur Vorsicht, wenn die unten aufgelisteten Zutaten - hier sortiert nach ihren E-Nummern - in einem Lebensmittel enthalten sind. Für die mit einem Minus (-) markierten Stoffe gelte: Vom Verzehr größerer Mengen ist abzuraten, da sonst gesundheitliche Nebenwirkungen auftreten können. Oder aber diese Stoffe können Allergikern Probleme bereiten. Die mit zwei Minuszeichen (--) versehenen Substanzen sollte man ganz meiden, weil sie die Gesundheit beeinträchtigen können, sagen die Experten.

<b>GESCHMACKSVERSTÄRKER</b>			<b>ANTIOXIDANTIEN</b>		
620	Glutaminsäure	-	320	Butylhydroxyanisol (BHA)	-
621	Natriumglutamat	-	321	Butylhydroxytoluol (BHT)	-
622	Kaliumglutamat	-	330	Zitronensäure	-
623	Calciumdiglutamat	-	338	Orthophosphorsäure, Phosphorsäure	-
624	Ammoniumglutamat	-			
625	Magnesiumdiglutamat	-	339	Natriumphosphate	-
<b>FARBSTOFFE</b>			340	Kaliumphosphate	-
102	Tartrazin	-	341	Calciumphosphate	-
104	Chinolingelb	--	343	Magnesiumphosphate	-
110	Sunsetgelb FCF, Gelborange S	-	355	Adipinsäure	-
120	Cochenille, Karminsäure, echtes Karmin, Carmin	-	385	Calciumdinatriummethylen-diamintetraacetat (Calciumdinatrium-EDTA)	--
122	Azoriabin	-	<b>VERDICKUNGS- UND FEUCHTHALTEMITTEL</b>		
123	Amaranth	--			
124a	Ponceau 4 R, Cochenillerot A	-	400-405	Alginsäure, Alginat und Verbindungen davon	-
127	Erythrosin	--	406	Agar-Agar	-
128	Rot 2 G	-	407	Carrageen	-
150c u. d	Zuckerulör	-	416	Karayagummi	-
151	Brillantschwarz BN; Schwarz PN	-	420	Sorbit/Sorbitirup	-
154	Braun FK	-	421	Mannit	-
155	Braun HT	-	425	Konjak	-
160a	Carotine, gemischte Carotine, Beta-Carotin	-	432-436	Polyoxyethylensorbitan und Verbindungen davon	-
161g	Canthaxanthin, Xanthophyll	-	450-452	Phosphat sowie Di-, Tri-, Polyphosphate	-
174	Silber	-	476	Polyglycerin-Polyricinoleat	-
175	Gold	-	491	Sorbitanmonostearat	-
180	Litholrubin BK	-	492	Sorbitantristearat	-
			493	Sorbitanmonolaurat	-
			494	Sorbitanmonooleat	-
			495	Sorbitanmonoplarnitat	-

KONSERVIERUNGSMITTEL			SÄUERUNGSMITTEL & CO.		
210-219	Benzoessäure/Benzoat und Verbindungen davon	-	512	Zinn-II-Chlorid	--
220	Schwefeldioxid	-	520-523	Aluminiumsulfat und Verbindungen davon	-
221-228	Sulfit-Verbindungen	-	541	Saures Natriumaluminiumphosphat	-
230-232	Biphenyl, Diphenyl und Pheny-Phenole	-	554-556, 559	Natriumaluminiumsilicat und andere Aluminiumsilicat-Verbindungen	-
233	Thiaberidazol	-	574	Gluconsäure	-
234	Nisin	-	575	Glucono-delta-Lacton	-
235	Natamycin	-	576	Natriumgluconat	-
239	Hexamethylentetramin	-	577	Kaliumgluconat	-
249	Kaliumnitrit	-	578	Calciumgluconat	-
250	Natriumnitrit/Nitritpökelsalz	-			
251	Natritimnitrat/Nitrat	-			
252	Kaliumnitrat/Nitrat	-			
280-283	Propionsäure und Verbindungen davon	-			
284	Borsäure	--			
285	Natriumtetraborat (Borax), Borsäure	--			

**Hinweis:** Solange ein Stoff irgendeinem Organismus entstammt, darf er auf der Zutatenliste „natürlich“ heißen, auch wenn er, wie z.B. Erdbeeraroma, aus Pilzkulturen stammt.

**Quelle: Zusatzstoffliste „Was bedeuten die E-Nummern?“ der Verbraucherzentrale Hamburg. Unter [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de) kann die Liste für 3,80 Euro + 2,50 Euro Versandkosten bestellt werden.**

### Zitat aus Stern - Gesund Leben Nr. 5 2005:

„Selbst in den USA ist man mit manchen Zusatzstoffen vorsichtiger als hierzulande. Einige der in Deutschland zugelassenen Farbstoffe sind dort Verboten, weil sie im Verdacht stehen, Allergien hervorzurufen oder Krebs zu erregen.“