

Lebensmittelzusatzstoffe

Da Lebensmittel nicht nur Energie und Nährstoffe liefern sollen, verwendet man Zusatzstoffe, um Geschmack, Farbe, Konsistenz oder Haltbarkeit zu verbessern.

Dabei verwendet man natürliche oder auch synthetisch (künstlich) hergestellte Zusatzstoffe. Diese dürfen nur nach ausdrücklicher Zulassung verwendet werden und müssen auf der Verpackung angegeben werden. In der europäischen Union wird jedem Lebensmittelzusatzstoff eine **E - Nummer** gegeben. Daran erkennt man, dass es sich um einen zugelassenen Stoff handelt und keine Gesundheitsrisiken bestehen.

Manche Zusatzstoffe stehen jedoch in der Kritik, gesundheitlich bedenklich zu sein.

In der folgenden Tabelle findest du eine grobe Einteilung der Zusatzstoffe nach ihrem Verwendungszweck zusammen gefasst. Die vollständige Liste findest du im Internet (z.B. Wikipedia) unter dem Suchbegriff "Lebensmittelzusatzstoffe."

Verwendung	E - Nummer
Farbstoffe	100 - 199
Konservierungsstoffe	200 - 299
Antioxidantien	300 - 321
Säuerungsmittel	322 - 399
Gelier,- Verdickungs,- und Feuchthaltemittel	400 - 429
verschiedene Zusatzstoffe	500 - 949
Süßstoffe	950 - 1518