

Alle Zusatzstoffe auf einen Blick

Legende:

- Auf diese Zusatzstoffe mit möglicher Unverträglichkeitsreaktionen
- Azofarbstoffe
- Zusatzstoff darf unter gewissen Bedingungen auch bei Bio Suisse Produkten eingesetzt werden. Die Zulassung durch Bio Suisse erfolgt produktespezifisch.
- Kann tierischer Herkunft sein
- Ist tierischer Herkunft

E 100	Kurkumin	Farbstoff
E 101	Riboflavine	Farbstoff 
E 102	Tartrazin	Farbstoff
E 104	Chinolingelb	Farbstoff
E 110	Gelborange S	Farbstoff
E 120	Echtes Karmin	Farbstoff 
E 122	Azorubin	Farbstoff
E 123	Amaranth	Farbstoff
E 124	Cochenillerot A	Farbstoff
E 127	Erythrosin	Farbstoff
E 129	Allurarot AC	Farbstoff
E 131	Patentblau V	Farbstoff
E 132	Indigotin	Farbstoff
E 133	Brillantblau FCF	Farbstoff
E 140	Chlorophylle und Chlorophylline	Farbstoff
E 141	Kupferkomplexe der Chlorophylle	Farbstoff
E 142	Grün S	Farbstoff
E 150a-d	Zuckerulör	Farbstoff
E 151	Brillantschwarz BN	Farbstoff
E 153	Pflanzkohle	Farbstoff 
E 155	Braun HT	Farbstoff
E 160a-e	gemischte Carotine	Farbstoff
E 161b	Lutein	Farbstoff 
E 162	Beetenrot, Betanin	Farbstoff
E 163	Anthocyane	Farbstoff
E 170	Calciumcarbonate	Farbstoff/Säureregulator/Trennmittel 
E 171	Titandioxid	Farbstoff

E 172	Eisenoxide und -hydroxide	Farbstoff
E 173	Aluminium	Farbstoff
E 174	Silber	Farbstoff
E 175	Gold	Farbstoff
E 180	Litholrubin BK	Farbstoff
E 200	Sorbinsäure	Konservierungsstoff
E 202	Kaliumsorbit	Konservierungsstoff
E 203	Calciumsorbit	Konservierungsstoff
E 210	Benzoessäure	Konservierungsstoff
E 211	Natriumbenzoat	Konservierungsstoff
E 212	Kaliumbenzoat	Konservierungsstoff
E 213	Calciumbenzoat	Konservierungsstoff
E 214	Ethyl-p-hydroxybenzoat	Konservierungsstoff
E 215	Natriumethyl-p-hydroxybenzoat	Konservierungsstoff
E 218	Methyl-p-hydroxybenzoat	Konservierungsstoff
E 219	Natriummethyl-p-hydroxybenzoat	Konservierungsstoff
E 220	Schwefeldioxid	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel 
E 221	Natriumsulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel
E 222	Natriumhydrogensulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel
E 223	Natriummetabisulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel
E 224	Kaliummetabisulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel 
E 226	Calciumsulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel
E 227	Calciumhydrogensulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel
E 228	Kaliumhydrogensulfit	Konservierungsstoff/Antioxidationsmittel
E 234	Nisin	Konservierungsstoff
E 235	Natamycin	Konservierungsstoff
E 239	Hexamethylentetramin	Konservierungsstoff
E 242	Dimethyldicarbonat	Konservierungsstoff
E 249	Kaliumnitrit	Konservierungsstoff/Pökelsalz
E 250	Natriumnitrit	Konservierungsstoff/Pökelsalz 
E 251	Natriumnitrat	Konservierungsstoff/Pökelsalz
E 252	Kaliumnitrat	Konservierungsstoff/Pökelsalz 
E 260	Essigsäure	Säuerungsmittel/Konservierungsstoff

E 261	Kaliumacetate	Säuerungsmittel/Konservierungsstoff	
E 262	Natriumacetate	Säuerungsmittel/Konservierungsstoff	
E 263	Calciumacetat	Säuerungsmittel/Konservierungsstoff	
E 270	Milchsäure	Säuerungsmittel	★ 🐾
E 280	Propionsäure	Konservierungsstoff	
E 281	Natriumpropionat	Konservierungsstoff	
E 282	Calciumpropionat	Konservierungsstoff	
E 283	Kaliumpropionat	Konservierungsstoff	
E 284	Borsäure	Konservierungsstoff	
E 285	Natriumtetraborat (Borax)	Konservierungsstoff	
E 290	Kohlendioxid	Packgas/Treibgas	★
E 296	Apfelsäure	Säuerungsmittel	
E 297	Fumarsäure	Säuerungsmittel	
E 300	Ascorbinsäure	Antioxidationsmittel Mehlbehandlungsmittel	
E 301	Natriumascorbat	Antioxidationsmittel Mehlbehandlungsmittel	
E 302	Calciumascorbat	Antioxidationsmittel Mehlbehandlungsmittel	
E 304	Fettsäureester der Ascorbinsäure	Antioxidationsmittel	🐾
E 306	Stark tocopherolhaltige Extrakte	Antioxidationsmittel	★
E 307	Alpha-Tocopherol	Antioxidationsmittel	
E 308	Gamma-Tocopherol	Antioxidationsmittel	
E 309	Delta-Tocopherol	Antioxidationsmittel	
E 310	Propylgallat	Antioxidationsmittel	
E 311	Octylgallat	Antioxidationsmittel	
E 312	Dodecylgallat	Antioxidationsmittel	
E 315	Isoascorbinsäure	Antioxidationsmittel	
E 316	Natriumisoascorbat	Antioxidationsmittel	
E 319	Tertiär-Butylhydrochinon	Antioxidationsmittel	
E 320	Butylhydroxyanisol (BHA)	Antioxidationsmittel	
E 321	Butylhydroxytolen (BHT)	Antioxidationsmittel	
E 322	Lecithin	Emulgator/Stabilisator	★ 🐾
E 325	Natriumlactat	Säuerungsmittel/Säureregulator	🐾
E 326	Kaliumlactat	Säuerungsmittel/Säureregulator	🐾
E 327	Calciumlactat	Säuerungsmittel/Stabilisator	🐾
E 330	Zitronensäure	Säuerungsmittel/Antioxidationsmittel	★
E 331	Natriumcitrate	Säuerungsmittel/Säureregulator	★
E 332	Kaliumcitrate	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 333	Calciumcitrate	Säuerungsmittel/Säureregulator	★
E 334	Weinsäure (L+)	Säuerungsmittel/Säureregulator	★
E 335	Natriumtartrate	Säuerungsmittel/Säureregulator	★
E 336	Kaliumtartrate	Säuerungsmittel/Säureregulator	★
E 337	Natrium-Kaliumtartrat	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 338	Phosphorsäure	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 339	Natriumphosphate	Säuerungsmittel/Schmelzsatz	
E 340	Kaliumphosphate	Säuerungsmittel/Schmelzsatz	
E 341	Calciumphosphate	Säuerungsmittel/Schmelzsatz	
E 343	Magnesiumphosphate	Säuerungsmittel/Schmelzsatz	
E 350	Natriummalate	Säureregulator	
E 351	Kaliummalat	Säuerungsmittel	
E 352	Calciummalate	Säuerungsmittel	

E 353	Metaweinsäure	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 354	Calciumtartrat	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 355	Adipinsäure	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 356	Natriumadipat	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 357	Kaliumadipat	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 363	Bernsteinsäure	Säuerungsmittel	
E 380	Triammoniumcitrat	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 385	Calcium-Dinatrium-EDTA	Antioxidationsmittel/Stabilisator	
E 392	Extrakte aus Rosmarin	Antioxidationsmittel	
E 400	Alginsäure	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 401	Natriumalginat	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 402	Kaliumalginat	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 403	Ammoniumalginat	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 404	Calciumalginat	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 405	Propylenglycolalginat	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 406	Agar-Agar	Gelier- und Verdickungsmittel	★
E 407	Carrageen	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 407a	Verarbeitete Eucheuma-Algen	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 410	Johannisbrotkernmehl	Gelier- und Verdickungsmittel	★
E 412	Guarkernmehl	Gelier- und Verdickungsmittel	★
E 413	Traganth	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 414	Gummi arabicum	Gelier- und Verdickungsmittel	★
E 415	Xanthan	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 416	Karayagummi	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 417	Tarakermehl	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 418	Gellan	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 420	Sorbit	Süssungsmittel/Feuchthaltemittel	
E 421	Mannit	Süssungsmittel	
E 422	Glycerin	Feuchthaltemittel	🐾
E 425	Konjak	Verdickungsmittel	
E 426	Sojabohnen-Polyose	Emulgator/Verdickungsmittel	
E 427	Cassia-Gummi	Gelier- und Verdickungsmittel	
E 431	Polyoxyethylen(40)stearat	Emulgator/Stabilisator	🐾
E 432	Polysorbat 20	Emulgator/Schaummittel	🐾
E 433	Polysorbat 80	Emulgator/Schaummittel	🐾
E 434	Polysorbat 40	Emulgator/Schaummittel	🐾
E 435	Polysorbat 60	Emulgator/Schaummittel	🐾
E 436	Polysorbat 65	Emulgator/Schaummittel	🐾
E 440	Pektine	Gelier- und Verdickungsmittel	★
E 442	Ammoniumphosphatide	Stabilisator/Emulgator	🐾
E 444	Saccharoseacetatisobutytrat	Stabilisator	
E 445	Glycerinester aus Wurzelharz	Stabilisator	
E 450	Diphosphate	Stabilisator/Schmelzsatz	
E 451	Triphosphate	Stabilisator/Schmelzsatz	
E 452	Polyphosphate	Stabilisator/Schmelzsatz	
E 459	Beta-Cyclodextrin	Füllstoff	
E 460	Cellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 461	Methylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 462	Ethylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 463	Hydroxypropylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 464	Hydroxypropylmethylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 465	Ethylmethylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	

E 466	Carboxymethylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 468	Vernetzte Carboxymethylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 469	Enzymatisch hydrolysierte Carboxymethylcellulose	Verdickungsmittel/Füllstoff	
E 470a	Natrium-, Kalium-, Calciumsalze der Speisefettsäuren	Trennmittel/Emulgator	🚫
E 470b	Magnesiumsalze der Speisefettsäuren	Trennmittel/Emulgator	🚫
E 471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	Emulgator	🚫
E 472a-f	Veresterte Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	Emulgator	🚫
E 473	Zuckerester von Speisefettsäuren	Emulgator	🚫
E 474	Zuckerglyceride	Emulgator	🚫
E 475	Polyglycerinester von Speisefettsäuren	Emulgator	🚫
E 476	Polyglycerin-Polyricinoleat	Emulgator	🚫
E 477	Propylenglycolester von Speisefettsäuren	Emulgator	🚫
E 479b	Thermooxidiertes Sojaöl mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäure	Emulgator/Trennmittel	🚫
E 481	Natriumstearoyl-2-lactylat	Emulgator	🚫
E 482	Calciumstearoyl-2-lactylat	Emulgator	🚫
E 483	Stearyltartrat	Emulgator	🚫
E 491	Sorbitanmonostearat	Emulgator	🚫
E 492	Sorbitantristearat	Emulgator	🚫
E 493	Sorbitanmonolaurat	Emulgator	🚫
E 494	Sorbitanmonooleat	Emulgator	🚫
E 495	Sorbitanmonopalmitat	Emulgator	🚫
E 500	Natriumcarbonate	Backtriebmittel/Trennmittel	★
E 501	Kaliumcarbonate	Backtriebmittel/Trennmittel	★
E 503	Ammoniumcarbonate	Backtriebmittel/Trennmittel	★
E 504	Magnesiumcarbonate	Trennmittel	★
E 507	Salzsäure	Säuerungsmittel/Säureregulator	
E 508	Kaliumchlorid	Festigungsmittel	
E 509	Calciumchlorid	Festigungsmittel	★
E 511	Magnesiumchlorid	Festigungsmittel	
E 512	Zinn-II-Chlorid	Antioxidationsmittel/Stabilisator	
E 513	Schwefelsäure	Säureregulator/Säuerungsmittel	
E 514	Natriumsulfat	Säureregulator/Festigungsmittel	
E 515	Kaliumsulfat	Säureregulator/Festigungsmittel	
E 516	Calciumsulfat	Säureregulator/Festigungsmittel	
E 517	Ammoniumsulfat	Trägerstoff	
E 520	Aluminiumsulfat	Festigungsmittel	
E 521	Aluminiumnatriumsulfat	Festigungsmittel	
E 522	Aluminiumkaliumsulfat	Festigungsmittel	
E 523	Aluminiumammoniumsulfat	Festigungsmittel	
E 524	Natriumhydroxid	Säureregulator	★
E 525	Kaliumhydroxid	Säureregulator	
E 526	Calciumhydroxid	Säureregulator	
E 527	Ammoniumhydroxid	Säureregulator	

E 528	Magnesiumhydroxid	Säureregulator	
E 529	Calciumoxid	Säureregulator	
E 530	Magnesiumoxid	Säureregulator	
E 535	Natriumferrocyanid	Trennmittel	
E 536	Kaliumferrocyanid	Trennmittel	
E 538	Calciumferrocyanid	Trennmittel	
E 541	Saures Natrium-aluminiumphosphat	Backtriebmittel	
E 551	Siliciumdioxid	Trennmittel	★
E 552	Calciumsilicat	Trennmittel	
E 553a	Magnesiumsilicate	Trennmittel	
E 553b	Talkum	Trennmittel	
E 554	Natriumaluminiumsilicat	Trennmittel	
E 555	Kaliumaluminiumsilicat	Trennmittel	
E 570	Speisefettsäuren	Trennmittel	🚫
E 574	Gluconsäure	Säureregulator/Stabilisator	
E 575	Glucono-Delta-Lacton	Säureregulator/Stabilisator	
E 576	Natriumgluconat	Säureregulator/Stabilisator	
E 577	Kaliumgluconat	Säureregulator/Stabilisator	
E 578	Calciumgluconat	Säureregulator/Stabilisator	
E 579	Eisen-II-gluconat	Säureregulator/Stabilisator	
E 585	Eisen-II-Lactat	Stabilisator	
E 586	4-Hexylresorcin	Stabilisator	
E 620	Glutaminsäure	Geschmacksverstärker	
E 621	Mononatriumglutamat	Geschmacksverstärker	
E 622	Monokaliumglutamat	Geschmacksverstärker	
E 623	Calciumdiglutamat	Geschmacksverstärker	
E 624	Monoammoniumglutamat	Geschmacksverstärker	
E 625	Magnesiumdiglutamat	Geschmacksverstärker	
E 626	Guanylsäure	Geschmacksverstärker	
E 627	Dinatriumguanylat	Geschmacksverstärker	
E 628	Dikaliumguanylat	Geschmacksverstärker	
E 629	Calciumguanylat	Geschmacksverstärker	
E 630	Inosinsäure	Geschmacksverstärker	
E 631	Dinatriuminosinat	Geschmacksverstärker	
E 632	Dikaliuminosinat	Geschmacksverstärker	
E 633	Calciuminosinat	Geschmacksverstärker	
E 634	Calcium-5'-ribonucleotid	Geschmacksverstärker	🚫
E 635	Dinatrium-5'-ribonucleotid	Geschmacksverstärker	🚫
E 640	Glycin und seine Natriumsalze	Geschmacksverstärker	🚫
E 650	Zinkacetat	Geschmacksverstärker	
E 900	Dimethylpolysiloxan	Schaumverhüter	
E 901	Bienenwachs weiss und gelb	Überzugmittel	🚫
E 902	Candelillawachs	Überzugmittel/Trennmittel	
E 903	Carnaubawachs	Überzugmittel	
E 904	Schellack	Überzugmittel	🚫
E 905	Mikrokristallines Wachs	Überzugmittel	
E 907	Hydriertes Poly-1-decen	Überzugmittel/Trennmittel	
E 912	Montansäureester	Überzugmittel	
E 914	Polyethylenwachsoxidate	Überzugmittel	
E 920	L-Cystein	Mehlbehandlungsmittel	🚫
E 927b	Carbamid	Stabilisator	

E 938	Argon	Packgas	★
E 939	Helium	Packgas	
E 941	Stickstoff	Packgas/Treibgas	★
E 942	Distickstoffoxid	Treibgas	
E 943a	Butan	Treibgas	
E 943b	Isobutan	Treibgas	
E 944	Propan	Treibgas	
E 948	Sauerstoff	Treibgas/Packgas	★
E 949	Wasserstoff	Treibgas/Packgas	
E 950	Acesulfam-K	Süßungsmittel	
E 951	Aspartam	Süßungsmittel	
E 952	Cyclamat	Süßungsmittel	
E 953	Isomalt	Süßungsmittel	
E 954	Saccharin	Süßungsmittel	
E 955	Sucralose	Süßungsmittel	
E 957	Thaumatococin	Süßungsmittel	
E 959	Neohesperidin DC	Süßungsmittel	
E 960	Steviolglycoside	Süßungsmittel	
E 961	Neotam	Süßungsmittel	
E 962	Aspartam-Acesulfam-Salz	Süßungsmittel	
E 964	Polyglycitolirup	Süßungsmittel/Feuchthaltemittel	
E 965	Maltit, Maltitirup	Süßungsmittel/Feuchthaltemittel	
E 966	Lactit	Süßungsmittel	🐾
E 967	Xylit	Süßungsmittel	
E 968	Erythrit	Süßungsmittel	
E 999	Quillajaextrakt	Schaummittel	

E 1103	Invertase	Feuchthaltemittel	
E 1105	Lysozym	Konservierungsstoff	🐾
E 1200	Polydextrose	Feuchthaltemittel/Füllstoff	
E 1201	Polyvinylpyrrolidon	Stabilisator/Trägerstoff	
E 1202	Polyvinylpolypyrrolidon	Stabilisator/Trägerstoff	
E 1203	Polyvinylalkohol	Überzugmittel	
E 1204	Pullulan	Überzugmittel	
E 1205	Basisches Methacrylat-Copolymer	Überzugmittel	
E 1404	Oxydierte Stärke	Verdickungsmittel	
E 1410	Monostärkephosphat	Verdickungsmittel	
E 1412	Distärkephosphat	Verdickungsmittel	
E 1413	Phosphatiertes Distärkephosphat	Verdickungsmittel	
E 1414	Acetyliertes Distärkephosphat	Verdickungsmittel	
E 1420	Acetylierte Stärke	Verdickungsmittel	
E 1422	Acetyliertes Distärkeadipat	Verdickungsmittel	
E 1440	Hydroxypropylstärke	Verdickungsmittel	
E 1442	Hydroxypropyl-Distärkephosphat	Verdickungsmittel	
E 1450	Stärkenatriumoctenylsuccinat	Verdickungsmittel	
E 1451	Acetylierte oxydierte Stärke	Verdickungsmittel	
E 1452	Stärkealuminiumoctenylsuccinat	Trennmittel	
E 1505	Triethylcitrat	Stabilisator/Trägerstoff	
E 1517	Glycerindiacetat	Trägerstoff	
E 1518	Glycerintriacetat	Trägerstoff	🐾
E 1519	Benzylalkohol	Trägerstoff / Konservierungsstoff	
E 1520	Propylenglykol	Trägerstoff	
E 1521	Polyethylenglycole	Überzugmittel	

Die Zusatzstoffe

Weshalb werden Zusatzstoffe eingesetzt?

Da viele Nahrungsmittel vorverarbeitet gekauft und bis zur Verwendung eine gewisse Haltbarkeitsdauer aufweisen müssen, kommen konservierende und stabilisierende Zusatzstoffe zum Einsatz. Zusatzstoffe können aber auch den Geschmack, das Aussehen und den Geruch der Produkte verbessern oder tragen dazu bei, dass die Lebensmittel gut verarbeitet werden können. Um den Ansprüchen der Kunden gerecht zu werden, ist der gänzliche Verzicht auf Zusatzstoffe nicht möglich und auch nicht sinnvoll. Es wäre falsch, Zusatzstoffe undifferenziert abzulehnen. Sie sollten jedoch nur da eingesetzt werden, wo sie notwendig sind, nach dem Motto: «So wenig wie möglich, aber soviel wie nötig!»

Sind Zusatzstoffe gesundheitlich bedenklich?

Bevor ein Zusatzstoff zugelassen wird, muss er als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden. Dazu durchläuft er eine umfassende Untersuchung und Bewertung seiner Verwendungssicherheit. Für Zusatzstoffe gilt das so genannte Positivprinzip. Was nicht ausdrücklich erlaubt ist, ist verboten. In der Schweiz legt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in der Zusatzstoffverordnung die erlaubten Stoffe in einer Positivliste fest. Darüber hinaus bestimmt das BLV, in welchen Produkten sie eingesetzt werden dürfen und in welcher Menge.

Was sind Zusatzstoffe und wie werden diese hergestellt?

Zusatzstoffe können synthetischen oder natürlichen Ursprungs sein. Viele werden chemisch-synthetisch oder mit Hilfe von Mikroorganismen hergestellt. Andere werden aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen, aber auch tierische Produkte können Ausgangspunkt für die Herstellung von Zusatzstoffen sein. Es gibt nur wenige Zusatzstoffe, die ausschliesslich aus tierischem Ausgangsmaterial gewonnen werden können. Rund vierzig Zusatzstoffe können sowohl tierischen als auch pflanzlichen Ursprungs sein. Ob ein Zusatzstoff aus tierischem Ausgangsmaterial besteht, muss nicht angegeben werden. Hier kann der Hersteller Auskunft geben. Der Liste ist zu entnehmen, welche Zusatzstoffe tierischer Herkunft sind oder sein können.

Wie werden Zusatzstoffe gekennzeichnet?

Die Zusatzstoffe werden auf der Verpackung im Rahmen der Zutatenliste aufgeführt und nach ihrem Verwendungszweck verschiedenen Gattungen, etwa den Emulgatoren oder Konservierungsstoffen zugeordnet. Es muss sowohl die Gattungsbezeichnung, zum Beispiel Antioxidationsmittel, wie auch die Einzelbezeichnung (Zitronensäure) oder die entsprechende E-Nummer (E 330) angegeben werden. Das E steht für Europa, denn europaweit werden dieselben Zusatzstoffe E-Nummern verwendet.

Können Zusatzstoffe Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien auslösen?

Unverträglichkeitsreaktionen gegen gewisse Lebensmittelzusatzstoffe können vorkommen, sind aber selten. Dabei handelt es sich in der Regel aber nicht um eine echte Allergie, sondern um eine Unverträglichkeitsreaktion die nicht immunologisch bedingt ist. Keine Seltenheit sind Reaktionen auf schwefelhaltige Zusatzstoffe (E 220-E 224, E 226-E 228) weshalb Schwefel zwingend als Allergen angegeben werden muss. Dieses wird beispielsweise als Konservierungsmittel oder Antioxidans in Essig, Dörrobst und Wein eingesetzt. Allergien gegen Lebensmittel wie Sellerie, Nüsse, Milch, Fisch und Krustentiere sind jedoch weitaus häufiger als Reaktionen auf Zusatzstoffe.

Wird ein Zusatzstoff aus einem deklarationspflichtigen Allergen wie beispielsweise Weizen oder Eier gewonnen, muss dies auf der Verpackung angegeben werden (Konservierungsmittel (E 1105 aus Eiklar) oder modifizierte Weizenstärke (E 1404).

Glutamat

Glutamat kommt natürlicherweise in vielen Lebensmitteln, wie beispielsweise Käse oder Tomaten vor. Das als Geschmacksverstärker eingesetzte Glutamat (E 620–E 625) wird vom menschlichen Körper gleich gut aufgenommen und verstoffwechselt. Entgegen der verbreiteten Meinung Glutamat könne die Gesundheit beeinträchtigen, wurde Glutamat von Expertengremien als absolut unbedenklich eingestuft. Fakt ist aber, dass in seltenen Fällen grössere Mengen an Glutamat bei sensiblen Personen zu Unverträglichkeitsreaktionen führen können.

Azofarbstoffe

Die synthetisch hergestellten Farbstoffe sind nicht ganz unumstritten, da sie im Verdacht stehen, Hyperaktivität bei Kindern begünstigen zu können.

Bio und Zusatzstoffe

Auch Bioprodukte kommen teilweise nicht ganz ohne Zusatzstoffe aus, es sind aber lang nicht alle Zusatzstoffe zugelassen. In der Bio-Verordnung ist geregelt, welche Zusatzstoffe in Bio-Lebensmitteln verwendet werden dürfen.

Gattungen von Zusatzstoffen

Antioxidationsmittel verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie sie vor den schädlichen Auswirkungen der Oxidation (zum Beispiel Ranzigwerden von Fett oder das Braunwerden von Früchten) schützen.

Aromen verleihen Lebensmitteln Geruch und Geschmack. Aromen tragen keine E-Nummer.

Backtriebmittel machen den Teig locker und vergrößern sein Volumen.

Emulgatoren ermöglichen das Mischen von Stoffen, die sonst nicht mischbar wären (zum Beispiel Wasser und Öl).

Farbstoffe verleihen einem Lebensmittel Farbe oder stellen die ursprüngliche Farbe wieder her, wenn es durch Verarbeitung oder Lagerung optisch beeinträchtigt wurde.

Festigungsmittel erhalten die Festigkeit von Obst und Gemüse, indem sie die Zellwände stabilisieren. Damit gehen auch Vitamine, Mineralstoffe und Aromen nicht verloren.

Feuchthaltemittel regulieren den Feuchtigkeitsgehalt und verhindern somit das Austrocknen. In Süßwaren verhindern sie auch ein Auskristallisieren von Zucker.

Füllstoffe bilden einen Teil des Volumens, ohne nennenswert den Kaloriengehalt zu erhöhen.

Geliermittel geben Lebensmitteln durch Gelbildung eine verfestigte Form (zum Beispiel Desserts, Füllungen und Cremes)

Geschmacksverstärker verstärken den Eigengeschmack oder den Geruch von Lebensmitteln.

Komplexbildner binden Metallionen, die am Verderbnisprozess beteiligt sind, und ergänzen damit die Wirkung von Konservierungsstoffen.

Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie vor den schädlichen Auswirkungen von Mikroorganismen schützen (zum Beispiel Bakterien, Schimmelpilze, Hefepilze, Fäulniserreger).

Mehlbehandlungsmittel werden dem Mehl oder dem Teig zugefügt, um dessen Backfähigkeit zu verbessern.

Modifizierte Stärken sind speziell behandelte, aus Stärken gewonnene Stoffe. Sie werden wie Mehl zum Andicken von Suppen und Sossen eingesetzt.

Packgase sind Gase ausser Luft, die vor oder nach dem Lebensmittel oder gleichzeitig mit diesem in das entsprechende Behältnis abgefüllt worden sind.

Säuerungsmittel erhöhen den Säuregrad eines Lebensmittels oder verleihen diesem einen sauren Geschmack.

Säureregulatoren verändern oder steuern den Säuregehalt eines Lebensmittels.

Schaummittel ermöglichen das gleichmässige Mischen von Gas in einer Flüssigkeit.

Schaumverhüter verhindern oder verringern die Schaumbildung.

Schmelzsalze ermöglichen bei der Schmelzkäseherstellung ein einwandfreies Schmelzen des Käses ohne Absonderung einzelner Milchbestandteile wie Fett und Molke.

Stabilisatoren verhindern das Entmischen von Emulsionen und das Absetzen von Schwebstoffen. Sie stabilisieren, bewahren oder intensivieren Säure und Farbe.

Süssungsmittel sind Stoffe, die zum Süssen von Lebensmitteln und in Tafelnüssen verwendet werden.

Trägerstoffe werden eingesetzt um den Einsatz von Zusatzstoffen, Aromen, Enzymen oder Nährstoffen zu erleichtern.

Treibgase sind andere Gase als Luft, die ein Lebensmittel aus seinem Behältnis herauspressen (z. B. Schlagrahm).

Trennmittel machen ein pulver- oder körniges Lebensmittel rieselfähig und reduzieren das Ankleben sowie die Klumpenbildung.

Überzugmittel verleihen der Oberfläche ein glänzendes Aussehen oder einen Schutzüberzug.

Verdickungsmittel werden für Lebensmittel verwendet, bei denen eine sämige Konsistenz erwünscht ist, wie zum Beispiel Suppen, Sossen, Dessert, Füllungen oder Cremes.