

## E-Nummern klingen harmlos ...

31.05.2024 19:22 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## E-Nummern klingen harmlos ...



### ... sind es aber oft nicht

Kaum ein Lebensmittel kommt ohne die oft schädlichen Zusatzstoffe aus. Durch sie erhalten Lebensmittel ihre Süße, Farbe, Glanz, Cremigkeit oder auch erst den Geschmack an sich. Gekennzeichnet werden sie mit E-Nummern, die europaweit gelten.

Um die Aufgaben der zur Zeit eingesetzten 320 Zusätze zu kennen, sind sie nach Nummerngruppen eingeteilt. So finden sich die Farbstoffe in der E-Nummerngruppe 100, Konservierungsstoffe in der 200- und Antioxidantien in der 300-Gruppe. Zwei Süßungsmittel tragen die Nummer 420 sowie 423, beginnen ansonsten mit der 9, Emulgatoren mit der 4, Rieselhilfen mit der 5 und Geschmacksverstärker mit der 6. Weitere Zusätze befinden sich im Tausenderbereich oder müssen nicht vermerkt werden.

Auf der sicheren Seite stehen Sie, wenn Sie frisch kochen, Bio-Produkte kaufen oder Lebensmittel wählen, denen wenig Zusatzstoffe zugesetzt wurden.

Hier können Sie die komplette Liste der E-Nummern einsehen:

[www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern](http://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern).

Von unbedenklich über bedenklich bis gesundheitsgefährdend reichen die Wirkungen. Eine genaue Übersicht über die (Un-)Bedenklichkeit der Zusatzstoffe finden Sie hier:

[www.kein-planet-b.de/ratgeber/grosser-e-nummer-guide-welche-zusaetze-bedenklich-sind-und-welche-nicht/](http://www.kein-planet-b.de/ratgeber/grosser-e-nummer-guide-welche-zusaetze-bedenklich-sind-und-welche-nicht/).

*Text: Martina Jansen*

*Foto: stock.adobe.com/ graphli*

