

E-nummers

die verdacht of mogelijk schadelijk zijn

•••

Van de in dit overzicht opgenomen additieven is de schadelijkheid bewezen of bestaat een sterke aanwijzing omtrent ongewenste bijwerkingen.

Stoffen waarvan de effecten nog niet bekend zijn, staan in principe in de 'veilige' lijst. E-nummers zijn Europees toegelaten, maar N-nummers niet in alle EU landen. In verband met de beperkte ruimte hebben we e.e.a. moeten af-en inkorten. Hieronder de legenda

Legenda:

Waar staat : **...stoffen** worden chemische verbindingen / varianten bedoeld van de ervoben staande stof (zie bijv. E201-E203 en E200

mog. = mogelijk ..., (voor wie daarvoor gevoelig is, of het is nog niet volledig bewezen) • synt. = synt. • toest. = toestemming

Voor een completer en veel uitgebreider overzicht van E nummers kijk op internet:

<http://www.arifvire.cato-projects.org/Enrs.htm>

•••••E100-E200 Kleurstoffen•••••

E-nr.	Naam	Risico/details
E102	Tartrazine	Allergie (comb. m. E210)
E103	Alkanine	Toestemming ingetrokken.
E104	Cholinegeel	Niet toegestaan in Noorw., VS, Aus en Jap.
N107	Geel 2G	zie E123
E110	Oranjegeel S	zie E123
E121	Alkanineitrusrood II	Toestemming ingetrokken.
E122	Azorubine	zie E123
E123	Amarant	Azo kleurstof. Reacties bij astma en overgevoeligheid voor aspirine. Hyperactiviteit bij kinderen. (Algemeen voor azo-kleurstoffen) . Netelroos.
E124	Cochenillerood A	zie E123
E125	Alkanine/Ponceau SX	Toestemming ingetrokken.
E127	Erythrosine	Speelt mogelijk een rol bij Minimal Brain Disfunction.
E128	Rood 2G	Mogelijk bloedarmoede.
E129	Allura-rood,	Niet toegestaan in Japan Oostenrijk, Noorwegen, Zweden, Finland.
E131	Patentblauw V	Netelroos/jauk; verlaagde bloeddruk; moeilijke ademhaling.
E132	Indigotine	Zie E131. Verhoogt mogelijk vatbaarheid voor virusziekten.
E133	Brijlantblauw FCF	Allergie reacties zoals eczeem.
E142	Groen S	Veilig in kleine hoeveelh.?
E143	Fast Green FCF	Toestemming ingetrokken.
E151	Brijlantzwart BN	Zie E123
E154	Bruin FK	Mogelijk aantasting DNA.
E155	Chocoladebruin HT	Zie E123
E161	Xanthofyllen	Niet meer toegestaan.
E161a	Flavoxanthine	Niet meer toegestaan.
E161b	Luteïne	Wordt gewonnen m.b.v.

E161c-f	Crypto-, Rubi-, Violo- en Rhodoxanthine	Niet meer toegestaan.
E161g	Cantaxanthine	Kan gezichtsvermogen aantasten.
E162	Bietenrood, betanine	Afgeraden voor baby's en jonge kinderen door veelvuldige combinatie met E251.
E163a-f	Anthocyanenit	Mogelijk reactie bij astma.
E171	Titaandioxyde	Verboden in Duitsland.
E173	Aluminium	Huidklachten (jeuk), nierafwijkingen, Parkinson.
E180	Litholrubine BK	zie E123
E182	Lakmoes	Toestemming ingetrokken.

•••••Anti-oxidant/voedingszuur•••••

E200	Sorbinezuur	Mogelijk huidirritatie bij uitwendig contact.
E201-E203	... sorbaten	zie E200.
E210	Benzoëzuur	Netelroos, spijsverteringsremmend. Reacties bij astma en overgevoeligheid voor salicylaten (aspirine). Zie E102.
E211-E219	... benzoaten (verbindingen met benzoë-zuur)	kennen dezelfde problemen als E210. E211 wordt afgeraden voor hyperactieve kinderen.
E220	Zwaveldioxyde	Vermijden bij slechte nier- en leververking. Hartklonpingen, huiduitslag.
E221-E228	... sulfieten	Breken vitaminen af. Vermijden bij nier- en leverzwakte en bij astma. Afgeraden voor hyperactieve kinderen.
E230	Bifenyyl	Misselijkheid / irritatie
E231	Orthofenyflenol	Beschadiging lever en nieren bij blootstelling aan grote hoeveelheden
E232	Natriumorthofenyflenoalaat	Overgevoeligheid Aantasting zenuwstelsel bij grote hoeveelheden

E233	Thiabendazol	Toestemming ingetrokken.
E234/5	Nisine /Pimaricine	Natuurlijk anti-bioticum Mog. allergie (huiduitslag)
E236	Mierezuur	Aantast. lever, nier en huid
E237/8	... formiaten	zie E236
E239	Hexamethyleentramine	DNA-mutatie. Nier- en urinemegbeschadiging, kanker. Komt formaldehyde uit vrij.
N240	Formaldehyde	Ontsmettingsmiddel. Irriterend voor mond, slijmvliezen, ogen. Overgevoeligheid (huiduitslag, vocht ophoping). Resten door ontsmetting apparatuur in voedingsmiddelen.
E242	Dimethyldicarbonaat	Bijzend en giftig.
E249	Kaliumnitriet	Overgevoeligheid, aantasting rode bloedlichaampjes, kanker.
E250	Natriumnitriet	Verminderde zuurstof-opname rode bloedlichaampjes, verminderde vitamine A-vorming, maagkanker.
E251	Natriumnitraat	zie E250. Vormt nitriet.
E252	Kaliumnitraat	zie E250. Afgeraden voor hyper actieve kinderen.
E261	Kaliumacetaat	Afgeraden bij slechte nierwerking.
E270	Melkzuur	Darmstoring bij zuigelingen. Kunnen het nog niet verteren.
E280	Propionzuur	Mogelijk migraine. (boterzuur overgevoeligheid)
E281-E283	... propionaten	zie E280
E296	Appelzuur	Synthetische vorm geeft darmstoringen bij baby's.
E300	L-ascorbinezuuri	Vitamine C is goed voor de weerstand, maar in te grote hoeveelheden slecht voor de nieren. Overmaat verhindert opname van koper.
E301-E304	... ascorbaten	zie E300. Vitamine C verb-

E306	Tocopherol-extracten	Natuurlijke vitamine E. Beschermers van rode bloedlichaampjes. Overgevoeligheid kan leiden tot eczeem.
E307	Synt. alfa-tocopherol	zie E306
E311	Ocrylgallaat	Overgevoeligheid. Slecht voor astmalijders. Niet toegestaan in voedsel voor kinderen <1 jaar.
E312	Dodecylgallaat	zie E311
E320	Buthylhydroxyanisol	Verstoring vetstofwisseling. Mogelijk aantasting DNA.
E321	Buthylhydroxytolueen	zie E320
E325-E327	... lactaten	Darmstoringen bij jonge kinderen door ontbreken van van het enzym lactase.
E331(i)	Mononatriumcitraat	Kan werking van geneesmiddelen veranderen door versnelde uitscheiding via de nieren.
E333	... calciumcitraten	Zweren in mondholte bij overgevoeligheid.
E336(i)	Monokaliumtartraat	Licht laserend.
E350-E352	... malaten	Synt. bereid uit appelzuur (N296). Niet in voeding bestemd voor kinderen jonger dan 1 jaar. Deze kunnen appelzuur nog niet verteren en krijgen er darmstoring van.
N365	Nicotinezuur	Vitamine B3. Natuurlijk zuur. Overdosis kan leiden tot bloedvatverwijding/ hoofdpijn.
E385-N386	Ca- en Na-EDTA	Overmaat kan armoede aan metalen veroorzaken.
N387	Oxystearine	zie E385

•••••Emulgatoren/verdikkingsmiddelen

E400	Alginezuur	Belemmert opname
------	------------	------------------

mineralen/sporen bij grote hoeveelheden.
 E401-E405 ... alginaten zie E400.
 E406 Agar-Agar Verdikkingsmid. Laxerend.
 Kan winderigheid veroorzaken.
 E407 Carrageenit zeewier. Mogelijk schadelijk samen met kankerverwekkers.
 E408 Garcelleranit roodwieren. De laag-moleculaire vorm kan darmontstekingen veroorzaken. Onderdeel van E407.
 E410 Johannesbroodpimeel =Carob. Mogelijk overgevoeligheid. Cholesterolverlagend.
 E412 Guarpimeel Stabilisatie bloedsuikergehalte bij diabetici. Kan bij overgevoeligheid netelroos veroorzaken. Kan in combinatie met voedingsvezel opname van mineralen en sporen belemmeren.
 E413 Tragacanth Gomsoort. Bij overgevoeligheid huidontsteking, diarree.
 E414 Arabische gom Bij overgevoeligheid astma, netelroos. Cholesterolverlagend
 E415 Xanthaangom Weinig bekend over effecten. Daarom toegest. 10 mg/kg lich.gew.
 E416 Karayagom Sterk laxerend.
 E420 Sorbitol (i) en Sorbitolstroop (ii) grote hoeve. winderigheid. Wordt omgezet in suiker.
 E421 Mannitol Mogelijk nierziekten. Overgeven. Diarree. Suikervervanger. Niet in voedingsmidd. voor kinderen jonger dan 1 jaar.
 E422 Glycerol, glycerine Licht laxerend. Bij grote hoeveelheden misselijkheid, dorst en hoofdpijn.
 E430-E436 Poly-oxy-ethyleenverbindingen zijn synth. emulgatoren Mogelijk huiduitslag
 E440 Pectine en pectaten Bij grote hoeveelheden winderigheid. Cholesterolverlagend.
 E460 Cellulosepoeder Mag niet in babyvoeding
 E461 Methylcellulose Mogelijk darmverstopping.

E477 Propyleenglycol, veresterd met vetzuren bij overgevoeligheid huiduitslag.
 N478 Verzuuresters van glycerol en propyleen Mogelijk huiduitslag.
 E480 Dioctylnatriumsulfosuccinaat Reeds in kleine hoeveelheden laxerend.
 N490 Propyleenglycol Mogelijk huiduitslag.
•••Additieven met div. functies•••
 E503 Ammoniumcarbonaat Kan darmslijmvlies irriteren doordat het een slijmoplosser is.
 E508 Galiumchloride vochtafdrijvend. In grote hoeveelheden maag-/darmbloedingen
 N510 Ammoniumchloride Maakt urine zuur. Slijmoplossend. Niet voor mensen met slechte lever- of nierwerking.
 E511 Magnesiumchloride Natuurlijk zout. Reeds in kleine hoeveelheden laxerend.
 E514-E517 ... sulfaten Natuurlijk zouten. Reeds in kleine hoeveelheden laxerend.
 N518 Magnesiumsulfataat, bitterzout, epsomzoutNatuurlijk zout. Reeds in kleine hoeveelh. laxerend. Niet voor mensen met slechte nierwerking.
 E520-E523 Aluminium ... sulfaten Remmen opname fosfaat in het lichaam. Remt fosforyleringsenzymen.
 E530 Magnesiumoxyde Laxerend. Mogelijk nierbeschadiging.
 E535-E537 Cyanide verbindingen kan zuurstofopname in bloed verminderen, ook kan blauwzuur ontstaan.
 E541 Natriumaluminiumfosfaat kan afwijkingen aan skelet veroorzaken). Zie ook E173 en E338
 N543-N546 ...polyfosfaten Zie E338. Polyfosfaten kunnen de spijsvertering belemmeren.

E553b Talk Verdacht i.v.m. maagkanker
 E554-E556 ... aluminiumsilicaten Anti-klontermiddelen zie ook E173
 E620 L-glutaminezuur N621 [natriumglutamaat]. o.a. krampen, misselijkh., duizel
 E621-E625 ... glutamaten Ve-Tsin. Kan impotentie veroorzaken. Agressie. Schizofrenie
 E626 Guanylzuur Astma, vochtphoping/rheuma
 E627-E629 ... guanylaten zie E626
 E629 mag niet in voedsel voor jonge kinderen.
 E630 Inosinezuur zie E626
 E631-E633 ... inosinaten zie E626
 E635 Natrium-5'-ribonucleotidezie E626
 E710 Spiramycines Natuurlijk antibiotica. toelating INGETROKKEN?? i.v.m. kweken resistentie /kruisresistentie tegen antibiotica.
 E900 Dimethylpolysiloxaan eff. onbek. Kan echter formaldehyde bevatten. Zie 240
 E901 Bijenwas Overgevoeligheid mogelijk
 E903 Carnaubawas Overgevoeligheid mogelijk
 E904 Schellak Kan de huid irriteren
 N906 Benzoëgom Kan overgevoeligheid veroorzaken bij vrijkomen benzoëzuur. Zie E210
 N907 Geraf. microkristallijne was Verdacht ivm kanker.
 N922 Kaliumpersulfaat Kan eczeem veroorzaken. bij contact
 N923 Ammoniumpersulfaat Kan eczeem veroorzaken. bij te grote hoeveelh.
 N924 Kaliumbromaat misselijkh., buikkramp, breekt vit.B in meel af.
 N925 chloor Vit. E verlies, slecht voor darmflora
 N926 chloordioxyde Breekt vitamine E af.
 N927 Azodicarbonamide Veroden in Australië.
 E928 Benzol peroxide Astma, allergie.
 E951 Aspartaam zoetstof met talloze mogelijke

bijwerkingen. Verboden in Duitsland
 E952 Cyclamaaryclaanzuur en Na- en Ca-zouten daarvan. Mogelijk kankerverwekkend. Niet toegestaan in UK en USA
 E954 Saccharine Saccharine en Na-, Ca- en K-zouten daarvan. Moet vermeden worden door zwangere vrouwen en jonge kinderen.
 E965 Gehydrog. maltose / glucosestroop met hoog maltosegehalte mild laxerend
 N966 Lactitol verboden in Duitsland.
 E968 Erythritol Laxerend in hoge doses
 E1414 Geacetyleerd dizetmeelfosfaat Diarree. Nierstenen bij grote hoeveelheden. Gestoorde nierfuncties.
 E1420 Zetmeelacetaat Diarree. Bij grote hoeve. nierstenen, gestoorde nierfunctie.
 E1421 Zetmeelacetaat-II Diarree, nierstenen
 E1423 Geacetyleerd dizetmeelglycerol Niet toegestaan in kindervoeding. Eff. onbek.
 E1430 Dizetmeelglycerol Niet toegestaan in kindervoeding. Eff. onbek.
 E1440 Hydroxypropylzetmeel Remt spijsvertering. Vergroot appendix.
 E1441 Hydroxypropylidzetmeelglycerol Remt spijsvert., vergroot appendix. Niet toegestaan in kindervoeding.
 E1442 Hydroxypropylidzetmeelfosfaateff. onbek. Niet toegest. in kindervoeding

20 juli 2005
 caTo projects