

# Zusatzstoffe in Lebensmitteln

**Lebensmittelzusatzstoffe** sind Stoffe, die für verschiedene Zwecke in Lebensmitteln verwendet werden, z.B. für die Verbesserung oder Erhaltung ihrer Frische, ihres Geschmacks und für die Textur.

Arten von Zusatzstoffen	E-Nummer
Konservierungsmittel	E200 - E299
Antioxidantien (Erhaltung z.B. von Farbe und Geschmack)	E300 - E385
Säuerungsmittel	E322 - E399
Farbstoffe	E100 - E199
Geschmacksverstärker	E620 - E650
Süßstoffe	E900 - E1521
Verdickungsmittel und Geliermittel	E400 - E495

Sorbinsäure (E200)  
> Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln

Zitronensäure (E330)  
Säuerungsmittel und Antioxidans  
> Reguliert pH-Wert von Lebensmitteln und dient als Geschmacksverstärker

Carotine (E160a)  
> natürlicher Farbstoff, kann Lebensmitteln eine Farbe von gelb bis rot verleihen



## Gesundheitliche Aspekte

Grundsätzlich von Lebensmittelexperten und Behörden überprüft

- Manche Körper können aber trotzdem Reaktionen wie z.B. Allergien zeigen
- Zugelassene Zusatzstoffe erhalten E-Nummern
- Bei vielen Stoffen wird jedoch eine Höchstmenge angegeben
- Hier gilt bei zu viel Konsum Gefahr für die Gesundheit, es können Krankheiten wie Entzündungen, Diabetes, Darmkrebs, Infektionen usw. ausgelöst werden
- Menschen mit Stoffwechselerkrankungen, Verdauungsproblemen, Hautausschlägen, Säuglinge und Kinder sollten Zusatzstoffe möglichst meiden

## Alternativen zu Zusatzstoffen

- Selbst Kochen und frische unbehandelt Produkte verwenden
- Notfalls Bio Fertigprodukte kaufen (weniger Zusatzstoffe vorhanden)
- Beim Einkaufen gut auf die Zutatenliste achten