

WAT ZIT

ER IN UW

ETEN

?

DE GIDS DIE
UITLEGT WAT
E-NUMMERS IN
UW ETEN DOEN

CORINNE GOUGET
WILL JANSEN

Bouillon!
UITGEVERIJ

N°	Naam en mogelijke bijwerkingen
E 100	CURCUMINE , Natural yellow3, diferuloylmethaan, Geelwortel, Turmeric Gele tot rode plantaardige kleurstof, uit geelwortel.
E 101	RIBOFLAVINE , Natriumriboflavine-5'-fosfaat, VitamineB2, Lactoflavine Gele plantaardige kleurstof (kan ook synthetisch zijn).
E 102	TARTRAZINE , Food Yellow4, Acid Yellow23 Gele synthetische azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, astma, netelroos, neusverkoudheid, galbulten, opvliegers, aantasting van het gezichtsvermogen, slapeloosheid, mogelijk genotoxisch en kankerverwekkend met mutagene en teratogene werkingen. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six). Verboden in Oostenrijk, Finland, Zwitserland, Engeland, Australië en Noorwegen.
E 104	CHINOLINEGEEL , Food Yellow13 Gele synthetische non-azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, eczeem, slapeloosheid, risico op allergische reacties, mogelijk kankerverwekkend. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six). Verboden in de VS, Australië, Noorwegen en Oostenrijk.
E 107	GEEL 2G , Food Yellow5, Acid Yellow17 Gele synthetische azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, astma, eczeem, slapeloosheid. Verboden in Europa.
E 110	ZONNEGEEL FCF , OranjegeelS, Food Yellow5 Gele synthetische azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, astma, netelroos, buikpijn, slapeloosheid, overgeven, mogelijk kankerverwekkend. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six). Verboden in VS, Noorwegen, Finland en Zweden.
E 120	COCHENILLE , Karmijnzuur, Karmijn Rode kleurstof, uit fijngemalen insecten of via een chemisch proces. Risico: hyperactiviteit, astma, eczeem, slapeloosheid. Lopende onderzoeken naar bijwerkingen op lange termijn op voortplantingssysteem en stofwisseling.

Naam en mogelijke bijwerkingen	N°
Mogelijk kankerverwekkende en mutagene stof. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six).	
AZORUBINE , Karmozijnrood, Food Red3 Rode synthetische azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, huidirritaties, allergieën, neusverkoudheid, astma, slapeloosheid, huidoedeem, mogelijk kankerverwekkend. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six). Verboden in Canada, Noorwegen, Zweden, VS en Japan.	E 122
AMARANTH , Food Red9 Rode synthetische azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, genotoxisch, kankerverwekkend met mutagene en teratogene werking. Kan mogelijk geboorte-defecten en foetus-sterfte veroorzaken. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six). Verboden in Noorwegen, Canada, Japan, Rusland, Zweden en VS. In Frankrijk en Italië mag het uitsluitend gebruikt worden in kaviaar en sommige dranken.	E 123
COCHENILLEROOD A , Ponceau4R, Food Red7, Coccine Rode synthetische azokleurstof. Risico: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, mogelijk kankerverwekkend en genotoxisch. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden (Southampton Six). Verboden in Noorwegen, Frankrijk, Finland, Zweden en VS.	E 124
ERYTHROSINE Rode synthetische jodium-bevattende kleurstof. Risico: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, schildklier-aandoeningen, allergieën, is kankerverwekkend en genotoxisch. Verboden in Noorwegen, Australië en VS.	E 127

N°	Naam en mogelijke bijwerkingen
E 200	SORBINEZUUR , Hexadieenzuur, 2-Propenylacrylzuur Natuurlijk (uit lijsterbes) of chemisch conserveermiddel. Risico: lichte irritatie huid en slijmvliezen, pseudo-allergische reacties, kan een wisselwerking aangaan met andere additieven, in het bijzonder met nitraten.
E 201	NATRIUMSORBAAT , Hexadieenzuur natriumzout, Propenylacrylzuur natriumzout Chemisch conserveermiddel. Risico: pseudo-allergische reacties, netelroos, neusverkoudheid, darmstoornissen, astma, mogelijke interactie met nitraten, wat geboortefwijkingen zou kunnen veroorzaken.
E 202	KALIUMSORBAAT Chemisch conserveermiddel. Komt ook voor in lijsterbessen, maar wie denkt dat de voedingsindustrie het daar vandaan haalt, vergist zich. Risico: mogelijke interactie met nitraten, wat geboortefwijkingen zou kunnen veroorzaken, allergie, astma, netelroos, maagklachten, neusverkoudheid en darmstoornissen.
E 203	CALCIUMSORBAAT , Hexadieenzuur calciumzout, Propenylacrylzuur calciumzout Chemisch conserveermiddel. Komt ook voor in lijsterbessen, maar wie denkt dat de voedingsindustrie het daar vandaan haalt, vergist zich. Risico: mogelijke interactie met nitraten, wat geboortefwijkingen zou kunnen veroorzaken, allergie, astma, netelroos, maagklachten, neusverkoudheid en darmstoornissen. In 2017 werd toestemming gebruik E203 in brood in EU ingetrokken.
E 210	BENZOËZUUR , Benzeencarboxylzuur, Dracylezuur, Fenylcarboxylzuur Chemisch conserveermiddel uit benzol. Risico: astma, oogirritaties, netelroos, darmstoornissen, groeiaandoeningen, slapeloosheid, gedragsstoornissen en neurologische aandoeningen. Daarnaast schaadst dit additief het bloed, zijn er verbanden gelegd met leukemie bij zowel mens als dier en geldt het als kankerverwekkend. Op de verpakking moet worden vermeld: Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden.

Naam en mogelijke bijwerkingen	N°
NATRIUMBENZOAT , Benzeencarboxylzuur natriumzout Dracylezuur natriumzout, Fenylcarboxylzuur natriumzout Chemisch conserveermiddel, uit toluen. Risico: astma, oogirritaties, netelroos, darmstoornissen, groeiaandoeningen, slapeloosheid, gedragsstoornissen en neurologische aandoeningen. Daarnaast schaadst dit additief het bloed, zijn er verbanden gelegd met leukemie bij zowel mens als dier en geldt het als kankerverwekkend. Wordt afgeraden voor hyperactieve kinderen.	E 211
KALIUMBENZOAT , Benzeencarboxylzuur kaliumzout Dracylezuur kaliumzout, Fenylcarboxylzuur kaliumzout Chemisch conserveermiddel gemaakt uit E210, Benzoëzuur. Komt ook voor in de meeste soorten fruit, vooral bessen, maar wie denkt dat de voedingsindustrie het daar vandaan haalt, vergist zich. Het wordt dus chemisch nagebootst uit toluen. Risico: astma, oogirritaties, netelroos, darmstoornissen, groei-aandoeningen, slapeloosheid, gedragsstoornissen en neurologische aandoeningen. Daarnaast schaadst dit additief het bloed, zijn er verbanden gelegd met Parkinson en leukemie bij zowel mens als dier en geldt het als kankerverwekkend. Wordt afgeraden voor hyperactieve kinderen.	E 212
CALCIUMBENZOAT , Benzeencarboxylzuur calciumzout, Dracylezuur calciumzout, Fenylcarboxylzuur calciumzout Chemisch conserveermiddel gemaakt uit E210. Komt ook voor in de meeste soorten fruit, vooral bessen, maar wie denkt dat de voedingsindustrie het daar vandaan haalt, vergist zich. Het wordt dus chemisch nagebootst uit toluen. Risico: astma, oogirritaties, netelroos, darmstoornissen, groeiaandoeningen, slapeloosheid, gedragsstoornissen en neurologische aandoeningen. Daarnaast schaadst dit additief het bloed, zijn er verbanden gelegd met Parkinson en leukemie bij zowel mens als dier en geldt het als kankerverwekkend. Wordt afgeraden voor hyperactieve kinderen.	E 213

N°	Naam en mogelijke bijwerkingen
E 261	KALIUMACETAAT Plantaardig of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur. Gebruikt in sauzen of blikgroente. Risico: Slecht voor mensen met nierklachten. Dit additief wordt meestal als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd. Ik deel het in bij oranje en laat u zelf beslissen!
E 262	NATRIUMACETAAT, Natriumdiacetaat Natuurlijk of synthetisch voedingszuur. Risico: irritatie van ogen of huid. Er zijn rapporten die gebruik afraden voor zwangere vrouwen en baby's. Dit additief wordt meestal als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd. Ik deel het in bij oranje en laat u zelf beslissen!
E 263	CALCIUMACETAAT Calciumzout van azijnzuur, een natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur. Schijnt niet giftig te zijn bij oraal gebruik.
E 264	CUPROAMMONIUMACETAAT Verboden in Europa.
E 270	MELKZUUR Natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur. Risico: kan darmstoornissen bij baby's en kinderen veroorzaken.
E 280	PROPIONZUUR Conserveermiddel gemaakt uit chemische synthese, uit de bijproducten van bacteriën van genetische modificaties. Dit additief is in Duitsland controversieel en was daar ook vele jaren verboden. Propionzuur komt in kleine hoeveelheden op natuurlijke wijze voor in melkproducten en andere voedingsmiddelen. Risico: darmstoornissen en migraine, bij kinderen hyperactiviteit, concentratie- en slaapproblemen. Dit additief wordt meestal als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd. Ik deel het in bij oranje en laat u zelf beslissen!

Naam en mogelijke bijwerkingen	N°
NATRIUMPROPIONAAT Natriumzout van propionzuur, natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd conserveermiddel. Risico: darmstoornissen en migraine. Dit additief wordt meestal als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd. Ik deel het in bij oranje en laat u zelf beslissen!	E 281
CALCIUMPROPIONAAT Calciumzout van propionzuur, natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd conserveermiddel. Risico: darmstoornissen en migraine. Dit additief wordt meestal als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd. Ik deel het in bij oranje en laat u zelf beslissen!	E 282
KALIUMPROPIONAAT Kaliumzout van propionzuur, natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd conserveermiddel. Risico: darmstoornissen en migraine. Dit additief wordt meestal als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd. Ik deel het in bij oranje en laat u zelf beslissen!	E 283
BOORZUUR Natuurlijk of synthetisch conserveermiddel. Risico: astma, diarree, beschadiging van de interne organen, menstruatiestoornissen, voortplantingsstoornissen, eetproblemen en haaruitval.	E 284
NATRIUMTETRABORAAT, Borax Natriumzout van boorzuur, een natuurlijk zuur of synthetisch conserveermiddel uit boron. Risico: astma, diarree, beschadiging van de interne organen, menstruatiestoornissen, voortplantingsstoornissen, eetproblemen en haaruitval.	E 285
KOOLDIOXIDE, Koolzuurgas Natuurlijk product dat als drijfgas in dranken en als voedingszuur wordt gebruikt. Risico: bij grote hoeveelheden overgeven, verhoogde bloeddruk en kortademigheid.	E 290

Bitterzout E518
Bixine E160
BHA E320
BHT E321
Boorzuur E284
Borax E241
Borax E285
BriljantblauwFCF E133
Briljantgroen E142
Briljantzwart E151
BriljantzuurgroenBS E142
BruinFK E154
BruinHT E155
Bufenil E230
Butaan E943a
Butylhydroxyaniol E320
Butylhydroxytolueen E321

C

Calcium-5-ribonucleotide E634
Calciumribonucleotide E634
Calciumacetaat E263
Calciumalginaat E404
Calciumaluminiumsilicaat E556
Calciumbenzoaat E213
Calciumbisulfiet E227
Calciumcarbonaat E170
Calciumcaseinaat E621
Calciumchloride E509
Calciumcitraat E333
Calciumcyclamaat E952
Calciumdiglutamaat E623
Calciumdinatrium-EDTA E385
Calciumdiwaterstofdifosfaat E450
Calciumdiwaterstoffosfaat E341
Calciumferrocyanide E538
Calciumformiaat E238

Calciumfosfaten E341
Calciumgluconaat E578
Calciumglutamaat E623
Calciumguanylaat E629
Calciumhydroxide E526
Calciumlactaat E327
Calciummalaat E352
Calciummetabisulfiet E227
Calciumosinaat E633
Calciumoxide E529
Calciumpolyfosfaat E544
Calciumpropionaat E282
Calciumsacharinaat E954
Calciumsilicaat E552
Calciumsorbaat E203
Calciumstaeroyllactylaat E482
Calciumsulfaat E516
Calciumsulfiet E226
Calciumtartraat E354
Calciumwaterstoffosfaat E341
Calciumwaterstofmalaat E352
Calciumwaterstofsulfaat E227
Calciumzout van vetzuur E470
Candellilawas E902
Canthaxanthine E161g
Carbamide E927
Carbonyldiamide E927
Carboxymethylcelulosezout E466
Carboxymethylcellulose E469
Carnaubawas E903
Carrageen E407
Caroteen en carotenoides E160a
Cassiagom E427
Caustic soda E524
Cellulose methylether E461
Cellulosepoeder E460
Chilisalpeters E251

Chinolinegeel E104
Chlorofyllinen E140
Chlorofyllen E140
Chlorophyl A E140
Citranaxanthine E161i
Citroenzuur E330
Citruszuur E621
Chlorophyl E140
CMC E461
Coccine E124
Copolymeer E1208
Copolymeer PVA-PEG E1209
Cuproammoniumacetaat E264
Curcumine E100
Cochenille E120
Cyanidine E163a
Cyclamaten E952
Cyclamaat E952
Cyclaamzuur E952

D

D-a-Tocopherol E307
Defenil E230
Delphinidine E163
Delta-lacton E370
Deltatocopherol E309
Diacetin E1517
Dicalciumcitraat E333
Difenil E230
Diferuloylmethaan E100
Dikaliemonowaterstoffosfaat E340
Dikaliuntartraat E336
Dimethylcarbonaat E242
Dikalianguanylaat E628
Dikaliummalaat E351
Dikaliuminosinaat E632
Dimethylpolysiloxaan E900

Diaminomethaan E927
Dinatriumcitraat E331
Dinatriumdifosfaat E450
Dinatriummonowaterstoffosfaat E339
Dinatriumribonucleotiden E635
Dinatrium-5-ribonucleotide E627
Dinatriumguanylaat E627
Dinatriumpyrofosfaat E450
Dinatriumtartraat E335
Diethylnatriumsulfosuccinaat E480
Dizetmeelfosfaat E1412
DMDC E242
Dodecylgallaat E312
DowicideA E232
Dowicide1 E231
Dracylinezuur E210
Dracylinezuur calciumzout E213
Dracylinezuur kaliumzout E212
Dracylinezuur natriumzout E211
Druvenschilextract E163

E

EDTA E385
Eiwit uit tarwe E621
Enzymen E621
Epsomzout E518
Equal E951
Erythritol E968
Erythorbinezuur E315
Erythrosine E127
Ester van montaanzuur E912
Esters van mono- en diglyceriden E472a
Ester van saccharose E473
Ethaanzuur E260
Ethylester E160f
Ethyllauroylarginaat E243
Ethylmaltol E637

Dit gidsje geeft waarschuwend informatie over de E-nummers en chemische toevoegingen in uw dagelijkse levensmiddelen, ijs, zuivel, snoep en fris- en fruitdranken. De essentie van voeding is dat ze levenskracht geeft. Producenten stoppen allerlei chemische toevoegingen in ons eten voor de smaak, kleur, structuur of conservering. Dat vraagt van het lichaam extra energie om te verwerken. Soms zelfs meer dan er aan energie binnenkomt. Dat kan niet de bedoeling zijn.

Veel wetenschappers melden helemaal geen risico's. Zij noemen het onnodige bangmakerij. Alle E-nummers zijn toch door Europa goedgekeurd? Nou dan!

Dat standpunt is te begrijpen als je weet dat hun onderzoeken vaak betaald zijn door de voedingsindustrie. In deze compleet herziene versie van de oorspronkelijke uitgave uit 2007 kun je zien dat inmiddels veel additieven verboden zijn. Bovendien hebben voedingsproducenten gedacht: de mensen zijn bang voor die E-nummers, dan noemen we ze gewoon niet meer, maar zeggen alleen: dit product kan smaakstoffen of conserveermiddel of zuurteregelaars bevatten. Zoek de namen die ze meegeven op in dit gidsje en weet waar je aan toe bent. Laat je niet met een kluitje in het riet sturen.

De E-nummers zijn aangegeven in groen, oranje en rood. Groen is veilig, oranje staat voor oppassen en rood voor vermijden. Net als het stoplicht dus. De boodschap is om producten die rode E-nummers bevatten van je boodschappenlijstje te halen. Het gaat niet om de maximale hoeveelheid die ons lichaam kan verdragen, maar om de jarenlange inname en om de nauwelijks onderzochte mix van al die chemische stoffen. Wees alert bij wat je in je mond steekt en gebruik dit gidsje.



9 789077 788585