

Gefährliche und bedenkliche Lebensmittelzusatzstoffe

Die vorliegende Tabelle umfasst nur Lebensmittelzusatzstoffe, die als bedenklich oder gefährlich einzuschätzen sind. Zudem sind zu Beginn einige in Lebensmitteln und Nahrungsmittelergänzungen verwendete Stoffe aufgeführt, die keine Zulassung als Lebensmittelzusatzstoff erhalten haben und deshalb keine E-Nummer besitzen.

(Vermutlich) besonders gefährliche und/oder in geringer Dosis schädliche Stoffe wurden **rot** gekennzeichnet.

Stoffe, deren Bewertung nicht klar vorzunehmen ist, die aber trotzdem zugelassen sind, **orange**.

Die schwarz gekennzeichneten Stoffe sind teils nicht zu meiden, da nicht gekennzeichnet, teils nur in hohen Dosen oder Ausnahmefällen bedenklich.

Es empfiehlt sich, besonders für Risikogruppen wie Allergiker*innen und Kleinkinder, eine individuelle Bewertung, welche Stoffe gemieden werden möchten oder sollten.

Dabei gilt natürlich immer der Satz des Paracelsus: *All Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift, allein die Dosis macht, das ein Ding kein Gift ist.*

Manchmal ist diese Dosis allerdings recht schnell erreicht...



Grüne

Hochschulgruppe

E-Nummer	Name	Gefährdung
-----	Niacin	Überdosierung/Vergiftung
-----	Chinin	Abbauprodukte unerforscht, Abhängigkeit möglich, Augenschäden, Allergien
-----	Quassaiholz	Giftigkeit ungeklärt, Europarat hat Verbot empfohlen
-----	Taurin	Führt zu akutem Natriummangel
-----	Limonen	Krebserregend
-----	Kreatin	Verunreinigungen (Dicyandiamid -> Blausäure)
-----	PABA	Autoimmunerkrankungen und Allergien werden ausgelöst, nur in Nahrungsmittelergänzungspräparaten
-----	Steviosid, Stevia	Nieren- und Leberschäden, widersprüchliche Untersuchungsergebnisse, erbgutschädigend (traditionell zur Empfängnisverhütung verwendet)
-----	WPC, "Milchweißzeugnis"	Bewertung unklar
E100	Kurkumin	Funktionsstörungen der Schilddrüse, allergieauslösend
E102	Tartazin	Allergieauslösend, steht in Verdacht, bei Kindern ADHS auszulösen

E104	Chinolingelb	Allergieauslösend, steht in Verdacht, bei Kindern ADHS auszulösen, weitere Wirkung weitestgehend ungeklärt, in den USA verboten (Krebsverdacht)
E110	Sunsetgelb FCF, Gelboranga S	Allergieauslösend, vermutlich asthma- und neurodermitisauslösend, steht in Verdacht, bei Kindern ADHS auszulösen, im Tierversuch Nierentumore
E120	Conchenille, Karminsäure, echtes Karmin, Carmin	(selten) allergieauslösend
E122	Azorubin	Nebenwirkungen auf Blutbild, Lunge, Lymphsystem, Bauchspeicheldrüse, steht in Verdacht, bei Kindern ADHS auszulösen
E123	Amaranth	Krebserregend, allergieauslösend (vermutlich auch Asthma und Neurodermitis), im Tierversuch Kalkablagerungen in den Nieren, in den USA verboten, nicht mit dem „Inkakorn“ zu verwechseln
E124A	Ponceau 4 R, Conchenillerot A	Allergieauslösend, steht in Verdacht, bei Kindern ADHS auszulösen
E127	Erythrosin	Beeinträchtigt Nerven- und besonder Schilddrüsenfunktion, wird als Ursache für Hyperaktivität bei Kindern diskutiert, krebserregend, fördert Geschwürbildung
(E128)	Rot 2 G	Krebserregend, allergieauslösend, Zulassung zurzeit widerrufen
E129	Allurarot AC	Kaum Untersuchungen, allergieauslösend, steht in Veracht bei Kindern ADHS zu verursachen
E132	Indigotin, Indigo-karmin	Kann Verdauungsenzyme beeinträchtigen, selten allergieauslösend
E142	Grün S, Brilliansäuregrün BS	Steht in Verdacht, Alzheimer auszulösen, im Tierversuch erbgutschädigend
E151	Brilliantsschwarz BN, Schwarz PN	Allergieauslösend
E154	Braun FK	Schädigung von Leber und Herz, Färbung fast aller Organe durch unbekannte Stoffwechselprodukte von E154 gefärbt, allergieauslösend

E155	Braun HT	Enthält nach Angaben des Wissenschaftlichen Lebensmittelausschusses der EU "etwa 20% eines nicht identifizierten Zusatzfarbstoffes", wird in Nieren und Lymphsystem eingelagert
E160A	Carotine, Beta-Carotin	Bei Raucher*innen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei großer Aufnahme erhöhtes Lungenkrebsrisiko
E161g	Canthaxanthin	Schäden an Augen und Leber, vom Bundesgesundheitsamt als "riskanter Wirkstoff" eingeschätzt
E171	Titandioxid	Bisher keine nennenswerte Erforschung in puncto Auswirkung
E173	Aluminium	Steht in Verdacht, Alzheimer auszulösen, wird von Nierenkranken im Körper angereichert
E174	Silber	Blockiert eine Vielzahl von Enzymen, lagert sich im Gewebe ab
E175	Gold	Kann zu Störungen des Blutbildes führen
E180	Litholrubin BK	Im Tierversuch erhöhte Sterblichkeit, verursacht Hyperaktivität, diverse Nebenwirkungen auf Nieren, Milz, Schilddrüse und Infektabwehr, allergieauslösend
E210	Benzoessäure	Hohe Giftigkeit, führt zu Allergien, Asthma, Nesselsucht, kann in hohen Dosen epileptische Anfälle verursachen, in Gegenwart von Ascorbinsäure (E300) entsteht das krebserregende Benzol
E211	Natriumbenzoat	siehe E210
E212	Kaliumbenzoat	siehe E210
E213	Calciumbenzoat	siehe E210
E214-219	PHB-Ester	Allergieauslösend, im Tierversuch krampfauslösend
E220	Schwefeldioxid	Kann Kopfschmerzen, Asthmaanfälle, Allergien und Übelkeit auslösen, zersetzt Vitamin B1
E221-228	Sulfite	siehe E220
E230	Biphenyl, Diphenyl	Fördert Blasenkrebs, im Tierversuch innere Blutungen und Organverände-

		rungen, verursachte in den Herstellerwerken Todesfälle, für Schalenbehandlung zugelassen -> gelangt beim Schälen mit den Fingern auf das Fruchtfleisch (Zitrusfrüchte, Bananen)
E231&232	Orthophenylphenole	siehe E230
E233	Thiabendazol	Schädigungen von Leber, Nieren, Milz, Herz, krebsartige Veränderungen der Schilddrüse, inzwischen nur noch als Pestizid geführt, aber der Einsatz bleibt gleich: Schalen von Zitrusfrüchten und Bananen, siehe dazu E230
E234	Nisin	Bedenken wegen Bildung resistenter Krankheitserreger
E235	Natamycin	Antibiotisches Arzneimittel, durch Einsatz in Lebensmitteln Erregerresistenz zu befürchten
E239	Hexamethylen-tetramin	Spaltet hochgiftiges, stark krebserregendes Formaldehyd ab, reagiert mit Eiweiß zu unerforschten veränderten Proteinen
E242	Dimethyldicarbonat	Zersetzt sich unmittelbar in Kohlendioxid und Methanol sowie u.U. in giftiges Methylcarbamat, reagiert mit Lebensmittelinhaltsstoffen, keine Kennzeichnungspflicht (!)
E249-252	Nitrate und Nitrite	Können in Magen und Darm oder bei Erhitzung über 130° (Fleischbraten/-grillen) zu krebserregenden Nitrosaminen reagieren, giftig, akut gefährlich für Kleinkinder, weil Blockierung von Sauerstofftransport
E270	Milchsäure	D-Milchsäure kann von Säuglingen nicht abgebaut werden. Es kann zur Übersäuerung des Blutes kommen. Für Säuglingslebensmittel aber nur L(+)-Milchsäure zugelassen
E280	Propionsäure	Im Tierversuch krebsartige Veränderungen des Vormagens, in der BRD 1988 verboten, durch die EU inzwischen auch in Deutschland wieder zugelassen
E281-283	Propionate	siehe E280
E284&285	Borsäure&Borax	Reichern sich im Körper als Gifte an, Organschäden, früher zu Vergiftungen geführt, daher heute nur noch für Kaviar zugelassen, kein Gegenmittel bekannt

E301	Natrium-L-Ascorbat	Fördert Blasenkrebs, im Tierversuch Wachstumsbeeinträchtigung von Jungtieren, oft wie E300 schlicht als "Ascorbinsäure" deklariert
E310	Propylgallat	Kann bei Säuglingen zu Blausucht führen, beeinträchtigte im Tierversuch die Infektabwehr, womöglich allergieauslösend
E311	Octylgallat	siehe E310
E312	Dodecylgallat	siehe E310
E315	Isoascorbinsäure	Steht in Verdachte, die Aufnahme von natürlichem Vitamin C (Ascorbinsäure) zu verhindern
E316	Natriumisoascorbat	siehe E301, kaum Untersuchungen
E319	tertiär-Buthylhydrochinon	Allergieauslösend, Verdacht auf krebs-erregende Wirkung
E320	Butylhydroxyanisol (BHA)	Kann krebserregend wirken, lagert sich im Fettgewebe an, gelangt in den Fötus, bei Erhitzung Zersetzung in Stoffe, deren gesundheitliche Unbedenklichkeit nicht bestätigt ist, Veränderungen an Immunsystem, Blutbild, Leber und Schilddrüse, allergieauslösend
E321	Butylhydroxytoluol (BHT)	siehe E320
E325-327	Lactate	siehe E270
E338	Orthophosphorsäure	Steht im Verdacht Osteoporose, Verkalkungen und Hyperaktivität auszulösen, erhalten erhebliche Rückstände an Arsen, Cadmium und Uran, oft nur als "Phosphat" deklariert, behindert Aufnahme von Calcium, Magnesium und Eisen
E339-343	Phosphate	siehe E338
E385	Calcium-Dinatrium-Ethylendiamintetraacetat (EDTA)	Kann die Aufnahme von Schwermetallen stark erhöhen
E400	Alginsäure, Alginat	Kann die Aufnahme diverser Mineralstoffe behindern (Calcium, Magnesium, Mangan, Eisen, Zink...)

E401-405	Alginate	siehe E400
E407	Carrageen	Veränderungen des Immunsystems und Geschwüre im Tiertest, allergieauslösend, Tumorgefährlichkeit nicht abschließend geklärt
E407A	Verarbeitete Eucheuma-Algen	siehe E407
E412	Guarkernmehl	Häufig stark mit gefährlichen Stoffen verunreinigt, Schädigungen von Speiseröhre, Magen und Darm, beeinträchtigt Verdauung, verändert Darmflora, fördert Blähungen
E413	Traganth	Die WHO nimmt an, dass Traganth "ein massives Allergen ist, fähig extrem schwere Reaktionen auszulösen"
E420	Sorbit, Sorbitsirup	Kann relativ schnell zu Krämpfen führen
E425	Konjak, Konjakkummi	Behindert die Aufnahme diverser Nährstoffe
E432-436	Polysorbate	Reaktionen bei der Herstellung nicht vorhersehbar, stehen in Verdacht ansonsten nicht aufnahmefähige Stoffe resorbierbar zu machen
E442	Ammoniumphosphatide	Bewertung für die Gesundheit ungeklärt
E444	Saccharoseacetat-isobutyrat	Gesundheitliche Bewertung unklar, beim Hund Leber- und Gallenschäden, wird fast nie deklariert
E450-452	Di-, Tri- und Polyphosphate	siehe E338
E476	Polyglycerin-Polyricinoleat	Schädigung von Leber und Nieren bei Tieren, Höchstdosis kann sehr schnell überschritten werden
E491	Sorbitanmonostearat	Toxikologisch nicht unabhängig bewertet
E492-495	Sorbit-Fettsäure-Verbindungen	siehe E491

E503	Ammoniumcarbonat (Hirschhornsalz)	Bei direktem Verzehr gesundheitsschädlich, Ammonium entschwindet beim Backen, E503 ist jedoch auch für ungebackene Lebensmittel zugelassen
E510	Ammoniumchlorid (Salmiak)	Veränderung von Nebenschilddrüsen, Nebennierenrinde und Blutbild, Knochenschäden, bei Schwangeren Hyperventilation, Appetitlosigkeit und Erbrechen
E512	Zink-II-Chlorid	Kann Übelkeit und Erbrechen verursachen
E520-523	Aluminiumsulfate	siehe E173
E540-544	andere Di-, Tri- und Polyphosphate	siehe E338, bei E541 (Natriumaluminiumphosphat) siehe außerdem E173
E554-559	Aluminiumsilicate	siehe E173
E586	4-Hexylresorcin	Toxikologisch umstritten
E620	Glutaminsäure	Kann bei empfindlichen Personen "Chinarestaurantsyndrom" verursachen (Kopfschmerzen, Übelkeit, Nackensteife), im Tierversuch Lernprobleme bei den Nachkommen und Fortpflanzungsstörungen, steigert den Appetit und unterstützt somit Übergewichtigkeit
E621-625	Glutamate	siehe E620, z.T. auch in Hefeextrakt enthalten
E626	Guanylsäure	Wird im Körper in Harnsäure umgewandelt, kaum Untersuchungen
E627-629	Guanylate	siehe E626
E630-636	Inosinsäure und Inosinate	siehe E626
E905	mikrokristalline Wachse	Toxikologische Bedeutung noch nicht eindeutig geklärt
E912	Montansäureester	Zur Oberflächenbehandlung von Zitrusfrüchten und exotischem Obst und Gemüse, im Tierversuch gesundheitsschädlich, kaum Untersuchungen

E925	Chlor	Bildet diverse gefährliche Nebenprodukte
E950	Acesulfam-K	Kaum vom Hersteller unabhängige Untersuchungen publiziert, Bewertung daher kaum möglich, im Tierversuch erbgutschädigend
E951	Aspartam	Kann zu Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust, Sehstörungen, Benommenheit und Hyperaktivität führen, Funktion als Neurotransmitter und krebserregende Wirkung nicht endgültig geklärt, Bandbreite der Forschungsergebnisse enorm
E952	Cyclamat (meist Natriumcyclamat)	In den USA seit 1969 wegen Verdacht auf krebserregende Wirkung verboten, im Tierversuch Schädigung von Hoden und Spermien durch Abbauprodukte
E954	Saccharin	Das eingesetzte Natriumsalz erzeugt bei Tieren Blasenkrebs, appetitfördernd, schädlich bei Blasenkrankungen durch Wechselwirkungen mit Medikamenten
E958	Glycyrrhizin (Süßholz)	Juristisch kein Süßstoff, kann (hochkonzentriert) Kopfschmerzen und Herzrhythmusstörungen auslösen
E959	Neohesperidin DC	Gesundheitliche Bedeutung für den Menschen ungeklärt, appetitfördernd
E960	Neotam	Nachfolgeentwicklung von Aspartam (E951), keine (!) unabhängigen Untersuchungen
E962	Aspartam-Acesulfam-Salz	siehe E950 und E951
E967	Xylit	Förderung von Nierensteinen ungeklärt
E999	Quillajaextrakt	Giftige Bestandteile (Saponine), daher in Deutschland lange verboten gewesen, Höchstdosis bereits mit zwei Flaschen Ginger Ale erreicht
E1410-1450	modifizierte Stärke	siehe E338
E1519	Benzylalkohol	Im Körper über Benzaldehyd zu Benzoesäure (E210) verstoffwechselt
E1520	Propylenglycol	Vergiftung möglich, aber unwahrscheinlich, kaum Untersuchungen



Creative Commons lizenziert