

Überblick über die Lebensmittelzusatzstoffe

1 - Farbstoffe

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 100	Kurkumin (Curcumagelb)	kochen der Gelbwurz, künstlich	Gelb	
E 101	Riboflavin (Vitamin B 2)	Künstlich	Grünlich-gelb	
E 101a	Riboflavin-5-Phosphat	künstlich	Grünlich-gelb	
E 102	Tartrazin	Synthetisch	Gelb	allergieauslösend
E 104	Chinolingelb			
E 110	Gelborange S (Sunsetgelb)		Rot-orange	
E 120	Cochinille (Echtes Karmin, Karminsäure)	Weibchen der Scharlachschildlaus	Erdbeerrot	
E 122	Azorubin	Synthetisch	Rot	allergieauslösend
E 123	Amaranth			
E 124	Cochinillerot A (Ponceau 4R)			
E 127	Erythrosin			Beeinflussung der Schilddrüsenfunktion
E 129	Allurarot AC			allergieauslösend, Verhaltensänderung bei Tieren
E 131	Patentblau V			
E 132	Indigotin I (Indigo-Karmin)	Künstlich	Dunkelblau	allergieauslösend , Erbgutschäden bei Tieren
E 140	Chlorophyll a und b	grüne Pflanzenfarbe	Grün	
E 141	Kupferkomplex des Chlorophylls	künstlich aus E 140		Risikofaktor bei Kupferspeicherkrankheit
E 142	Brillantsäuregrün (Grün S, Lisamingrün)	Synthetisch	Grünblau	
E 150	Zuckerkulör	Überbegriff		
E 150a	Einfache Zuckerkulör	erhitzen von Zucker	Braun	
E 150b	Sulfitaugenzuckerkulör	Reaktion von Zucker mit Säure		
E 150c	Ammoniakzuckerkulör	Rkt. von Zucker mit Ammoniak		Krämpfe bei Tieren, Absinken Lymphozytenzahl
E 150d	Ammonsulfitzuckerkulör	Rkt. Von Zucker mit Ammonsulfit		blutbildverändernd bei Tieren
E 151	Brillantschwarz (Schwarz PN)	Synthetisch	Schwarz	allergieauslösend
E 153	Pflanzkohle (Carbo medicinalis vegetabilis)	Torf, verbrennen von Pflanzen		
E 154	Braun FrK	Synthetisch	Braun	Leber- und Herzschäden bei Tieren
E 155	Braun HT		Rötlich-braun	allergieauslösend
E 160a	Carotin	Künstlich	Gelb	

E 160b	Bixin, Norbixin (Annatto)	Samen des Annattostrauches	Orange	
E 160c	Capsanthin, Capsorubin	Rote Paprika	Orangerot	
E 160d	Lycopin	Tomaten, künstlich		
E 160e	Beta-Apo-Carotinal (Carotinoid)	Gras, Orange, Leber, künstlich	Rot	
E 160f	Beta- Apo-Carotinsäureester (Carotinoid)			
E 161b	Lutein	Luzernensamen, künstlich	Gelb	
E 161g	Canthaxanthin (Xanthophyll)	Künstlich	Rot	Ablagerungen in der Netzhaut
E 162	Betanin	Rote Beete	Rot-violett	
E 163	Anthocyane	Rote Weintrauben, Brombeeren	Rot-blau-violett	
E 170	Calciumcarbonat (Kreide)	Kreide	Weiß	
E 171	Titandioxid (Rutil)	Ilmeniterz oder Ilmenitschlacke		
E 172	Eisenoxid, Eisenhydroxid	Synthetisch	Gelb-rot-schwarz	
E 173	Aluminium	Mineral Bauxit	Silbergrau	nierenschädigend, evtl. Alzheimer auslösend
E 174	Silber	Silbererze	Silber	Schwermetallvergiftung
E 175	Gold	Gold	Gold	Veränderung des Blutbildes
E 180	Litholrubin (Rubinpigment BK)	Synthetisch	Rot	allergieauslösend, erhöhte Sterblichkeit bei Tieren

2 - Konservierungsstoffe

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Zweitwirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 200	Sorbinsäure	Vogelbeeren, Blattläuse, bzw. künstliche Herstellung		erbgutverändernd in Tierversuchen
E 201	Natriumsorbat			
E 202	Kaliumsorbat			
E 203	Calciumsorbat			
E 210	Benzoessäure	Preiselbeeren, Heidelbeeren; Honig, Milcherzeugnisse bzw. künstlich hergestellt		betäubend, gefäßerweiternd, krampfauslösend, allergieauslösend
E 211	Natriumbenzoat			
E 212	Kaliumbenzoat			
E 213	Calciumbenzoat			

E 214	para-Hydroxy-Benzoesäure-ethylester	synthetisch aus Phenol	Beeinflussen den Geschmack negativ	betäubend, gefäßerweiternd, krampfauslösend, allergieauslösend
E 215	pHB-ethylester-Natriumsalz			
E 216	pHB-propylester			
E 217	pHB-propylester-Natriumsalz			
E 218	pHB-methylester			
E 219	pHB-methylester-Natriumsalz			
E 220	Schwefeldioxid	Künstlich	Antioxidantien, Bleichmittel, Schönungsmittel, Gärstopper	Kopf- u. Magenschmerzen, Übelkeit, Asthmaanfälle, Völlegefühl
E 221	Natriumsulfit	Synthetisch		
E 222	Natriumhydrogensulfit			
E 223	Natriumdisulfit			
E 224	Kaliumdisulfit			
E 226	Calciumsulfid	Synthetisch	Antioxidantien, Bleichmittel, Gärstopper	Kopf- u. Magenschmerzen, Übelkeit, Asthmaanfälle, Völlegefühl
E 227	Calciumhydrogensulfit			
E 228	Kaliumhydrogensulfit			
E 230	Diphenyl (Phenylbenzol)	Steinkohlenteer	Fungizid	Nieren- u. Leberschädigungen bei Tieren, löste bei Ratten Blasenkrebs aus
E 231	Orthophenylphenol			
E 232	Natrium-Orthophenylphenolat			
E 233	Thiabendazol		Fungizid	
E 234	Nisin	Bakterien	Antibiotikum	Resistenzentwicklung
E 235	Natamycin (Pimaricin)	Schimmelpilz		Resistenz, allergieauslösend, magenreizend
E 236	Ameisensäure	in Giftsekreten von Ameisen, Laufkäfern, Brennnesseln und Tannennadeln, auch künstlich	Säuerungsmittel	
E 237	Natriumformiat			Natriumformiat ist schwach wassergefährdend und hemmt einige Bakterienarten
E 238	Calciumformiat			
E 239	Hexamethylentetramin (Urotropin)	Synthetisch		Übelkeit, Erbrechen
E 242	Dimethyldicarbonat	Synthetisch	Entkeimung	Auslösung von Asthmaanfällen
E 249	Kaliumnitrit	Synthetisch	Umrötungsmittel	kann krebserregende Nitrosamine bilden, Behinderung des Sauerstofftransportes (Blausucht)
E 250	Natriumnitrit			
E 251	Natriumnitrat (Natronsalpeter)	künstlich aus Salpetersäure	Reifungsmittel, Umrötungsmittel	Hemmung der Jodaufnahme (Kropfbildung), Behinderung des Sauerstofftransportes (Blausucht)
E 252	Kaliumnitrat (Kalisalpeter)			

2 – und 3 – Säuerungsmittel / Antioxidationsmittel

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Zweitwirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 260	Essigsäure	durch Essigsäuregärung	Säuerungsmittel, Lösungsmittel	Hygroskopische Wirkung
E 261	Kaliumacetat	Kaliumsalz der Essigsäure		
E 262a	Natriumacetat	Natriumsalz der Essigsäure		
E 262b	Natriumdiacetat	Gemisch aus Essigsäure und Natriumacetat		
E 263	Calciumacetat	Calciumsalz der Essigsäure		
E 270	Milchsäure	durch Milchsäuregärung	Säuerungsmittel	
E 280	Propionsäure	synthetisch aus Ethen (Ethylen)	Unangenehmer Geruch bzw. Geschmack	krebsähnliche Schleimhautveränderungen bei Ratten im Vormagen
E 281	Natriumpropionat			
E 282	Calciumpropionat			
E 283	Kaliumpropionat			
E 284	Borsäure			
E 285	Borax (Natriumtetraborat)			
E 290	Kohlendioxid (Kohlensäure)	Gärungen, Öl-/Kohleverbrennung	Aufschäummittel	
E 296	Äpfelsäure	Äpfel, Pflaumen, künstlich	Säuerungsmittel	
E 297	Fumarsäure	künstlich aus Maleinsäure		
E 300	Ascorbinsäure (Vitamin C)	Früchte und Gemüse, künstlich	Farbstabilisator, Umröte-beschleuniger	Wachstumshemmung bei Mäusen
E 301	Natrium-L-Ascorbat	künstlich aus Ascorbinsäure		
E 302	Calcium-L-Ascorbat			
E 304	Ascorbylpalmitat	Synthetisch	Emulgator	
E 306	Tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E)	Nüsse, Getreide, Gemüse	Synthetisch	Überdosierung (durch Einnahme von Vitaminpräparaten) fördert Thrombosen und Fruchtbarkeitsstörungen
E 307	Alpha-Tocopherol			
E 308	Gamma-Tocopherol			
E 309	Delta-Tocopherol			
E 310	Propylgallat	Ester der Gallussäure, Gewinnung aus Galläpfeln (Blattgallen)		Irritationen der Mundschleimhaut, Hautausschläge
E 311	Octylgallat			
E 312	Dodecylgallat (Laurylgallat)			
E 315	Isoascorbinsäure (Erythrobinsäure)	Künstlich	Farbstabilisator, Rötebeschleuniger	
E 316	Natriumisoascorbat (Natriumerythrobat)			
E 320	Butylhydroxyanisol (BHA)	Synthetisch	Konservierung	kann Kontaktdermatitis auslösen
E 321	Butylhydroxytoluol (BHT)			beeinflusst Blutgerinnung und Fettstoffwechsel

E 322	Lecithin	Soja, Raps	Antihafmittel	
E 325	Natrium-Lactat	synthetisch aus Milchsäure, Salze der Milchsäure	Feuchthaltemittel, Stabilisatoren	gilt als unbedenklich
E 326	Kalium-Lactat			gilt als unbedenklich
E 327	Calcium-Lactat			gilt als unbedenklich
E 330	Citronensäure	Zitronen, Orangen u.a.Früchte, künstlich mittels Schimmelpilzen durch Fermentation	Stabilisator, Säuerungsmittel	
E 331	Natriumcitrat			
E 332	Kaliumcitrat			
E 333	Calciumcitrat			
E 334	Weinsäure	Weintrauben, künstlich	Säureregulator, Komplexbildungsmittel	
E 335	Natriumtartrat			gilt als unbedenklich
E 336	Kaliumtartrat			wirkt abführend
E 337	Natrium-Kalium-Tartrat (Seignette-Salz)			
E 338	Orthophosphorsäure	Künstlich	Stabilisatoren, Gerinnungshemmer, Rieselhilfsstoffe,	behindern Calciumhaushalt, erleichtern Aufnahme von Schwermetallen, E 341 dient auch als Schädlingsbekämpfungsmittel gegen Kornkäfer
E 339	Natrium-Orthophosphate	Phosphaterze		
E 340	Kalium-Orthophosphate	Phosphaterze	Gerinnungshemmer, Rieselhilfsstoffe,	behindern Calciumhaushalt, erleichtern Aufnahme von Schwermetallen
E 341	Calcium-Orthophosphate			
E 342	Magnesium-Orthophosphate			
E 350	Natrium-Malat	Salze der Äpfelsäure, künstlich hergestellt	Geschmacksverbesserer	Malate gelten als unbedenklich
E 351	Kalium-Malat			
E 352	Calcium-Malat			
E 353	Meta-Weinsäure	polymerisierte nat. Weinsäure	Kristallstabilisierung	
E 354	Calciumtartrat	Künstlich, Salz der Weinsäure	Backtreibemittel	Tartrate gelten als unbedenklich
E 355	Adipinsäure	Zuckerrüben, Rote Beete, Zigarettenrauch	Kochsalzersatz, Geschmacksverstärker, Trockenhalter	pH Puffer
E 356	Natriumadipat	Salze der Adipinsäure, synthetische Herstellung		
E 357	Kaliumadipat			
E 363	Bersteinsäure	Fleischextrakt, künstlich	Säureregulator	
E 375	Nicotinsäure (Niacin)	B Komplex Vitamin	antioxidative Wirkung	Juckreiz, Empfindungsstörungen
E 385	EDTA (Ethylen-Diamin-Tetra-Acetat)	Synthetisch	Komplexbildner	bindet Mineralstoffe, beeinträchtigt Stoffwechsel

4 – Gelier-, Feuchthalte- und Verdickungsmittel

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 400	Alginsäure	Braunalgen	Stabilisator, Feuchthaltemittel, Verdickungsmittel, Mundgefühlregulator	
E 401	Natrium-Alginat	künstlich aus Alginsäure		
E 402	Kalium-Alginat			
E 403	Ammonium-Alginat			
E 404	Calcium-Alginat			
E 405	Propylenglykolalginat			Schaumstabilisator
E 406	Agar	Rotalgen	Geliermittel, Substrat zur Pflanzenaufzucht	
E 407	Carrageen, (Florideenstärke)	Samen des Johannisbrotbaumes	Verdickungsmittel	behindert Nährstoffaufnahme
E 410	Johannisbrotkernmehl (Locust)			allergieauslösend, abführende Wirkung
E 412	Guarkernmehl (Guar)			allergieauslösend, (z.B. Hühnerei, Milch)
E 413	Tragant (Tragacanth)			allergieauslösend, (z.B. Hühnerei, Milch)
E 414	Gummi arabicum (Akaziengummi)	Harz von afrikanischen Akazien	Emulgator	
E 415	Xanthan	Bakterien	Verdickungsmittel	unverdaulicher Ballaststoff, evtl. allergen
E 418	Gellan		Gelbildner	
E 420	Sorbit (Sorbitirup)		viele Früchte, künstlich	Füllstoff

4- Emulgatoren, Schaummittel

E 421	Mannit (Zuckeralkohol)	Braunalgen, Pilze, künstlich	Zuckeraustauschstoff, auch therapeutische Verwendung in der Medizin	
E 440a	Pektin	Reste der Fruchtsaftgewinnung	Verdickungsmittel, Gelbildner	
E 440b	Amidiertes Pektin	künstlich aus Pektin + NH ₃		
E 442	Ammoniumphosphatid	künstlich	Emulgator	
E 450a	Natrium-Kalium-Diphosphate	Phosphaterze	Stabilisatoren, Gerinnungshemmer, Rieselhilfsstoffe,	behindern Calciumhaushalt, erleichtern Aufnahme von Schwermetallen
E 450b	Natrium-Kalium-Triphosphate			
E 450c	Natrium-Kalium-Polyphosphate			
E 460	Cellulose	Holz, Pflanzenstängel	Füllstoff	Unverdaulich für den Menschen

E 461	Methylcellulose	künstlich aus Cellulose	Verdickungsmittel, Stabilisator, Filmbildner, Mundgefühlregulator	teils abführende, teils verstopfende Wirkung, wirken als Ballaststoffe
E 463	Hydroxy-Propyl-Cellulose			
E 464	Hydroxy-Propyl-methyl-Cellulose			
E 465	Methyl-Ethyl-Cellulose			
E 466	Carboxy-Methyl-Cellulose (CMC)			
E 468	Vernetzte Carboxy-Methyl-Cellulose			
E 469	Enzymatisch hydroxyisierte CMC		Verdickungsmittel, Stabilisator, Feuchthaltemittel,	wirken als Ballaststoffe
E 470	Salze der Speisefettsäuren (SFS)	künstlich durch Verseifung natürlicher Fette	Emulgatoren, Stabilisatoren, Trägerstoffe	
E 470a	Natrium-, Kalium- u. Calciumsalze d. SFS			
E 470b	Magnesiumsalze der SFS			
E 471	Mono- u. Diglyzeride von SFS	verdorbene Fette, künstlich	Emulgatoren	
E 472	Mono- u. Diglyzeride von SFS (verestert)	aus E 471 durch Reaktion mit den entsprechenden Säuren	Emulgatoren, Backmittel	
E 472a	Mono- u. Diglyzeride von SFS (Essigsäure)			
E 472b	Mono- u. Diglyzeride von SFS (Milchsäure)			
E 472c	Mono- u. Diglyzeride von SFS (Citronensäure)			
E 472d	Mono- u. Diglyzeride von SFS (Weinsäure)			
E 472e	Mono- u. Diglyzeride von SFS (Weinsäure)			
E 472f	Mono- u. Diglyz. von SFS (Ess.+Weins.)			
E 473	Zuckerester von SFS	Synthetisch	Filmbildner	
E 474	Zuckerglyceride		Mundgefühlregulator	
E 475	Polyglycerinester von SFS		Emulgator	
E 476	Polyglycerin-Polyricinoleat	Künstlich		begünstigt evtl. Darmerkrankungen und Allergien
E 491	Sorbitanmonostearat	künstlich durch Erhitzen von E 420 mit den entsprechenden Fettsäuren	Emulgatoren, Stabilisatoren, Schaumverhüter	
E 492	Sorbitantristearat			
E 493	Sorbitanmonolaurat			
E 494	Sorbitanmonooleat			
E 495	Sorbitanmonopalmitat			

5 – verschiedene Wirkstoffe

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 500	Natriumcarbonate	Pflanzenasche, künstlich	Backtriebmittel	
E 501	Kaliumcarbonat (Pottasche, Holzasche)	Holz, künstlich		
E 503	Ammoniumcarbonat (Hirschhornsalz)	Horn, Hufe, Klauen, künstlich	Säureregulator	Hautreizungen
E 504	Magnesiumcarbonat	Künstlich	Trennmittel	
E 507	Salzsäure		Säuerungsmittel	
E 508	Kaliumchlorid	Salzlagerstätten	Säureregulator	
E 509	Calciumchlorid	Künstlich	Härtemittel	
E 510	Ammoniumchlorid (Salmiak)	Kamelmist, künstlich	Aromastoff	Knochenschäden, Appetitlosigkeit, Erbrechen
E 511	Magnesiumchlorid	Meerwasser	Kochsalzersatz	
E 513	Schwefelsäure	Künstlich	Säuerungsmittel	
E 514	Natriumsulfat (Glaubersalz)		Füllstoff	
E 516	Calciumsulfat (Gips)			Fraßgift für Insekten
E 520	Aluminiumsulfat			
E 521	Aluminiumnatriumsulfat	synthetisch aus Aluminiumabfällen	Stabilisatoren, Härtungsmittel	Verdacht, an der Entstehung von Alzheimer beteiligt zu sein
E 522	Aluminiumkaliumsulfat			
E 523	Aluminiumammoniumsulfat			
E 524	Natriumhydroxid (Natronlauge)	Künstlich	Neutralisationsmittel	
E 525	Kaliumhydroxid (Kalilauge)		Schälhilfe	
E 526	Calciumhydroxid (Kalkmilch, Kalkwasser)		Aufschlussmittel	
E 527	Ammoniumhydroxid (Ammoniak)			
E 529	Calciumoxid (Brannkalk)		Säureregulator	
E 530	Magnesiumoxid (Bittererde, Magnesia)		Rieselhilfsstoff	
E 535	Natriumhexacyanoferrat	Blut, synthetisch	Rieselhilfsstoff, Schönungsmittel	
E 536	Kaliumhexacyanoferrat			
E 538	Calciumhexacyanoferrat			
E 540	Calcium-Diphosphat	Phosphaterze	Gerinnungshemmer, Kutterhilfsmittel, Rieselhilfsstoffe	behindern Calciumhaushalt, erleichtern Aufnahme von Schwermetallen
E 543	Natrium-Calcium-Polyphosphat			
E 544	Calcium-Polyphosphat			
E 553a	Magnesiumsilikat	Künstlich	Füllstoff	Nierenschäden bei Hunden
E 553b	Talcum (wasserhaltige Magnesiumsilicate)	magnesiumreiche Gesteine	Trennmittel	

E 574	Gluconsäure (Dextronsäure)	künstlich aus Traubenzucker	Komplexbildner, Säuerungsmittel	kann abführend wirken
E 575	Glucono-Lacton			
E 576	Natriumgluconat			
E 577	Kaliumgluconat			
E 578	Calciumgluconat			

6 – Geschmacksverstärker				
E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 620	Glutaminsäure	aus Getreide- od. Kartoffelstärke	Geschmacks- verstärker	„Chinarestaurant-Syndrom“ (Kopfschmerzen, Schwindel, Brechreiz); stimuliert den Appetit und fördert somit Übergewicht; im Tierversuch Gehirnschäden, Fortpflanzungsstörungen und Lernschwierigkeiten
E 621	Natriumglutamat	Salze der Glutaminsäure, künstlich		
E 622	Kaliumglutamat			
E 623	Calciumglutamat			
E 624	Ammoniumglutamat			
E 625	Magnesiumglutamat			
E 626	Guanylsäure	Bestandteil jeder Zelle	Geschmacks- verstärker, Kochsalzersatz	Menschen mit dauerhaft erhöhtem Harnsäurespiegel sollten purinreiche Lebensmittel meiden: Sie sind gichtfördernd. (Purine sind Bausteine der Nukleinsäuren)
E 627	DiNatriumguanylat	Salze der Guanylsäure, künstlich		
E 628	DiKaliumguanylat			
E 629	Calciumguanylat			
E 630	Inosinsäure	Bestandteil von Blut und Muskeln	Geschmacks- verstärker	Menschen mit dauerhaft erhöhtem Harnsäurespiegel sollten purinreiche Lebensmittel meiden: Sie sind gichtfördernd
E 631	DiNatriumionisat	Salze der Inosinsäure, künstlich		
E 632	DiKaliumionisat			
E 633	Calciumionisat			
E 634	Calcium-5`-Ribonucleotid			
E 635	Dinatrium-5`-Ribonucleotid	getrocknete Pilze, künstlich		wirken appetitstimulierend
E 636	Maltol	Piniennadeln, Erhitzen von Maltose und Laktose	Aromastoff: markantes Back- und Röstaroma	Nierenschäden und Blutbildänderungen bei Tieren, Verkümmern im Gehirn
E 637	Ethylmaltol	Synthetisch (Karamelaroma)		

9 – Überzugmittel und Süßstoffe

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 900	Dimethylpolysiloxan	Synthetisch	Antischaummittel	
E 901	Bienenwachs (gelb und weiß)	Bienen	Überzugmittel	
E 902	Candellilawachs	mexikan. Wolfsmilchgewächs		gilt als unbedenklich
E 903	Carnaubawachs	brasilian. Fächerpalme		gilt als unbedenklich
E 904	Schellack	Lackschildläuse		
E 907	Mikrokristalline Wachse	Erdöl		
E 912	Montansäureester	Braunkohle		Allergische Reaktionen, nur zugelassen zur Oberflächenbehandlung von Zitrusfrüchten.
E 914	Polyethylenwachsoxidate	Synthetisch		
E 920	Cystein	Schweineborsten,	Backmittel, Aromastoff	
E 921	Cystin	Menschenhaar		
E 925	Chlor	Synthetisch	Desinfektionsmittel, Bleichmittel	bildet mit anderen organischen Stoffen in Lebensmitteln krebserregende Substanzen
E 926	Chlordioxid			
E 950	Acesulfam		Süßstoff	
E 951	Aspartam			Kopfschmerzen, Übelkeit, Sehstörungen
E 952	Cyclamat			Blasenkrebs und Erbgutschädigungen bei Tieren
E 953	Isomalt (Palatinit)	künstlich aus Zucker	Zuckeraustauschst.	Blähungen und Durchfall
E 954	Saccharin	Synthetisch	Süßstoff	appetitanregend, im Tierversuch krebserregend
E 957	Thaumatococcus	afrikan. Katemfe-Strauch		appetitanregend, lakritzartiger Beigeschmack
E 959	Neohesperidin	Grapefruit, Bitterorangen		menthol- bis lakritzartiger Beigeschmack
E 965	Maltit, Maltitsirup	Synthetisch	Zuckeraustausch- stoff	
E 966	Lactit	künstlich aus Milchzucker		Durchfall und Blähungen
E 967	Xylit	Holz		abführende Wirkung
E 999	Quillaja-Extrakt	südamerikan. Baum	Schaumbildner	enthält Blutgifte (Saponine)

11 – Enzyme

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 1100	Amylasen	Bakterien, Schimmelpilze	Stärkeabbau	evtl. Ursache für „Bäckerasthma“
E 1101	Proteasen	Schimmelpilze	Eiweißabbau	evtl. allergische Reaktionen
E 1102	Glucoseoxidasen	Schimmelpilz	Mehlreifungsmittel	
E 1103	Invertase	Hefe	„Weichmacher“	
E 1105	Lysozym	Hühnereier	Gerinnungsmittel	allergen („Hühnereiallergiker“)

12 – Trägerstoffe

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Zweitwirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 1200	Polydextrose	synthetisch		gilt als bedenklich, wirkt abführend
E 1201	Polyvinylpyrrolidon (PVP)	Synthetisch	Klärmittel, Bindemittel	Ausgangsstoff der Herstellung ist krebserregend
E 1202	Polyvinylpolypyrrolidon (PVPP)			

14 – Modifizierte Stärken

E-Nr.	Name	Herkunft / Herstellung	Wirkung	Eventuelle Nebenwirkungen
E 1401	säurebehandelte Stärke	synthetisch durch Reaktion von normaler Stärke mit div. Chemikalien (z.B. Natriummetaphosphat, Phosphoroxychlorid, Octenylbernsteinsäureanhydrid u.a.)	Verdickungsmittel, Gelbildner, Bindemittel, Filmbildner, Stabilisatoren, Füllmittel, Trägerstoff, Mundgefühlregulator	im Tierversuch im Zusammenhang mit phosphatreicher Nahrung kam es zu Kalkablagerungen in den Knochen
E 1403	gebleichte Stärke			
E 1404	Oxidierete Stärke			
E 1410	Monostärkephosphat			
E 1411	Distärkephosphat / NMP			
E 1412	Distärkephosphat / POC			
E 1413	phosphatiertes Distärkephosphat			
E 1414	acetyliertes Distärkephosphat			
E 1420	Stärkeacetat			
E 1422	acetyliertes Distärkeadipat			
E 1440	Hydroxypropylstärke			
E 1442	Hydroxypropyl-Distärkephosphat			
E 1450	Stärkenatrium-Octenyl-Succinat			
E 1451	Acetylierte oxidierte Stärke	modifizierte Stärke		gilt als unbedenklich
E 1452	Stärkealuminium-Octenylsuccinat	modifizierte Stärke		

15 – Duft- und Aromastoffe, Trägersubstanzen

E 1505	Triethylcitrat	synthetisch	Für Aromen zugelassen	gilt als unbedenklich
E 1517	Glycerindiacetat (Diacetin)	synthetisch	Aromaträger	
E 1518	Glycerintriacetat (Triacetin)	synthetisch	Weichmacher, als Lebensmittelstoff ausschließlich für Kaugummi und Aromen zugelassen.	gilt als bedenklich
E 1519	Benzylalkohol	Vorkommen in Jasminblüten- und Nelkenöl	Duft- und Aromastoff	ruft unter Umständen Allergien hervor
E 1520	1,2-Propandiol (Propylenglykol)	synthetisch	Zusatz in Tabakprodukten	in angemessener Konzentration unbedenklich
E 1521	Polyethylenglykol	synthetisch	Wirkstoffträger bei Tabletten und Dragees	Haut wird durchlässiger für Wirkstoffe (auch für Giftstoffe)