

Liste mit bedenklichen E-Nummern (für Veganer und Gesundheitsbewusste)

	E-Nummer	Bezeichnung	Gegenindikatoren	Bedenklich für Veganer	Bedenklich für Gesundheit	Enthalten in
Farbstoffe (E100-180)	E101	Riboflavin	Dient zur Herstellung tierischer Stoffe	X		
	E102	Tartrazin	„Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen,“		X	Senf, Likör, Wein, Pudding, Brause, Sirup, Fisch- und Fleischersatzprodukten, Süßigkeiten, Eis, Käse
	E104	Chinolingelb	Hyperaktivität bei Kindern (ADHS, Nesselsucht, krebsregend, erbgutschädigend)		X	Limonaden, Süßigkeiten (z.B. Haribo)
	E110	Sunsetgelb	Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)		X	Limonaden, Süßigkeiten
	E120	Karmin	Roter Farbstoff, Herstellung aus Schildläusen	X		Limonaden, Süßigkeiten
	E122	Carmoisin	Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)		X	Limonaden, Süßigkeiten
	E123	Amaranth	Kalkablagerungen in den Nieren, Krebs, Neurodermitis, Asthma		X	Spirituosen, Aperitifs, Kaviar
	E124	Chochenillerot A	Allergieauslöser, Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)		X	Fruchtgelee, Süßwaren, Chorizo
	E127	Erythrosin	Kann Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen, Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)		X	Cocktailkirschen, kandierten Kirschen, Obstsalat mit Kirschen
	E129	Allurarot	Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)		X	Limonaden, Süßigkeiten
	E131	Patentblau V	Demenz, Alzheimer, Parkinson		X	In bunten Getränken, Süßwaren, Glasuren
	E132	Indigotin	Kann tierischen Ursprungs sein	X		
	E142	Grün S	Alzheimer, Erbgutschäden		X	Pfefferminzbonbons, Dosenerbsen, Getränke, Kosmetika, Wolle, Leder, Papier
	E150	Ammoniak-Zuckerulör	Krämpfe, Beeinträchtigung des Immunsystems, Krebsverdacht		X	Cola, Whiskey, Senfsaucen
	E151	Brilliantsschwarz	Einfluss auf Verdauung, Neurodermitis, Asthma		X	Kaviar-Ersatz, Lakritz, Shampoos, flüssige Seife
E155	Braun HT	Neurodermitis, Asthma		X	Süßigkeiten, wie Kuchen, Keksen, Eis, Schokolade	
E171	Titandioxid	Erkrankungen des Immunsystems, Schädigung des Dickdarms, Krebsverdacht		X	Kaugummi, Süßigkeiten, Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten	
E173	Aluminium	Alzheimer, Demenz, Brustkrebs, Nierenerkrankungen		X	Deo, Zuckerwaren und Dekorationen von Kuchen und Gebäck	
Konservierungsmittel (E200-297)	E210-E219	Benzoessäure und -salze	Verdauungsbeschwerden, Krämpfe und Beeinträchtigungen des Nervensystems, erbgutschädigend, krebsregend, Hyperaktivität bei Kindern, Asthma, für Katzen lebensgefährlich		X	Parfum, Duftstoffen, als Weichmacher, Soft- und Energydrinks, Obst- und Gemüsekonserven, Marmeladen, Konfitüren, Gelees, Soßen, Ketchup, Senf, Burgern, Wurst- und Fischkonserven, Ostereierfarben
	E220	Schwefeldioxid	Kopfschmerzen, Übelkeit, allergische Reaktionen, Atemnot, Juckreiz, Verdauungsprobleme, zerstören Vitamin B1 (Thiamin)		X	Weißwein, Trockenfrüchten, Kartoffelerzeugnissen wie Pommes oder Kartoffelpüree
	E231	Orthophenylphenol	Allergien		X	In Schalen von Zitrusfrüchten, Pflanzenschutzmitteln
	E232	Natriumorthophenylphenolat	Allergien		X	In Schalen von Zitrusfrüchten, Pflanzenschutzmitteln
	E280	Propionsäure	Entstehend von Tumoren in Tierversuchen		X	Abgepacktem Brot, torverpackten Backwaren, wie Kuchen und Keksen
Antioxidantien (E300 - E385)	E310-E312	Gallate	Blausucht, Allergien, Erstickungsgefahr bei Kindern		X	Kuchen, Marzipanerzeugnissen, Knabbersachen
	E320-E321	Butylhydroxyanisol (BHA)	Blausucht, erbgutverändernd, krebsregend		X	Biskuit- und Obstkuchen
	E322	Lecithin	Störungen der Hirnfunktion, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa		X	Nuss-Nougat-Creme, Margarine, Salatdressings, Mayonnaise, Kakao, Eiscreme, Desserts, Instantsaucen und -suppen, Backwaren, Schokolade
	E330	Zitronensäure	Kann Zähne angreifen, führt zur Auflösung von Zahnschmelz, Fördert die Aufnahme von Metallen, wie Blei und Aluminium ins Blut, Lern- und Gedächtnisstörungen, Alzheimer, Parkinson, Leber- und Nierenerkrankungen		X	Eistee, Kindertee, Limonade, Fruchtsaft, Babygläschen mit Obst- und Gemüsebrei, Marmeladen, Bonbons, Gummibärchen, Fruchtgummi, Brot
	E338-E341	Phosphatverbindungen	Herzstörungen, Verstopfen Blutgefäße, für Nierenkranke lebensgefährlich		X	Cola, Tiefkühlpizza, Babymilch, Backmischungen, Frühstücks-Cerealien
	E385	Calcium-dinatrium-EDTA	Kann Stoffwechsel beeinflussen		X	Dosen, Glaskonserven, Margarine, gefrorenen Krestieren
	Emulgatoren und Stabilisatoren (E400-E466)	E407	Carrageen	Krebsverdacht, Darmerkrankungen, Allergien		X
E425		Konjak	Behindert Aufnahme wichtiger Nährstoffe, Erstickungsgefahr bei Kindern		X	Glasnudeln und fernöstlichen Spezialitäten.
E450-E452		Phosphatverbindungen	Herzstörungen, Verstopfen Blutgefäße, für Nierenkranke lebensgefährlich		X	Cola, Tiefkühlpizza, Babymilch, Backmischungen, Frühstücks-Cerealien
E491-E495		Sorbit	Gefahr für Kinder, da sie in großen Mengen verzehrt werden und somit Gefahrengrenzen überschreiten, wird auch gentechnisch hergestellt		X	Desserts und Eiscreme, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Kaugummi, Glasuren, Teekonzentrat, für pflanzliche Milch- und Sahneimitate, Kaffeeweißer, Fettemulsionen und fettige Saucen, bei Backhefe, Nahrungsergänzungsmittel und Diätmahlzeiten, Fruchtgelees, Marmeladen, Schokolade
Mineralien (E500-E599)	E512	Zinn-II-Chlorid	Übelkeit und Erbrechen		X	Dosen, Glaskonserven, Spargeldosen
	E540	Phosphatverbindungen	Herzstörungen, Verstopfen Blutgefäße, für Nierenkranke lebensgefährlich		X	Cola, Tiefkühlpizza, Babymilch, Backmischungen, Frühstücks-Cerealien
	E543-E544	Phosphatverbindungen	Herzstörungen, Verstopfen Blutgefäße, für Nierenkranke lebensgefährlich		X	Cola, Tiefkühlpizza, Babymilch, Backmischungen, Frühstücks-Cerealien
Andere Produkte (E600-E1000)	E904	Schellack	Ausscheidungen der Lackschildlaus	X		im Einsatz von Pfirsichen, Äpfeln, Birnen, Ananas, Melonen sowie Zitrusfrüchten, Kaffeebohnen, Nahrungsergänzungsmitteln, Süßwaren, Knabberartikel, Schokolade
	E951	Aspartam	Kopfschmerzen, Depressionen, Krebsverdacht, Auslöser für Hirntumore, Allergien, Epilepsie		X	Süßstoff, Softdrinks, Light-Produkten, Diätprodukten, Desserts, Süßwaren, Brotaufstrichen, Marmeladen, Konfitüren, Gelees, Süß-saurem Obst und Gemüse, Milchprodukten, Feinkostsalaten, Senf, Saucen, Kaugummis
	E999	Quillaja-Extrakt	Enthält Blutgifte		X	Ginger-Ale, Cidre