

**Additieven (E-nummers, type en naam) in ons boodschappenlijstje met omschrijving voor de probleemgevallen
(kleurcodes: zie onderaan tabel)**

E-nr.	Type	Naam	Omschrijving voor de probleemgevallen
E101	Kleurstof	Riboflavine	
E102		Tartrazine	Tartrazine is een van de meest omstreden azokleurstoffen. Bij astmaleiders kan het bijwerkingen geven, en in combinatie met benzoëzuur (E210) kan het hyperactiviteit bij kinderen veroorzaken. Bovendien kan het in combinatie met aspirine leiden tot allerlei overgevoeligheidsreacties.
E129		Allurarood AC	E129 kan bijwerkingen veroorzaken bij astmaleiders, en in combinatie met benzoëzuur (E210) kan het hyperactiviteit bij kinderen veroorzaken. Het versterkt ook reacties bij mensen die intolerant zijn tegen salicylaten. Deze kleurstof wordt in verband gebracht met kanker.
E150d		Sulfiet-ammoniakkaramel	
E160a		Beta-caroteen	
E170		Calcium(waterstof)carbonaat	
E200	Bewaarmiddel	Sorbinezuur	
E202		Kaliumsorbaat	
E211		Natriumbenzoaat	Benzoëzuur en benzoaten worden gebruikt als conserveermiddel tegen gisten en bacteriën in zure producten. Ze zijn niet erg effectief tegen schimmels en zijn onwerkzaam in licht zure of neutrale producten (pH boven de 5). Hoge concentraties hebben een zure smaak, waardoor de toepassingen en hoeveelheden beperkt worden. Benzoaten worden vaker gebruikt dan benzoëzuur, omdat ze veel beter oplossen. Bij de toegelaten concentraties zijn geen bijwerkingen te verwachten. Benzoëzuur kan bij een kleine groep mensen echter histamine vrijmaken en daardoor pseudo-allergische reacties veroorzaken.
E220		Zwavel dioxide, Sulfieten	Door de oxiderende werking kan het sommige vitamines in producten afbreken. In de lever wordt het omgezet tot sulfaat, hetgeen gewoon met de urine wordt uitgescheiden. Bij asthmapatienten kan het ademhalingsmoeilijkheden veroorzaken. Bij hoge concentraties (boven welke normaal voor voedsel worden toegepast) kan het maag-darmproblemen veroorzaken.
E223		Natriumdisulfiet, Natriumwaterstofsulfiet	Door de oxiderende werking kan het sommige vitamines in producten afbreken. In de lever wordt het omgezet tot sulfaat, hetgeen met de urine wordt uitgescheiden.
E228		Kaliumbisulfiet, Kaliumwaterstofsulfiet	Mensen met een overgevoeligheid tegen natuurlijke sulfieten moeten ook toegevoegde sulfieten vermijden (E221-228).
E235		Natamycine	
E249		Kaliumnitriet	Nitrieten kunnen in de maag met eiwitten reageren tot de (potentieel kankerverwekkende) nitrosamines. Hoge concentraties kunnen ook reageren met hemoglobine. Het mag niet gebruikt worden in voeding voor kinderen onder 1 jaar. Kleine kinderen hebben een andere vorm van hemoglobine, die veel gevoeliger is voor nitrieten dan normaal hemoglobine.
E250		Natriumnitriet	

**Additieven (E-nummers, type en naam) in ons boodschappenlijstje met omschrijving voor de probleemgevallen
(kleurcodes: zie onderaan tabel)**

E-nr.	Type	Naam	Omschrijving voor de probleemgevallen
E270	Voedingszuur	Melkzuur	
E282		Calciumpropionaat	
E296		Appelzuur	
E297		Fumaarzuur	
E300	Antioxidant	Ascorbinezuur	
E301		Natriumascorbaat	
E306		Melkzuur	
E310		Propylgallaat	Het wordt in de darm afgebroken tot propanol en galzuur. Galzuur kan eczeem, maagklachten en hyperactiviteit veroorzaken.
E316		Natriumerythorbaat, Natriumisoascorbaat	
E320		Butylhydroxyanisol, BHA	
E322	Voedingszuur	Lecithine	
E330		Citroenzuur	
E331		Mononatriumcitraat, Dinatriumcitraat, Trinatriumcitraat, Natriumcitraat	
E333		Monocalciumcitraat, Dicalciumcitraat, Tricalciumcitraat, Calciumcitraat	
E338		Fosforzuur	
E340		Monokaliumfosfaat, Dikaliumfosfaat, Trikaliumfosfaat, Kaliumfosfaten	
E385		Calciumdinatrium-EDTA	

**Additieven (E-nummers, type en naam) in ons boodschappenlijstje met omschrijving voor de probleemgevallen
(kleurcodes: zie onderaan tabel)**

E-nr.	Type	Naam	Omschrijving voor de probleemgevallen
E402	Emulgatoren, stabilisatoren, verdikkings-en geleermiddelen	Kaliumalginaat	
E407		Carrageen, Carrageenaat	
E410		Johannesbroodpitmeel	
E412		Guarpitmeel, Guargom, Guar, Guarmeel	
E414		Arabische gom	
E415		Xanthaangom	
E420		Sorbitol, Sorbitolstroop, Sorbitolsiroop	
E421		Mannitol	
E422		Glycerol, Glycerine	
E440		Pectinen	
E445		Glycerolesters van houthars	
E450		Difosfaten, Natriumdifosfaat, Dinatriumdwaterstofdifosfaat, Dikaliumdifosfaat, Kalium- en natriumdifosfaten, Pyrofosfaten	
E450i		Zuur natriumpyrofosfaat, Dinatriumdifosfaat, Dinatriumpyrofosfaat, Dinatriumwaterstofdifosfaat	
E451		Trifosfaten, Kalium- en natrium trifosfaten	
E452		Polyfosfaten	
E471		Mono- en diglyceriden van vetzuren, Glycerol-vetzuuresters, Mono- en diglyceriden, Mono- en diglyceriden van voedingsvetzuren	
E472		Mono- en diglyceriden van vetzuren	

Additieven (E-nummers, type en naam) in ons boodschappenlijstje met omschrijving voor de probleemgevallen (kleurcodes: zie onderaan tabel)

E-nr.	Type	Naam	Omschrijving voor de probleemgevallen
E500	Zuurteregelaars, antiklontermiddelen en rijsmiddelen	Natriumcarbonaten	
E500ii		Natriumsesquicarbonaat	
E501		Kaliumcarbonaten	
E503		Ammoniumcarbonaat, Ammoniumwaterstofcarbonaat, Ammoniumbicarbonaat, Vlugzout	
E511		Magnesiumchloride, Nigari	
E541i		Natriumaluminiumfosfaat	
E551		Siliciumdioxide, Kiezelzuur, Kwarts, Silica	
E621	Smaakversterkers	Mononatriumglutamaat, MSG, Natriumglutamaat, Ve-tsin	Volgens food-info.net: natriumglutamaat is niet kankerverwekkend. Het is een gewoon aminozuur, een bouwsteen van eiwitten, en we hebben het nodig om onze eiwitten te maken. Het is essentieel in onze voeding. Overmaat aan natriumglutamaat wordt in verband gebracht met diverse problemen (oa hoofdpijn, zie hier), maar nooit met kanker. Volgens smaakversterkers.eu is het echter een krachtig zenuwgif.
E627		Natriumguanylaat, Dinatriumguanylaat, Natriumzouten van guanylzuur	
E631		Dinatriuminosinaat, Natriumzouten van inosinezuur, Natriuminosinaat	
E640		Glycine	
E950	Zoetstoffen	Acesulfaam-K, Kalium acesulfaam	Volgens food-info.net: Er zijn geen bijwerkingen bekend, noch zijn er aanwijzingen dat acesulfaam K kanker zou veroorzaken. Volgens Aspartaam.nl is het net als aspartaam een neurologisch gif.
E951		Aspartaam	Volgens food-info.net: Er zijn geen bijwerkingen bekend, noch zijn er aanwijzingen dat aspartaam kanker zou veroorzaken. Volgens smaakversterkers.eu is aspartaam echter veruit de gevaarlijkste stof op de markt die aan voeding wordt toegevoegd.
E955		Sucralose	
E1422	Overige	Geacetyleerd dizetmeeladipaat	

Veilig	EXXX	
Met mate te gebruiken	EXXX	Niet giftig, maar grote hoeveelheden kunnen gevaarlijk of ongezond zijn
Opgepast	EXXX	Houden een risico in, en moeten beter getest worden
Door sommigen te mijden	EXXX	Gevaarlijk of ongezond voor sommige mensen
Door iedereen te mijden	EXXX	Gevaarlijk of ongezond voor iedereen of erg weinig getest en het risico niet waard