



Verdickungsmittel, Gelier- und Feuchthaltemittel

Nummer	Name	hauptsächliche Verwendung	mögliche Nebenwirkungen
E400	Alginsäure	Diät- und Lightprodukte, Eiscreme, Pudding, Trinkjoghurts, Mayonnaisen und Salatsaucen, ein sehr breites Anwendungsgebiet findet Alginsäure auch in der Kosmetikindustrie und Waschmittelindustrie	kann die Aufnahme von Mineralstoffen behindern, bei zu regelmäßigen Verzehr kann es zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Spurenelementen kommen, kann gentechnisch hergestellt sein
E401	Natriumalginat	Eiscreme, fertige Käsekuchenmischungen, Pudding, Vorbehandelter Schnittkäse, Backwaren, Mayonnaisen, Salatsaucen, Suppen, Tiefkühlprodukte, Fertigprodukte	kann die Aufnahme von Spurenelementen durch die Darmschleimhaut behindern, kann gentechnisch hergestellt sein
E402	Kaliumalginat	Eiscreme, fertige Käsekuchenmischungen, Pudding, vorbehandelter Schnittkäse, Backwaren, Mayonnaisen, Salatsaucen, Suppen, Tiefkühlprodukte, Fertigprodukte	kann die Aufnahme von Spurenelementen durch die Darmschleimhaut behindern, kann gentechnisch hergestellt sein
E403	Ammoniumalginat	gleiche Verwendung wie E401 und E402	kann die Aufnahme von Spurenelementen durch die Darmschleimhaut behindern, bei regelmäßigem Verzehr kann es zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Spurenelementen kommen, kann gentechnisch hergestellt sein
E404	Calciumalginat	Eiscreme, künstliche Sahne, Backwaren, Suppen, Tiefkühlprodukte	kann die Aufnahme von Spurenelementen (Eisen, Zinn, Cobalt, Mangan) durch die Darmschleimhaut behindern, kann gentechnisch hergestellt sein
E405	Propylenglycolalginat	angemachter Hüttenkäse, Dressing, fertige Salate, Minzsauce, Fettemulsionen, feine Backwaren, Kaugummi	mögliche Nebenwirkungen wie E404, kann auch gentechnisch hergestellt sein



E406	Agar-Agar	Gelieren diverser Speisen, Marmeladen, Süßwaren, Eiscreme, Tiefgefrorenes Kleingebäck	keine, unbedenklicher Stoff
E407	Carrageen	wird zur Herstellung von Milchprodukten, Puddings, Glacen, alkoholische Getränke, Babynahrung, Desserts, Eiscreme, Sahnespray, Salatdressing und tiefgefrorenes Kleingebäck eingesetzt, Carrageen wird auch in der Kosmetikindustrie eingesetzt, aber auch in Zahnpasten wird Carrageen verwendet	bei Tierversuchen - Meerschweinchen und Ratten wurden Geschwüre im Darm festgestellt, Carrageen steht im Verdacht bei empfindlichen Menschen allergische Reaktionen auszulösen, Carrageen kann auch die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen und Spurenelementen im Körper behindern
E407a	Behandelte Eucheuma-Algen	Milchprodukte, Puddings, Glacen, alkoholische Getränke, Babynahrung, Desserts, Eiscreme, Sahnespray, Salatdressing, Tiefgefrorenes Kleingebäck	gleiche möglichen Nebenwirkungen wie E407
E410	Johannisbrotkernmehl (Carob)	Backwaren, Glacen, Milchmischgetränke, fertige Salate, Salatcreme, Suppen, ideales Bindemittel für Diabetikerlebensmittel, wird auch als Frischhaltemittel eingesetzt	in zu hohen Dosen abführend, verdauungsfördernd und kann die Eiweißausnutzung verringern, senkt den Cholesterinspiegel
E412	Guarkernmehl	Brot und Backwaren, Ketchup, Mayonnaisen, Saucen, fertige Salate, Fruchtgetränke, Glasierungen, Milchprodukte, vor allem für die Diätküche	in zu hohen Dosen: Blähungen und Bauchkrämpfe können auftreten
E413	Traganth	Kuchendekorationen, Salatdressing, saure Lebensmittel, Schmelzkäse, Streichkäse	steht unter dem Verdacht, Allergien auszulösen und wirkt in hohen Dosen abführend - verdauungsfördernd
E414	Gummi arabicum	Süßwaren, Lebkuchen, Schwarzwälderkirchtorten, wirkt verdauungsfördernd	bei wenigen Menschen Überempfindlichkeit - kann Allergien auslösen, wird in einigen Ländern bestrahlt
E415	Xanthan	Fertigsalate, Dessertaufgüsse, Salatsaucen, Senf, Xanthan wird auch in der Kosmetik-Industrie verwendet	kann gentechnisch hergestellt sein
E416	Karayagummi	Eierlikör, Saucen, Knabberzeugnisse, wird aber meist in der Kosmetik verwendet	wirkt verdauungsfördernd und abführend



E417	Tarakernmehl	wird in vielen Lebensmittel verwendet - nach Bedarf	wirkt verdauungsfördernd
E418	Gellan	Brennwertverminderte Lebensmittel, Gelle, Konfitüren, Marmelade	keine bekannt
E420	Sorbit, Sorbitsirup	Lebensmittel für Diabetiker, Trägerstoff für flüchtige oder instabile Substanzen, Sorbit hat ein sehr breites Anwendungsgebiet	es sollten nicht mehr als 20g am Tag dem Körper zugeführt werden, sonst kann es zum Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen kommen, bei Tierversuchen mit größeren Mengen an Sorbit wurden Harnsteinbildungen und Nierentumoren festgestellt, wird künstlich aus Traubenzucker oder auch gentechnische Herstellung von Mais möglich
E421	Mannit	Kaugummi, Süßigkeiten, Eiscreme, Trägerstoff für Vitamin B12 in Kindernahrung	kann bei größeren Dosen zu Blähungen und Durchfall führen, kann gentechnisch hergestellt sein
E422	Glycerin	Konfekt, Schokolade	kann chemische Veränderungen im Körper hervorrufen - Übersäuerung des Magens, tierischen Ursprungs möglich
E425	Konjak, Konjakmehl	Verdickungsmittel, Texturverbesserer, Wasserbindungsmittel, Stabilisierungsmittel für Emulsionen, verbessert das Mundgefühl von Speisen, breites Anwendungsgebiet	keine bekannt