

1. Farbstoffe

E-Nummern	Name	Farbe	Bemerkungen
E 100	Kurkumin	gelb	kommt in der Gelbwurze vor, Bestandteil des Curry
E 101	Lactoflavin	gelb	Vitamin B2, kommt von Natur aus in vielen Lebensmitteln vor
E 101a	Riboflavin-5-phosphat	gelb	künstlicher Stoff, ehemals E106
E 102 *	Tartrazin	gelb	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 104	Chinolingelb	gelb	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 110*	Gelboranges S	orange	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 120	Echtes Karmin Cochenille	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 122*	Azorubin	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 123*	Amaranth	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff, ist in den USA seit 1976 verbot.
E 124*	Cochenillerot A	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 127	Erythrosin	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 131	Patenblau V	blau	künstlicher Stoff
E 132	Indigotin I	blau	künstlicher Stoff
E 140	Chlorophylle a und b Kupferhaltige Komplexe der	grün	natürlicher Farbstoff des Blattgrüns
E 141	Chlorophylle	grün	

* Stoffe, die im Zusammenwirken mit anderen gesundheitsschädlich sein können

E-Nummern	Name	Farbe	Bemerkungen
E 142	Brilliant-Säure grün	grün	künstlicher Stoff
E 150	Zuckerulör	braun	wird durch Erhitzung von Zucker gewonnen
E 151*	Brilliant schwarz BN	schwarz	künstlicher, allergieauslösender Stoff
E 153	Carbo medicinalis vegetabilis	schwarz	Herstellung aus Pflanzenasche

E 160	Carotinoide	orange	können im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden, kommen in zahlreichen Pflanzen vor, einige werden aber auch synthetisch hergestellt
E 160 a	Alpha-, Beta-, Gamma-Carotin		
E 160 b	Bixtin, Norbixtin, Annato, Orlean		ölige und wässrige Extrakte von Samen, gegenüber Orlean wurden Allergien festgestellt
E 160 c			Farbstoff aus der roten Paprikaschote
E 160 d	Lycopin		
E 160 e	Beta-Apo-8-Carotinal		
E 160 f	Beta-Apo-8-Carotinsäureäthylester		
E 161	Xantophille	Orange	natürliche Farbstoffe, kommen un zahlreichen Pflanzen vor
E 161 a	Flavoxanthin		
E 161 b	Lutein		
E 161 c	Kryptoxanthin		
E 161 d	Rubixanthin		
E 161 e	Violaxanthin		
E 161 f	Rhodoxanthin		
E 161 g	Canthaxanthin		
E 162	Beetenrot, Bentanin	rot	natürliche Farbstoffe, aus der Wurzel der roten Rübe
E 163	Anthocyane	violett, blau und rot	natürlicher Farbstoff aus Schalen der roten Weintraube, Holunder und Preiselbeeren
E 170	Calciumcarbonat	grauweiß	mineralische Pigmente über evetuell gesundheitsschädigende Wirkungen noch wenig bekannt
E 171	Titandioxid	weiß	
E 172	Eisenoxide und hydroxide	gelb,rot	
E 173	Aluminium	silbergrau	

E 174	Silber	silber	
E 175	Gold	gold	
E 180	Rubinpigment	rot	künstlicher, allergieauslösender Stoff

2. Konservierungsstoffe

E-Nummern	Name		Bemerkungen
E 200	Sorbinsäure und Verbindungen		gelten als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden, beeinträchtigen aber den Eigengeschmack
E 201	Natriumsorbat		
E 202	Kaliumsorbat		
E 203	Calciumsorbat		
E 210*	Benzoessäure und Verbindungen		körperfremde Substanzen, sollen leberbelastend sein, als allergieauslösende Stoffe bekannt (z.B. Nesselsucht, Asthma), insbesondere bei gleichzeitiger Aufnahme von künstlichen Farbstoffen
E 211*	Natriumbenzoat		
E 212*	Kaliumbenzoat		
E 213*	Calciumbenzoat		
E 214*	pHB-Ester und Verbindungen		körperfremde Substanzen, können Allergien auslösen, bei hohen Dosen führten Sie bei Ratten zur Verlangsamung des Wachstums, wirkten gefäßerweiternd und betäubend, können Ursachen von metallischem Beigeschmack sein
E 115*	pHB-Ester-Natriumverbindungen		
E 216*	pHB-n-propylester		
E 217*	Natriumverbindungen		
E 218*	pHB-methylester		

E 219*	pHB-methylester-Natriumverbindung	
E 220*	Schwefeldioxid und Verbindungen	können zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen (besonders nach Weingenuß), zerstören Vitamin B1
E 221*	Natriumsulfit	
E 222*	Natriumhydrogensulfit	
E 223*	Natriumdisulfit	
E 224*	Kaliumdisulfit	
E 226*	Calciumsulfit	
E 227*	Calciumhydrogensulfit	
E 230	Biphenyl	pilztötende Substanzen bei Zitrusfrüchten und Bananen, über gesundheitliche Bedenklichkeiten wenig bekannt
E 231	Orthophenylphenol	
E 232	Natriumorthophenylphenolat	
E 233	Thiabendazol	
E 236	Ameisensäure	kann im Körper abgebaut werden, in größeren Dosen ist sie giftig
E 237	Natriumformiat	Salz der Ameisensäure
E 238	Calciumformiat	
E 250*	Natriumnitrit	behindert den Sauerstofftransport im Blut, können sich mit Eiweißbestandteilen verbinden - dann krebserregend
E 251*	Natriumnitrat	
E 252*	Kaliumnitrat	
E 260	Essigsäure	natürliches unschädliches Säuerungsmittel
E 261	Kaliumacetat	Salz der Essigsäure
E 262	Natriumdiacetat	
262	Natriumacetat	

E 263	Calciumacetat	
E 270	Milchsäure	natürliches unschädliches Säuerungsmittel
E 280	Propionsäure	verursacht bei Tieren Magenkrebs
E 281	Natriumpropionat	Salz der Propionsäure
E 282	Calciumpropionat	
E 283	Kaliumpropionat	
E 290	Kohlendioxid	Treibgas
296	Apfelsäure	natürliche unschädliche Säuerungsmittel
297	Fumarsäure	natürliche unschädliche Säuerungsmittel

* Stoffe, die im Zusammenwirken mit anderen gesundheitsschädlich sein können

3. Antioxidantien

E-Nummern	Name	Bemerkungen
E 300	L-Ascorbinsäure	unschädlich, auch als Vitamin C bekannt
E 301	Natrium L-ascorbat	Salz der Ascorbinsäure
E 302	Calcium L-ascorbat	
E 304	6-Palmitoyl-L-Ascorbinsäure	
E 306	Tocopherole natürlichen Ursprungs	unschädlich, auch als Vitamin E bekannt, Vitamin E-Verbindungen, künstlich hergestellt
E 307	synthetisches Alpha-Tocopherol	
E 308	synthetisches Gamma-Tocopherol	
E 309	synthetisches Delta-Tocopherol	
E 310	Propylgallat	natürliche Stoffe, werden aber meist künstlich hergestellt, gesundheitliche Bedenken bestehen bisher nicht
E 311	Octylgallat	

E 312	Dodecylgallat	
E 320*	Butylhydroxianisol (BHA)	synthetische Stoffe, können Überempfindlichkeitsreaktionen und Allergien hervorrufen, reichern sich im Körper an, können bei Tieren Lebervergrößerungen verursachen
E 321*	Butylhydroxitoluol (BHT)	

4. Emulgatoren und Säuerungsmittel

E-Nummern	Name	Bemerkungen
E 322	Lecithine	werden aus tierischen oder pflanzlichen Lebensmitteln gewonnen, unbedenklich
E 325	Natriumlactat	Salz der Milchsäure
E 326	Kaliumlactat	
E 327	Calciumlactat	
E 330	Citronensäure	natürlicher Stoff
E 331	Natriumcitrate	Salze der Citronensäure
E 332	Kaliumcitrate	
E 333	Calciumcitrate	
E 334	L (+) Weinsäure	natürlicher Stoff
E 335	Natriumtartrate	Salz der Weinsäure
E 336	Kaliumtartrate	
E 337	Natrium-Kaliumtartrat	
E 338	Orthophosphorsäure	in hohen Dosen können sie evtl. die Calciumaufnahmen des Körpers behindern und bei Kindern zu Konzentrationsstörungen führen
E 339	Natriumorthophosphate	Salze der Phosphorsäuren
E 340	Kaliumorthophosphate	
E 341	Calciumorthophosphate Magnesium- orthophosphate	
343		

350	Natriummalate		Salze der Apfelsäure, unschädlich
351	Kaliummalate		
352	Caliummalate		
353	Metaweinsäure		unschädliche Säuren und Salze
354	Calcimtartrat		
355	Adipinsäure		
363	Bernsteinsäure		natürlicher, unschädlicher Stoff
375	Nicotinsäure		natürlicher, unschädlicher Stoff

5. Verdickungs-und Geliermittel

E-Nummern	Name	Farbe	Bemerkungen
E 400*	Alginsäure		wird u.a. aus Braunalgen gewonnen, kann vom Körper nicht verwertet werden und bildet mit einigen Spurenelementen, z.B. Eisenschwerlösliche Verbindungen, die Eisenaufnahme im Körper wird dann behindert
E 401*	Natriumalginat		
E 402*	Kaliumalginat		
E 403*	Ammoniumalginat		
E 404*	Calciumalginat		
E 405*	Prophylenglykol-Alginat		
E 406	Agar-Agar		wird aus Meeresalgen gewonnen
E 407*	Carrageen		wird aus Rotalgen gewonnen, bei Tieren wurden Geschwüre im Darm festgestellt, es verbindet sich wahrscheinlich mit der Schleimhaut des Magens und macht ihn durchlässig für Schädigungen durch Bakterien, zudem hemmt Carrageen die Eiweißverdauung im Magen
E 410	Johannisbrotkernmehl		wird aus dem Samen des Johannisbrotbaumes hergestellt

E 412	Guarkernmehl		wird aus der Bohne der Guarpflanze hergestellt
E 413	Traganth		getrocknete Gummiabsonderung einer asiatischen Pflanze
E 414	Gummi arabicum		getrocknete Gummiabsonderung eines Leguminosenbaumes oder einer Akazienart
E 415	Xanthan		wird aus der zuckerhaltigen Lösung von Pflanzen gewonnen

6. Unterschiedliche Zusatzstoffe

E-Nummern	Name		Bemerkungen
E 422	Glycerin		unbedenklicher Emulgator
E 440 a	Pektine		Gelier- und Verdickungsmittel, wird aus Früchten, z.B. Äpfeln gewonnen werden durch Ammoniak aus den Pflanzen herausgelöst
E 440 b	Amidierte Pektine		
442	Ammonphosphatide		Emulgatoren, in hohen Dosen (ab 4-6g/Tag) können sie zu einer Übersäuerung des Magens führen
E 450 a	Diphosphate		evtl. die Calciumaufnahme des Körpers behindern und bei Kindern zu Konzentrationsstörungen führen (umstritten)
E 450 b	Triphosphate		
E 450 c	Polyphosphate		
E 460	Cellulose		Dickungsmittel, kann im Körper nicht verwertet werden, regt die Verdauung an
E 461	Methylcellulose		chemisch oder physikalisch behandelte Cellulose
E 466	Carboximethylcellulose		
E 470	Salze der Speisefettsäuren		Verbindungen von Fetten und Säuren, nicht bedenklich
E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren		
E 472	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, verestert mit:		
E 472 a	Essigsäure		
E 472 b	Milchsäure		

E 472 c	Cironensäure	
E 472 d	Weinsäure	
	Monoacetyl- und Diacetyl-	
E 472 e	Weinsäure	
E 472 f	Essigsäure und Weinsäure	Mehlbehandlungsmittel
E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	können im Körper nicht abgebaut werden, werden ausgeschieden
500	Natriumcarbonate Soda	Sakze der Kohlensäure, in hohen Dosen können sie Erbrechen, Durchfall und Magenkrämpfe verursachen
501	Kaliumcarbonate	
503	Ammoncarbonate	
504	Magnesiumcarbonate	
507*	Salzsäure	führt zu Verätzungen
508	Kaliumchlorid	Härtungsmittel, in sehr hohen Dosen können sie Schleimhautreizungen und Starrkrämpfe verursachen
509	Calciumchlorid	
510	Ammoniumchlorid	
511	Magnesiumchlorid	
513*	Schwefelsäure	Schwefelverbindungen können zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen, sie zerstören Vitamin B1, in hohen Dosen führen sie zu Verätzungen auch als Glaubersalz (Abführmittel) bekannt
514*	Natriumsulfat	
515*	Kaliumsulfat	Salze der Schwefelsäure
516*	Calciumsulfat	
520*	Aluminiumsulfat	
523*	Aluminiumammonsulfat	
524	Natriumhydroxid	wasserentziehende Stoffe, die in hohen Konzentrationen Verätzungen bewirken können
525	Kaliumhydroxid	

526	Calciumhydroxid	
527	Ammoniumhydrid	
528	Magnesiumhydroxid	
529	Calciumoxid	
530	Magnesiumoxid	
535	Natriumferrocyanid	verbessern die Rieselfähigkeit von Tafelsalz, bei gleichzeitigem Verzehr von Säuren kann die giftige Blausäure entstehen
536	Kaliumferrocyanid	
540	Dicalciumdiphosphat	Salze der Phosphorsäure, in sehr hohen Dosen können sie evtl. die Calciumaufnahme des Körpers behindern und bei Kindern zu Konzentrationsstörungen führen (umstritten)
543	Calcium-natriumpolyphosphat	
544	Calciumpolyphosphate	
550	Natriumsilikat	Salze der natürlich vorkommenden Kieselsäure
551	Kieselsäure, Siliciumdioxid	
552	Calciumsilikat	unbedenklich
553 a	Magnesiumsilikat	
553 b	Talkum	kann in Wunden zu Fremdkörperreaktionen führen
554	Aluminiumsilikate	unbedenklich
558	Bentonit	natürliches Tongestein, wird z.B. bei der Bierherstellung als Klärhilfsmittel verwendet
570	Stearinsäure	unbedenkliche, natürliche Fettsäure
572	Magnesiumstearat	Salz der Fettsäure
574	Gluconsäure	unbedenkliche, zuckerhaltige Säuerungsmittel
575	Glucono-delta-lacton	

576	Natriumgluconat	
577	Kaliumgluconat	
578	Calciumgluconat	
579	Eisencluconat	Färbungsmittel für Oliven
620*	Glutaminsäure	kann bei empfindlichen Menschen zu Schläfendruck, Kopf- und Magenschmerzen führen, wird als Geschmacksvertärker in vielen Fertiggerichten oder eingesetzt
621*	Natriumglutamat	
622*	Kaliumglutamat	
623*	Calciumglutamat	
625*	Magnesiumglutamat	
627	Natriumguanylat	wirken in salzhaltigen Lebensmitteln stark geschmacksverstärkend
628	Kaliumguanylat	
636	Maltol	Geschmacksvertärker von karamellartigem Geruch, steigert den süßen Geschmack
637	Ethylmaltol	künstlicher Aromastoff
901	Bienenwachs	natürlich, unbedenkliches Überzugsmittel
902	Candelillawachs	Überzugsmittel, wird aus einem mexikanischen Wolfsmilchgewächs gewonnen
903	Carnaubawachs	Überzugsmittel, wird aus den Blättern der Karneubapalme gewonnen, in hohen Dosen sind Schleimhautreizungen möglich
904	Schellack	Überzugsmittel wird aus verschiedenen Bäumen Ostasiens gewonnen
905	Paraffinöl	Überzugsmittel, wird aus Erdöl gewonnen
906	Benzoe-Harz	Überzugsmittel, Harz des Benzoebaumes
907	Mikrokristalline Wachse	unterschiedliche Überzugsmittel ausschließlich für Zuckerwaren und Trockenfrüchte

913	Wollfett	Fett der Schafswolle, wird auch Lanolin genannt
915*	Ester des Kolophoniums	künstlicher Stoff mit Bestandteilen des Harzes von Nadelbäumen, allergieauslösend
910 921	L-Cystein L-Cystin	natürlich, unschädlicher Eiweißbaustein, Mehlbehandlungsmittel, L-Cystein macht Teige elastischer und leichter knetbar
925	Chlor	natürlicher Mineralstoff
926	Chlordioxid	Chlor-Sauerstoffverbindung
E 1404	Modifizierte Stärke	Chemisch modifizierte Stärken, bilden zähe Massen aus (Verkleisterung). Modifizierte Stärken erzeugen im Mund ein cremiges Gefühl und werden daher oft als Ersatzstoff für Fett eingesetzt
E 1414	Acetyliertes Distärkephosphat	künstliche Stärkeverbindung mit Phosphor
E 1420	Stärke Acetat	künstliche Stärkeverbindung
E 1422	Acetyliertes Distärkeadipat	künstliche Stärkeverbindung

* Stoffe, die im Zusammenwirken mit anderen gesundheitsschädlich sein können

7. Süßungsmittel

E-Nummern	Name	Bemerkungen
E 420	Sorbit	geeigneter Zuckeraustauschstoff für Diabetiker, da er ohne Insulin verstoffwechselt wird, bei einer Aufnahme von mehr als 50mg am Tag kann Durchfall auftreten, dient auch zum "Weichhalten" von Süßwaren
E 421 E 951	Mannit Aspartam	unbedenklicher Zuckeraustauschstoff Bei seiner Verstoffwechslung entstehen gefährliche Nervengifte. Gedächtnisverlust und Depressionen, sehr bedenklich
E 952	Natriumcyclamat	Süßstoff, Cyclamate verstärken die Wirkung anderer Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe und werden daher oft in Mischungen eingesetzt.

E 953	Isomalt	Zuckeralkohol der Saccharose, Zuckeraustauschstoff. Isomalt ist ein Gemisch aus zwei Stoffen und hat etwa die halbe Süßkraft des Zuckers. Wird ohne Insulin verstoffwechselt und eignet sich daher für Diabetikerlebensmittel.
E 954	Saccharin	Süßstoff, die Süßkraft ist etwa 450–550-mal so groß wie die des Zuckers (Saccharose), hat jedoch einen bitteren bis metallischen Beigeschmack.
E 955	Sucralose	künstlicher Süßstoff
E 960	Steviolglykoside	Der Süßstoff wird als natürlicher Extrakt aus den Blättern der Pflanze Stevia rebaudiana gewonnen und ist mit einem Mindestgehalt von 95 % zugelassen.
E 965	Maltit	Zuckeralkohol der Maltose, Zuckeraustauschstoff, Reines Maltit wird ohne Insulin verstoffwechselt und eignet sich daher für Diabetikerlebensmittel
E 967	Xylitol	Zuckeralkohol der Xylose, als einziger Zuckeraustauschstoff ist Xylit auch bei Stoffwechseldefekten gut verträglich, wird ohne Insulin verstoffwechselt und eignet sich daher für Diabetikerlebensmittel
E 968	Erythrit	Zuckeralkohol der Erythrose, Zuckeraustauschstoff, wird als Geschmacksverstärker, Trägerstoff, Feuchthaltemittel, Stabilisator, Verdickungsmittel, Füllstoff und Komplexbildner eingesetzt

8. Aromastoffe

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

9. Sonstige Bezeichnungen

Bezeichnung	Erklärung des Begriffs	Spezielle Stoffe
Backmittel	verschiedene Zutaten zur Erleichterung der Herstellung von Brot und Backwaren	z.B. Quellstärke und Enzyme
Backtriebmittel	treiben und lockern den Teig	z.B. Backpulver und Pottasche
Geschmacksverstärker	verstärken den Eigengeschmack von Lebensmitteln	z.B. Glutamat, Aminosäuren oder Hydroxycitronellal
Mehl-behandlungsmittel	machen das Mehl heller und verbessern die Backeigenschaften	z.B. Ascorbinsäure und Aminosäuren