

Personen, die auf Zusatzstoffe empfindlich reagieren

Essen Sie möglichst viele unverarbeitete Lebensmittel. Schauen Sie bei verarbeiteten Produkten auf die Zutatenliste. Vor allem Menschen, mit Nesselsucht, Asthma, Neurodermitis, diagnostizierten Allergien oder Pseudoallergien gegen Zusatzstoffe sollten auf verarbeitete Produkte verzichten, die folgende Stoffe enthalten:

E-Nummer	Name des Zusatzstoffes	verwendet als
E 102 E 104 E 110 E 120 E 122 E 123 E 124 E 127 E 129 E 131 E 132 E 151	Tartrazin Chinolingelb Gelborange S Echtes Karmin Azorubin Amaranth Cochenillerot Erythrosin Allurarot AC Patentblau V Indigotin I Brilliantsschwarz BN	Farbstoffe, z. B. in Süßigkeiten, Limonaden, Speiseeis, süßen Suppen und Saucen, Cremespeisen, Fischerzeugnissen
E 160b	Annatto, Bixin, Norbixin	Farbstoff, z. B. in Gebäck, Eis, Käse, Knabberartikeln
E 171	Titandioxid	z. B. in Überzügen von Dragees und Kaugummi, Kuchendekor, Süßigkeiten, Desserts
E 200 bis E 203	Sorbinsäure, Sorbate	Konservierungsstoffe z. B. in verpacktem Schnittbrot, Backwaren, Käse, Wurstopberflächen, Fruchtzubereitungen für Joghurts
E 210 bis E 213	Benzoesäure, Benzoate	Konservierungsstoffe z. B. in Fischprodukten, Mayonnaisen, Marinaden, Salaten, Saucen
E 214 bis E 219	Parahydroxybenzoesäureester	Konservierungsstoffe z. B. in Süßwaren, Knabberartikeln, Fleischwaren

E-Nummer	Name des Zusatzstoffes	verwendet als
E 220 bis E 228	Schwefeldioxid, Sulfit	Antioxidationsmittel in Wein, Trockenfrüchten, Backzutaten, Kartoffelfertigerzeugnissen, Einmachhilfen, Sauerkonserven, industriell hergestellten Fruchtsäften oder -nektaren
E 310 bis E 312	Propylgallat Octylgallat Dodecylgallat	Antioxidantien, z. B. in Kuchenmischungen, Kaugummi, Würzmittel
E 320 bis E 321	BHA Butylhydroxyanisol BHT Butylhydroxytoluol	Antioxidantien z. B. in Instantprodukten, Bratfetten, Kuchenmischungen
E 338 bis 343 und E 450 bis 452	Phosphorsäuren und Phosphate	z. B. in Cerealien und Backwaren, Colagetränken, Fleischwaren
E 407	Carrageen	z. B. in Sahne, Joghurt, Puddingpulver, Speiseeis, Ketchup
E 410 und E 412	Johannisbrotkernmehl Guarkernmehl	Verdickungsmittel z. B. in Marmeladen, Speiseeis, Backwaren und Obstkonserven; für Soja-Allergiker evtl. problematisch
E 426	Sojabohnen-Polyose	z. B. in Soßen, Backwaren und Milchgetränken
E 621, E 622, E 625	Glutamate	Geschmacksverstärker z. B. in Knabberartikeln, Suppen, Brühen, würzigen Fertiggerichten

Alle Zusatzstoffe einfach recherchieren können Sie unter www.bzfe.de

3993/2020

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

www.ble.de, www.bzfe.de

Zusammenstellung: Katja Niedzwezy, Braunschweig;

Redaktion: Britta Klein, BLE

4. Auflage, © BLE 2020