



Lebensmittel: Antioxidantien E300 bis E385

Nummer	Name	hauptsächliche Verwendung	mögliche Nebenwirkungen
E300	Ascorbinsäure	Fruchtmarmeladen, Fruchtgetränke, Kartoffelerzeugnisse, stabilisiert im Schinken die rote Farbe	keine
E301	Natriumascorbat	Wurstwaren	keine
E302	Calciumascorbat	Fertiggerichte	keine
E304	Ascorbylpalmitat, Ascorbylstearat	Hühnerbrühe in Würfeln, Wurstwaren, Mayonnaise	keine
E306	Tocopherol, tocopherolhaltige Extrakte	Dessertprodukte, Pflanzenöle, Vitaminzusatz, Sojaöl	keine
E307	Alpha-Tocopherol	Wurstwaren	keine
E308	Gamma-Tocopherol	Wurstwaren	keine
E309	Delta-Tocopherol	Wurstwaren	keine
E310	Propylgallat, Gallate - Gallussäureester	Saucen, Suppen, Kartoffelprodukte, Kaugummi, Knabbererzeugnisse, Milchpulver in Kaffeeautomaten, Frühstoccksflocken	Komplikationen bei Asthmatikern und Aspirinempfindlichen Menschen
E311	Octylgallat	Kaugummi, Kartoffelerzeugnisse, pflanzliche Fette und Öle, Snacks	Komplikationen bei Asthmatikern und Aspirinempfindlichen Menschen
E312	Dodecylgallat	Marzipan, Kaugummi	allergische Reaktionen
E315	Isoascorbinsäure	Farbstabilisator bei Fleisch und Wurst	allergische Reaktionen, behindert die Aufnahme des natürlichen Vitamin C
E316	Natriumisoascorbat	halbargemachte Fleischerzeugnisse, Konfitüren, Fruchtgelees, Marmelade	keine bekannt
E320	Butylhydroxyanisol-BHA	Chips, Kaugummis, Salzstangen, Suppen, Saucen, Konditoreierzeugnisse, Rinderbrühe in Würfeln, Walnüsse, Fruchtkuchen, Biskuits	Erhöhung der Cholesteringehalte im Blut, allergische Reaktionen, wird im Fettgewebe des Menschen gespeichert



E321	Butylhydroxytoluol-BHT	Frittierfette, Kaugummis, Pflanzenöle, Kartoffelchips	allergische Reaktionen oder auch Migräne, bei empfindlichen Menschen kann es zu Hautrissen führen, wird im Fettgewebe des Menschen gespeichert, E321 kann die Krebsentstehung begünstigen
E322	Lecithin	Kleingebäck, Konfekt, Joghurtschlagcreme, Dessertmischungen, Schokoladenkuchen, Softmargarine	kann allergische Reaktionen, Asthma und Migräne auslösen
E325	Natriumlactat	Fertiggerichte, Konfekt, Käse, Wurst	keine
E326	Kaliumlactat	Pasteten und Torten-Mischungen, fertiges Schaumgebäck	wird im Körper ohne weitere Probleme verwertet
E327	Calciumlactat	Schaumgebäck	keine
E330	Citronensäure	Backwaren, Getränke, Konfitüren, Obsterzeugnisse, Milchpulver, Eiscreme, Fertigsuppen, tiefgefrorene Fische und Krabben	kann allergische Reaktionen auslösen, sollte bei Candida albicans vermieden werden
E331	Natriumcitrat	Scheiben-Käse, Eiscreme, Sprudelgetränke, Süßigkeiten, Wein	kann allergische Reaktionen auslösen
E332	Kaliumcitrat	Kondensmilch, Käse, Marmelade, Milchpulver, Sahne, Backwaren, Dessertmischungen, Käse, Knabberartikel, Sprudelgetränke, Wein, Süßwaren	keine
E333	Calciumcitrat	Käse, Konfekt, Sprudelgetränke, Wein	kann allergische Reaktionen auslösen
E334	Weinsäure und Tartrate	Desserts, Geliermittel, Würste, Getränke, Brausentabletten, Backpulver, Konfekt, Marmeladen	keine
E335	Mono- und Di-Natriumtartrat	Konfekt, Konfitüren, Gelees, Marmeladen, Sprudelgetränke	keine
E336	Kaliumtartrate, Weinstein	Kleingebäckmischungen, Kuchenmischungen, Zitronengebäck	keine



E337	Natriumkaliumtartrat	Käse- und Fleischverarbeitung	wirkt abführend
E338	Orthophosphorsäure, Phosphate	Kondensmilch, Schmelzkäse, Backwaren, Fisch- und Fleischerzeugnisse, Eierprodukte, Kartoffelprodukte, Würzmittel, verhindert das Zusammenklumpen von rieselfähigen Lebensmitteln	kann allergische Reaktionen auslösen, bei phosphatarmer Ernährung meiden, können in höheren Dosen die Aufnahme von Calcium - Magnesium und Eisen behindern, steht im Verdacht Auslöser von Hyperaktivität (Zappelphilipp-Syndrom) von Kindern zu sein
E339	Natriumorthophosphorsäure	Wurstwaren, gekochtes Fleisch	kann allergische Reaktionen auslösen, bei phosphatarmer Ernährung meiden
E339a	Mono-Natriumorthophosphat	Schinken, Wurst, Zitronenkuchen, Käsekuchen	keine
E339b	Di-Natriumorthophosphat	Margarine, Butter, gekochtes Fleisch	keine
E339c	Tri-Natriumorthophosphat	gekochtes Fleisch, Käsescheiben, Schmelzkäse, Desserts, Schinken, Wurst	keine
E340	Kaliumorthophosphorsäure	Gelle, Tortenguss	kann allergische Reaktionen auslösen
E340a	Mono-Kaliumorthophosphat	Dessert, Fertiggebäck	keine
E340b	Di-Kaliumorthophosphat	milchfreier Kaffeeweisser	keine
E340c	Tri-Kaliumorthophosphat	milchfreier Kaffeeweisser	keine
E341	Calciumorthophosphorsäure	Backpulver, Fertiggebäck	kann allergische Reaktionen auslösen, bei phosphatarmer Ernährung meiden
E341a	Mono-Calciumorthophosphat	Backpulver, Feingebäck	keine
E341b	DI-Calciumorthophosphat	Kirschenkuchen	keine
E341c	Tri-Calciumorthophosphat	Kirschenkuchen	keine
E350	Natriummalate	Backwaren, Getränke	keine
E351	Kaliummalate	Konfitüren, Gelee	keine
E352	Calciummalate	Konfitüren, Gelee	keine bekannt
E353	Metaweinsäure	Wein	keine bekannt
E354	Calciumtartrat	Wein	keine bekannt
E355	Adipinsäure	Backwaren, Desserts, Getränkepulver, Gelee	keine
E356	Natriumadipat	Backwaren, Desserts, Getränkepulver	keine



E357	Kaliumadipat	Getränke, Trockendesserts, Backwaren	keine
E363	Bersteinsäure	Brühe, Suppen, Desserts	keine bekannt
E380	Ammoniumcitrate	nach Bedarf (für alle Lebensmittel)	in hohen Dosen beginnt Übersäuerung der Körperflüssigkeiten
E385	Calciumdinatriumetylen- diamintetraacetat (Edta)	Konserven	kann allergische Reaktionen auslösen, Stoffwechselstörungen sind möglich