

Was sind E-Nummern?

Bei E-Nummern handelt es sich um Kennzeichnungen der beigefügten Zusatzstoffe von verarbeiteten und konservierten Lebensmitteln. Die Zusatzstoffe dienen *der Haltbarkeit, dem Aussehen, dem Aroma und dem Geschmack von Lebensmitteln*.

Obwohl die Zusatzstoffe laufend getestet und kontrolliert werden, kann dennoch nicht garantiert werden, dass sie für alle Personen unbedenklich sind. Gerade für Allergiker besteht das Risiko, nach dem Verzehr von Lebensmitteln, die mit Zusatzstoffen angereichert werden, negativ zu reagieren.

Für Menschen, die auf ihr Gewicht achten möchten, sind Zusatzstoffe ebenfalls nicht unbedenklich. Insbesondere Geschmacksverstärkende Lebensmittel verleiten uns dazu, mehr zu konsumieren, als unser Körper für den Energiebedarf benötigt!

Welches sind die wichtigsten E-Nummern?

- Ab **E 100** Farbstoffe, welche den Lebensmitteln die schöne Farbe geben
z.B. Konfitüre
- Ab **E 200** Konservierungsstoffe, die Haltbarkeit wird verlängert
z.B. Erbsen in der Büchse
- Ab **E 300** Antioxidations- und Säuerungsmittel
z.B. künstlich erzeugtes Vitamin C
- Ab **E 400** Verdickungs- und Feuchthaltemittel
z.B. Zuckeraustauschstoffe für Diabetiker
- Ab **E 500** Säuerungsmittel
z.B. Backpulver, welches den Teig auflockert
- Ab **E 600** Geschmacksverstärker wie Glutamat
täuschen guten Geschmack vor
- Ab **E 900** Süsstoffe wie Xylit ersetzen Zucker
z.B. bei Kaugummis oder Bonbons

Viele Zusatzstoffe werden künstlich - sprich chemisch - hergestellt. Obwohl nicht alle bedenklich für die Gesundheit sind, sollten wir, Verbraucher uns dennoch fragen, ob es wirklich nötig ist, Lebensmittel zu kaufen, die Zusatzstoffe enthalten.

Zum Glück haben wir nach wie vor die freie Wahl, für welches Lebensmittel wir uns beim Kauf entscheiden. Wenn wir beispielsweise Reis kaufen, sollten wir darauf achten, nicht Schnellkochreis zu kaufen, da dieser Zusatzstoffe enthält.

Einheimische Nahrungsmittel, die wir frisch vom Markt kaufen wie Gemüse und Früchte, sind **garantiert** ohne Zusatzstoffe.

Buchtipp

Der Ratgeber „E-Nummern & Zusatzstoffe“ welcher im GU Verlag erhältlich, listet sämtliche E-Nummern auf, so kann jederzeit nachgeschlagen werden, was in welchem Lebensmittel enthalten ist.