

Списък на оцветители, консерванти в храните (Е-та в храните)

ОЦВЕТТЕЛИ от (Е 100 – Е 181)

Номер	Химическо наименование	Кратък коментар
Е 100	Куркумин	Има оранжево – жълт цвят. Получава се от корените на растението куркума (турмерик), но може да се произведе и по синтетичен път. Използва се в сирена, маргарин, печени сладкиши.
Е 101	Рибофлавин	Витамин В2 и оцветител. В естествен вид се съдържа в зелените зеленчуци, яйцата, млякото, черния дроб и бъбреците. Използва се в състава на маргарини и сирена.
Е 102	Тартразин	Провокира пристъпи на астма и уртикария при деца. Има връзка и с туморите на щитовидната жлеза, увреждане на хромозомите, обриви и хиперактивност. Чувствителността към тартразин е свързана с тази към аспирин. Използва се в оцветените напитки, сладкиши, сладка и мармалади, корнфлекс, снакс, консервирана риба, сухи супи. Забранен е в Норвегия и Австрия.
Е 104	Хинолиново жълто	Използва се в червила, продукти за коса, одеколони, в голям брой лекарствени средства. Причинява дерматит. Забранен в Австралия, САЩ и Норвегия.
Е 107	Оцветител Е 107	Има жълт цвят. Препоръчва се избягването му. Хора страдащи от астма може да имат алергична реакция към него. Използва се в безалкохолните напитки. Забранен в Австралия и САЩ.
Е 110	Сънсет жълто FCS, Оранжево-жълт S	Получава се по синтетичен път. Използва се в зърнени продукти, печени тестени изделия, снакс, сладолед, напитки и замразени храни, а също в някои медикаменти като: Verocsa, Polaramine, Ventolin – сироп и др. Страничните ефекти са: уртикария, ринит, запушване на носа, алергии, хиперактивност, тумори на бъбреците, увреждане на хромозомите, болка в корема, гадене и повръщане, нарушено храносмилане, отвращение към храна. Установено е завишаване на случаите на тумори при животни. Забранен в Норвегия.
Е 120	Кохинил, Карминова киселина	Има червен цвят. Получава се от насекоми. Използва се рядко. Препоръчва се избягване на консумацията му.
Е 122	Азорубин, кармоазин	Има червен цвят. Получава се от въглищен катран. Може да провокира нежелани реакции при астматици и хора алергични към аспирин. Влиза в състава на сладкарски изделия, марципани, кристалите на желатина. Забранен в Швеция, Австрия, САЩ и Норвегия.
Е 123	Амарант	Получава се от билкови растения от семейство Amaranthaceae. Използва се в кексове, плодово ароматизирани пълнежи, кристалите на желатина. Може да провокира пристъп на астма, екзема и хиперактивност. При опити с някои животни предизвиква увреждане на плода и вътреутробна смърт. Възможно е да води и до формиране на тумори. Забранен в САЩ, Русия, Австрия и Норвегия.
Е 124	Понсо 4R, Кохинилово червено А	Получава се от въглищен катран и азо багрила. Може да провокира нежелани реакции при астматици и хора алергични към аспирин. При животни води до образуване на тумори. Забранен е в САЩ и Норвегия.
Е 127	Еритрозин	Има червен цвят. Използва се в консервирани череша, замразени плодове, карамелизирани смеси, сладкиши, печени изделия, снакс. Може да предизвика чувствителност към светлина, да доведе до повишаване нивото на хормоните на щитовидната жлеза и прояви на хипертиреоидизъм. При опити с плъхове е установено причиняване на тумори на щитовидната жлеза. Забранен в Норвегия.
Е 128	Червен 2G	Забранен в Австралия и много други страни с изключение на Великобритания.
Е 129	Алура червено АС	Има оранжево-червен цвят. Използва се в сладкиши, напитки и подправки, в лекарствени средства и козметични продукти. Получава се по синтетичен път. Въведен за употреба през 80 -те с цел да замести Amaranth. Установена е обаче връзката му с тумори при мишки. Забранен в Дания, Белгия, Франция, Германия, Швейцария, Швеция, Австрия и Норвегия.
Е 131	Синьо патентовано V	Забранен в Австралия, САЩ и Норвегия.
Е 132 *	Индигодин, индигокармин FD&C Blue №2	Обичайна съставка на таблетки и капсули. Използва се също в сладоледи, сладкиши, печени изделия, сладкарски изделия, бисквити. Получава се по синтетичен път от въглищен катран. Може да предизвика гадене, повръщане, повишаване на кръвното налягане, зачервяване на кожата, дихателни проблеми и други алергични реакции. Забранен в Норвегия.

E 133	Блестящо синьо FCF	Използва се в млечните произведения, сладкиши и напитки. Получава се по синтетичен път. Забранен в Белгия, Франция, Германия, Швейцария, Швеция, Австрия, Норвегия.
E 140	Хлорофил, хлорофилин	Зелено багрило, съдържащо се в естествен вид във всички растения. Използва се за оцветяване на восък и масла използвани в медицината и козметиката.
E 141	Медни комплекси на хлорофила и хлорофилина	Оцветители на масла. Няма данни за нежелани реакции.
E 142	Зелен S	Има зелен цвят. Получава се по синтетичен път от въглищен катран. Използва се в замразения грах, ментови желета и сосове, галета и кексове. Забранен в Швеция, САЩ и Норвегия.
E 150 (a,b,c,d)	Карамели	Тъмно кафяво багрило, което се получава от сукроза. Препоръчва се избягване на употребата му. Използва се в стриди, соя, плодове и замразени сосове, бира, уиски, бисквити, туршии.
E 151	Диамантено черен BN, Черен блестящ	Получава се по синтетичен път от въглищен катран. Използва се в кафявите сосове, боровинкови кексови смеси. Забранен в Дания, Австралия, Белгия, Франция, Германия, Швейцария, Швеция, Австрия, САЩ, Норвегия.
E 153 *	Растителен въглен	Багрило с черен цвят. Пигмент на дървените въглища. Използва се в сладка, кристалите на желатина, сок от сладък корен. В Австралия са забранени само получените от растения деривати. Забранен в САЩ.
E 154	Кафяв FK	Забранен в САЩ.
E 155	Кафяв HT (шоколад)	Кафяво багрило. Получава се от въглищен катран и азо багрила. Използва се в шоколадови кексове. Може да провокира нежелани реакции при астматици и хора алергични към аспирин. Смята се, че повишава кожната чувствителност. Забранен в Дания, Белгия, Франция, Германия, Швейцария, Швеция, Австрия, САЩ, Норвегия.
E 160 (a,b,c,d,e,f)	Каротен	Оранжево-жълто багрило. В човешкия организъм се превръща във витамин А. Натрупва се в черния дроб. Намира се в морковите и други оранжево или жълто оцветени плодове и зеленчуци.
	Арнато	Червено багрило. Добива се от дърво (<i>Bixa orellana</i>). Използва се за оцветяване на тялото и тъкани. Подпомага храносмилането и експекторацията. Използва се за оцветяване на сирена, масло, маргарин, зърнени храни, снакс, сапуни, текстил и лакове за нокти. Може да предизвика уртикария. Препоръчва се избягване на употребата му.
	Екстракт от чушки, капсантин, капсорубин	Препоръчва се избягване на употребата му.
	Ликопен	Съдържа се в домати и червения грейпфрут. Може да намали риска от туморни заболявания.
	Beta-apo-8'-carotenal (C 30)	Оранжево багрило. Няма данни за нежелани реакции.
	Етилов естер на beta-apo-8'-carotenic acid (C 30)	Оранжево багрило. Няма данни за нежелани реакции.
E 161b	Лутеин	Жълто багрило, получавано от растения. В естествено състояние се открива в зелените листни зеленчуци, невена и яйчния жълтък.
E 161g*	Кантаксантин	Жълто багрило. Може да се получава от животински източници (ретинол). Намира се в някои гъби, ракообразни, риби, перата на фламингото.
E 162	Бетанин	Пурпурночервено багрило, получавано от червено цвекло. Няма данни за нежелани реакции.
E 163	Антоцианин	Виолетово багрило, получавано от цветя и други растения. Безвредно е.
E 170 *	Калциев карбонат	Състои от обикновен бял варовик. Използва се в продуктите за лична хигиена (при направата на паста за зъби). Хранителната добавка играе важна роля като набухвател, предотвратяващ слепването и като регулатор на киселинността. Разрешена е за обагряне на козметични и фармацевтични продукти. Намира приложение като стабилизатор в производството на шоколад, какао на прах, твърдите сирена, концентрираното мляко и сметаната. Употребява се много в производството на гроздов сок.
E 171	Титанов диоксид	Бяло багрило, използващо се в паста за зъби, бели бои. Няма данни за нежелани реакции.

E 172	Железен оксид и хидроксид	Имат черен, жълт или червен цвят. Използват се в наденици, пастет от скариди. Във високи дози са токсични.
E 173	Алуминий	Избягвайте употребата му. В някои страни е забранен.
E 174	Сребро	Избягвайте употребата му. В някои страни е забранен.
E 175	Злато	Избягвайте употребата му. В някои страни е забранен.
E 180	Рубинов литол ВК	Избягвайте употребата му. В някои страни е забранен.
E 181	Танинова киселина, танини	Получава се от шикалки и клончета на дъб. В естествен вид се съдържа в чая. Използва се като избистрящо (пречистващо) алкохола вещество.

КОНСЕРВАНТИ от (E 200 – E 290)

E 200	Сорбинова киселина	Получава се от плодове (ягоди, малини, къпини, боровинки) или по синтетичен път. Възможен дразнител на кожата.
E 201	Натриев сорбат	Няма данни за нежелани странични реакции
E 202	Калиев сорбат	Няма данни за нежелани странични реакции
E 203	Калциев сорбат	Няма данни за нежелани странични реакции
E 210 *	Бензоена киселина	Добавка към алкохолни напитки, печени храни, сирена, дъвки, подправки, някои замразени храни, сосове, сладкарски изделия, заместител на захарта, използва се и в козметиката, а също като антисептик в някои противокашлични лекарствени средства или като противогъбично средство в мехлеми и др. Може да причини астматичен пристъп при болни от астма, които са на терапия с кортикостероиди. Известни са случаи на неврологични разстройства, а поради взаимодействието ѝ със серен бисулфид (E 222) може да провокира хиперактивност у деца.
E 211	Натриев бензоат	Използва се като антисептик, като консервант и за подобряване вкуса на храни с ниско качество. В големи количества (над 25 мг. на 250 мл.) се съдържа в оранжево оцветените напитки. Добавя се също в млякото и месните произведения, подправки, сосове, печени произведения, близалки. Използва се и в лекарствени средства за орална употреба като: Actifed, Phenergan и Tylenol. Може да влоши протичането на астма и да предизвика зачервяване и уртикария на кожата.
E 212	Калиев бензоат	При хора с алергии може да доведе до алергични реакции. Използването му е както на E 210
E 213	Калциев бензоат	виж описаното за E 212
E 214	Етил p-хидрокси бензоат	Силен алерген. Използва се в козметиката и парфюмерията. Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 215	Натриев етил p-хидрокси бензоат	Причинява рак. Забранен е в много страни по света. Употребата му е разрешена в Русия.
E 216	Пропил p-хидрокси бензоат	Силен алерген е, може да увеличи риска от ракови и други заболявания
E 217	Натриев пропил p-хидрокси бензоат	Веществото е канцероген, в състояние е да предизвика различни алергии. Има забрана за внасянето на продукти, съдържащи E217 в ЕС. Според европейски учени, консервантът може да доведе до сериозни нарушения на репродуктивната функция.
E 218	Метил p-хидрокси бензоат	Възможни са алергични реакции. Въздейства предимно върху кожата.
E 219	Натриев метил p-хидрокси бензоат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 220	Серен диоксид	Получава се от въглищен катран. Всички съединения на сярата са токсични и употребата им трябва да се ограничава. Може да предизвика астматичен пристъп. Труден за метаболизиране при хора с увредена функция на бъбреците. Разрушава витамин B1. Използва се в бира, безалкохолни напитки, сушени плодове, сокове, възбуждащи средства, вино, оцет, продукти от домати.
E 221	Натриев сулфит	Използва се в пресните портокалови сокове. Виж и описаното за E 220
E 222	Натриев хидро сулфит	виж описаното за E 220
E 223	Натриев метабисулфит	виж описаното за E 220

E 224	Калиев метадисулфит	виж описаното за E 220
E 225	Калиев сулфит	виж описаното за E 220
E 226	Калциев сулфит	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 227	Калциев водороден сулфит	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 228	Калиев хидро сулфит	виж описаното за E 220
E 230	Бифенил, Дифенил	В някои страни е забранен. Използва се в селското стопанство. Съдържа се в цитрусовите плодове.
E 231	Ортофенил фенол	В някои страни е забранен. Използва се в селското стопанство. Съдържа се в сливи, моркови, праскови, нектарини, круши, стафиди, картофи, цитрусови плодове, ананаси, домати, чушки, череши.
E 232	Натриев ортофенил фенол	виж описаното за E 231
E 233	Тиабендазол	В някои страни е забранен. Използва се в селското стопанство. Съдържа се в цитрусови плодове, ябълки, сливи, картофи, банани, гъби, мляко, месо.
E 234	Низин	Антибиотик, продуциран от бактерии. Съдържа се в бирата, ферментирали млечни произведения, домати сосове и пюрета.
E 235	Натамицин	Не е токсична, но при високи концентрации (над 500 мг на 1 кг телесно тегло) може да предизвика гадене, повръщане, диария. Консервантът е антибиотик, убива не само вредните за живните функции на човека гъбички, но и полезните микроорганизми.
E 236	Мравчена киселина	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 237	Натриев формиат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 238	Калциев формиат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 239	Хексаметилен тетрамин	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 249	Калиев нитрит	Нитритите в организма блокират хемоглобина и нарушават преноса на кислород от кръвта до всички тъкани на тялото. Особено опасни са при новородени и малки деца. Потенциални карциногени.
E 250	Натриев нитрит	Може да доведе до хиперактивност. Потенциален карциноген. В стомаха може да взаимодейства с други химикали и да се образуват нитрозамини. Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни използването му е ограничено.
E 251	Натриев нитрат	виж описаното за E 250. Използва се и за получаване на азотна киселина и изкуствени торове, както и във ферментирали месни произведения.
E 252 *	Калиев нитрат	Може да се изолира от трупове на животни или от растения. Използва се като експлозив, за производство на изкуствени торове и като консервант на месо. Може да доведе до хиперактивност. Потенциален карциноген. В някои страни използването му е ограничено (виж 249).
E 260	Оцетна киселина	Получава се по синтетичен път от дървени влакна. Основен компонент на оцета. Използва се също в туршии, сосове.
E 261	Калиев ацетат	Трябва да се избягва от хора с нарушена бъбречна функция. Използва се в туршии, сосове и други продукти с кисел вкус.
E 262	Натриев ацетат, Натриев диацетат	Използва се за подкиселяване на продукти. Регулира киселинността. Няма данни за нежелани реакции.
E 263	Калциев ацетат	Използва се за подкиселяване на продукти. Регулира киселинността. Междинен продукт при производството на алкохол от дървесина. Суровина за получаване на оцетна киселина (E 260) и на стабилизатори за текстилни бои.
E 264	Амониев ацетат	Може да предизвика гадене и повръщане.
E 270	Млечна киселина	Използва се за подкиселяване на продукти. Регулира киселинността. Получава се при загряване и ферментация на въглехидратите на мляко, картофи или меласа. Новородените и малките деца трудно я метаболизират. Използва се в сладкиши, украси, безалкохолни, понякога в бира, в храните за кърмачета.
E 280	Пропионова киселина	Смята се, че всички пропионови съединения са свързани с мигренозните болки. В естествено състояние се съдържат във ферментиралите храни. Могат да се получат и синтетично от ethylene monoxide и carbon monoxide, от пропионов алдехид, при ферментацията на дървесина и др. Получава се при разграждане на влакнини от бактерии. Използва се при производството на хляб и други тестени продукти.
E 281	Натриев пропионат	При неправилно използване може да се появят алергични кожни заболявания,

		проблеми с паметта и раздразнение на стомашно-чревния тракт.
E 282	Калциев пропионат	виж описаното за E 281
E 283	Калиев пропионат	виж описаното за E 281
E 290	Въглероден диоксид	Получава се при производството на вар. Може да засили ефекта на алкохола. Съдържа се във виното, безалкохолните напитки, сладкарските произведения.

КИСЕЛИНИ, АНТИОКСИДАНТИ, МИНЕРАЛНИ СОЛИ

от (E 296 – E 385)

E 296	Ябълчена киселина	Получава се от плодове или по синтетичен път. Препоръчва се избягване на употребата ѝ при новородени и малки деца.
E 297	Фумарова киселина	Получава се от растения от род <i>Fumaria</i> (най-вече <i>F.officinalis</i>) или при ферментация на глюкоза. Може да се използва за ароматизиране, подкиселяване, като антиоксидант, за газирани на безалкохолни напитки или като набухвател за кексове.
E 300	Аскорбинова киселина	Това е витамин С. Съдържа се в естествен вид в плодовете и зеленчуците. Може да се получи и по синтетичен път от глюкоза.
E 301	Натриев аскорбат	Натриева сол на витамин С.
E 302	Калциев аскорбат	Може да повиши риска от образуване на оксалатни камъни в бъбреците.
E 303	Калиев аскорбат	Калиева сол на витамин С.
E 304	Аскорбилов палмитат, Аскорбилов стеарат	Естери на аскорбиновата киселина (E300) с мастни киселини.
E 306, E307, E 308, E 309	Токофероли	Витамин Е. Съдържа се в растителните масла (соево, пшеничено, оризово, памуково, царевично и др.). Той е силен антиоксидант. Предпазва витамин А от окисление. Използва се като добавка към маргарин и сосове.
E 310	Пропил галат	Използва се за предотвратяване гранясването на мазнините. Може да предизвика гастрит или възпаление на кожата, нарушение на кръвообращението и метхемоглобинемия (с нарушен пренос на кислород от кръвта до тъканите на тялото). Използва се в различните мазнини, маргарин, сосове. Понякога влиза в състава на опаковъчните материали.
E 311	Октил галат	виж описаното за E 310
E 312	Додецил галат	виж описаното за E 310
E 315	Ериторбиева киселина	Получава се от сукроза.
E 316	Натриев ериторбат	Получава се от E 317.
E 319	Терт-Бутил хидро квинол	Получава се от петрол. Препоръчва се избягване на употребата му. Може да предизвика гадене, повръщане, делир. Количество около 5 гр. се смята за смъртоносно. Съдържа се в мазнини, масла, маргарин.
E 320	Бутил хидрокси анизол (ВНА)	Получава се от петрол. Забавя загниването на храните в резултат на окислението им. Съдържа се в мазнини, масла, маргарин, дъвки, ядки, произведения от домати, полиетиленови опаковки за храни. Може да предизвика алергични реакции, може да отключи хиперактивност. Има данни за канцерогенност и ефекти подобни на тези на естрогена. Във високи дози води до образуване на тумори при опитни животни. От 1958 година забранен в Япония. Предлага се да бъде забранен и във Великобритания.
E 321	Бутил хидрокси толуен	Получава се от петрол. Виж и описаното за E 320.
E 322 *	Лецитин	Получава се от соя, яйчен жълтък, фъстъци, царевица или животински източници. Не е токсичен, но във високи дози може да доведе до стомашни разстройства, подтискане на апетита и обилно изпотяване. Използва се за подпомагане на смесването на мазнините в маргарина, а също в шоколади, майонеза, сухо мляко.
E 325 *	Натриев лактат	Получава се от мляко. Може да съдържа свински ренин (хормон на бъбрека). Деца с непоносимост към лактоза може да получат нежелани реакции.
E 326 *	Калиев лактат	виж описаното за E 325
E 327 *	Калциев лактат	виж описаното за E 325
E 328 *	Амониев лактат	виж описаното за E 325

E 329 *	Магнезиев лактат	виж описаното за E 325
E 330	Лимонена киселина	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Получава се от цитрусови плодове. Съдържа се в бисквити, замразена риба, сирене и други млечни произведения, храни за кърмачета, кексове, сухи супи, ръжен хляб, безалкохолни напитки, ферментирали месни произведения.
E 331	Натриев цитрат	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Няма данни за нежелани реакции.
E 332	Калиев цитрат	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Няма данни за нежелани реакции.
E 333	Калциев цитрат	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. В малки дози не се установяват нежелани реакции.
E 334	Винена киселина	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Получава се от необелени плодове, сок от грейпфрут.
E 335	Натриев тартарат	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Няма данни за нежелани реакции.
E 336	Калиев тартарат	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Няма данни за нежелани реакции.
E 337	Натриево калиев тартарат	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Няма данни за нежелани реакции.
E 338	Фосфорна киселина	Използва се за подкиселяване на хранителните продукти. Получава се от фосфатна руда. Влага се в сирена и техните производни. Повишава киселинността на организма и така действа неблагоприятно върху киселинно-алкалния баланс. Причинява извличане на калций от зъбите и костите, което води до появата на кариес и развитието на ранна остеопороза. Освен това, киселината е противоположна за хора с естествено високо ниво на киселинност.
E 339	Натриев фосфат	Води до промени в метаболизма на минералните соли в човешкия организъм. Освен това, E 339 провокира извличането на калций от костите и зъбите, което се отразява неблагоприятно на общото здравословно състояние; потиска работата на храносмилателната система, причина е за чести стомашни разстройства. Сухите и бързоразтворими супи, пюрета, бульоните на кубчета, разтворимите и гранулирани чайове изобилстват от E 339; натриев фосфат има и в кетчупа, сосовете, консервите, колбасите, пушени и други рибни и местни продукти, топени и узрели сирена.
E 340	Калиев фосфат	виж описаното за E 339
E 341*	Калциев фосфат	Минерална сол, която се намира в скалите и костите. Използва се като антиацидно средство и за полиране емайла на зъбите.
E 343	Магнезиев фосфат	Минерална сол.
E 350	Натриев малат	Няма данни за нежелани реакции.
E 351	Калиев малат	Няма данни за нежелани реакции.
E 352	Калциев малат	Няма данни за нежелани реакции.
E 353	Метавинена киселина	Няма данни за нежелани реакции.
E 354	Калциев тартарат	Според досегашните наблюдения е безопасен.
E 355	Адипинова киселина	Получава се от корени. Отнася се към мазнините.
E 357	Калиев адипат	Няма данни за нежелани реакции.
E 363	Янтарна киселина	Янтарната киселина притежава силни възстановителни свойства, подобрява работата на вътрешните органи, повишава имунитета, понижава нивото на кръвната захар, освобождава организма от токсичните вещества, помага за нормализиране функциите на нервната система, стимулира дейността на главния мозък. В комбинация с глюкоза, E 363 поддържа тонуса на организма. Това е може би единствената добавка, която се приема за безвредна и се предписва и за деца. Дневната доза за възрастни варира от 1/2 до 3 таблетки, а при децата зависи от възрастта им.
E 365	Натриев фумарат	Сол на фумаровата киселина.
E 366	Калиев фумарат	Няма данни за нежелани реакции.
E 367	Калциев фумарат	Няма данни за нежелани реакции.
E 370	1,4-Хептонолактон	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.

E 375	Ниацин	Витамин В3. В доза над 1000 мг. дневно може да доведе до увреждане на черния дроб, диабет, гастрит, увреждане на очите и повишено серумно ниво на пикочна киселина (води до подагра). В количества под 50-100 мг. може да предизвика зачервяване на кожата (безобидно, но болезнено), главоболие, стомашни болки, особено когато се приема на празен стомах.
E 380	Триамониев цитрат	Може да повлияе функциите на черния дроб и панкреаса.
E 381	Железен амониев цитрат	Получава се от лимонена киселина. Използва се като добавка на желязо към зърнени и диетични храни.
E 385	Калциево динатриев етилен диамин тетраацетат	Има способността да се натрупва в човешките органи (например в черния дроб), което би могло да доведе до различни заболявания. Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.

РАСТИТЕЛНИ СМОЛИ, ЕМУЛГАТОРИ, СТАБИЛИЗАТОРИ и др.

E 400	Алгинова киселина	Получава се от морски водорасли. Използва се в карамелизирани изделия, ароматизирано мляко, сгъстени кремове и йогурт. Киселината има способността да извежда радионуклиди и различни тежки метали от организма. В малки количества не се установяват нежелани реакции. Големите количества могат да подтиснат абсорбцията на някои хранителни вещества.
E 401	Натриев алгинат	виж описаното за E 400
E 402	Калиев алгинат	виж описаното за E 400
E 403	Амониев алгинат	виж описаното за E 400
E 404	Калциев алгинат	виж описаното за E 400
E 405	Пропилен гликол алгинат	Получава се от петрол. За повече информация виж описаното за петролните деривати в предишната таблица.
E 406	Агар	Получава се от червени водорасли. Понякога се използва като лаксатив. Съдържа се в месните произведения и сладоледа.
E 407	Карагенан	Напоследък се доказва връзката му с раковите заболявания, тъй като при въздействие с етиленов окис (използва се за студена стерилизация на продукти) се образува етиленов хлорхидрин, който е с висока канцерогенна активност. Налице са и токсични свойства, свързани с образуване на язви и рак. Най-сериозни увреждания оказват разпадните продукти на Carrageenan. Въпреки, че той се използва в натурален вид, в червата при разграждането му се получават различни разпадни продукти.
E 410	Гума локус бийн	Получава се от някои видове акация. Използва се в близалки и др. смучещи се бонбони, подправки, някои брашнени продукти, сосове, плодови сокове, често в безкофеинови шоколадови заместители. Може да понижи нивото на холестерола в кръвта.
E 412	Гума гуар	Получава се от семената на <i>Cyamopsis tetragonolobus</i> , растение отглеждано в Индия. Добавката има антиракови и антивирусни свойства, помага за извеждането на тежките метали от организма.
E 413	Трагакант	Смола, получавана от дърво – <i>Astragalus gummifer</i> . Използва се в храни, лекарствени средства, като капки за нос, сиропи, таблетки. Намира приложение и в козметиката. Възможно е да причини контактна алергия. Хората със заболявания на стомашно-чревния тракт трябва да бъдат особено внимателни при консумацията на продукти с наличие на веществото.
E 414	Гума арабика	Получава се от соковете на <i>Acacia Sengal</i> . Лесно се разрушава в стомашно-чревния тракт. Хранителната добавка помага за извеждането на радионуклидите и солите на тежките метали от организма. Хората със заболявания на стомашно-чревния тракт трябва да бъдат внимателни при консумацията на продукти с наличие на веществото.
E 415	Гума ксантан	Получава се от ферментация на зърна.
E 416	Гума карая	Получава се от дървото <i>Sterculia urens</i> . Често се използва в комбинация с E 410 в сладоледи, карамел, сладкиши, като пълнител, който им дава възможност да увеличат обема си 100 и повече пъти при добавяне на вода. Възможен алерген. Продукти със съдържание на веществото следва да се консумират с особено внимание от хора с нарушени обменни процеси и заболявания на стомашно-чревния тракт.
E 417	Гума тара	Получава се от растението <i>Caesalpinia Spinosa</i> , което вирее в Еквадор, Перу и Кения.

E 420	Сорбитол	Подсладител от глюкоза или плодове. Използва се в смучещи бонбони, сушени плодове, сладкарски произведения, бонбони, нискокалорични храни, лекарствени сиропи, капки за очи и е един от най-често използваните в козметиката консерванти. Доказано е, че действа неблагоприятно върху зрителните органи. При продължителен прием на добавката е възможно да се появи диабетна ретинопатия и увреждане на клетъчните функции в организма. САЩ отнасят E 420 към опасните за човешкото здраве вещества. При използване на големи количества от добавката се наблюдава: дискомфорт в областта на стомашно-чревния тракт и засилено образуване на газове. Приемането на над 50 грама от веществото за денонощие се определя като опасно за човека.
E 421	Манитол	Изкуствено получен подсладител. Възможен алерген. Категорично забранена за употреба от хора с бъбречни заболявания и нарушено кръвообращение. Вредна за зъбния емайл. Повишеният прием на веществото може да доведе до силно обезводняване на организма
E 422 *	Глицерол	Подсладител. Безцветен алкохол. Получава се от мазнини и алкални соли. Междинен продукт при производството на сапун от животинска или растителна мазнина. Може да се получи и от петролни продукти. Синтезира се и от пропилен или при ферментация на захар. Използва се в обвивката на наденица, сирена и др., в сушени плодове, ликьори, водка. Има дехидратиращи свойства, дължащи се на засилена реабсорбция на вода и увеличено плазмено налягане, което води до отделянето на голямо количество течност. Добавката е категорично забранена за употреба от хора с бъбречни заболявания и нарушено кръвообращение. Повишеният прием на веществото може да доведе до силно обезводняване на организма. В големи количества води до главоболие, жажда, гадене и високи нива на кръвната захар. Използва се също в сладкиши, бонбони, нискокалорични храни.
E 432 *	Полисорбат 20	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 433 *	Полисорбат 80	Емулгатор. Получава се от мастни киселини с животински произход. Използва се като ароматизатор, повърхностноактивно вещество, в сапуни, балсами. Може да повиши абсорбцията на мастноразтворими вещества.
E 434 *	Полисорбат 40	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 435 *	Полисорбат 60	виж описаното за E 433
E 436 *	Полисорбат 65	виж описаното за E 433
E 440a	Пектин	Открива се най-вече в кората на ябълките. Веществото и неговите продукти са в състояние да извеждат солите на тежките метали от организма. Такива метали са: олово, живак, цинк. Добавката E 440 помага и за извеждането и на различни токсини, холестерол, жлъчни киселини и много други вредни вещества. Пектинът е изключително полезен и за децата, затова се използва в производството на храни за тях и в диетичните продукти, одобрен е от множество специалисти. Въпреки немалкото полезни свойства, трябва да се внимава с употребата на храни, съдържащи веществото, защото може да се появят алергични реакции, образуване на газове и стомашно-чревен дискомфорт.
E 440b	Амидиран пектин	Няма данни за нежелани реакции.
E 441 *	Желатин	Възможен алерген. Може да съдържа E 220. При астма и алергия към сулфити трябва да се внимава с употребата му.
E 442	Амониеви фосфатиди	Няма данни за нежелани реакции.
E 450	Дифосфати	Високите дози могат да нарушат нормалното съотношение на калций и фосфор в организма.
E 460	Целулоза	Няма данни за нежелани реакции.
E 461	Метил целулоза	Може да предизвика образуване на газове и нарушаване на проходимостта в стомашно-чревния тракт.
E 463	Хидроксипропил целулоза	Предизвиква развитието на рак и повишава нивото на холестерола. В хранително-вкусовата промишленост е ограничена употребата на веществото, защото то може да доведе до чревни разстройства. Продукти със съдържание на добавката са противопоказни за хора, страдащи от заболявания на стомашно-чревния тракт.
E 464	Хидроксипропил метил целулоза	Няма данни за нежелани реакции.
E 465	Етил метил целулоза	Няма данни за нежелани реакции.
E 466	Карбоксиметил целулоза, Натриева карбоксиметил целулоза	Няма данни за нежелани реакции.

E 469	Натриев казеинат	Няма данни за нежелани реакции.
E 470 *	Соли на мастните киселини	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 471 *	Моно- и диглицериди на мастни киселини	Няма данни за нежелани реакции.
E 472 *	Мастни киселини на глицеринови естери	Няма данни за нежелани реакции.
E 473 *	Захарни естери на мастни киселини	Няма данни за нежелани реакции.
E 474 *	Захароглицериди	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 475 *	Полиглицеролови естери на мастни киселини	Няма данни за нежелани реакции.
E 476 *	Полиглицерол полирициноолеат	Няма данни за нежелани реакции.
E 477 *	Пропилен гликол естери на мастни киселини	Получава се от петрол. Няма данни за нежелани реакции.
E 480	Натриев диоктилсулфосукцинат	Условно агресивно вещество и може да повлияе неблагоприятно върху кожата. Добавката е силен алерген, затова дори при работа с нея трябва да се вземат определени мерки за безопасност.
E 481 *	Натриев стеароил-2-лактилат	Няма данни за нежелани реакции.
E 482 *	Калциев стеароил-2-лактилат	Няма данни за нежелани реакции.
E 483 *	Стеарилтартарат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 491 *	Сорбитан моностеарат	Няма данни за нежелани реакции.
E 492 *	Сорбитан тристеарат	Може да повиши абсорбцията на мастноразтворими вещества.
E 493 *	Сорбитан монолаурат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 494 *	Сорбитан монолаурат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 495 *	Сорбитан монопалмитат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.

МИНЕРАЛНИ СОЛИ, ОМЕКОТИТЕЛИ от (E 500 – E 585)

E 500	Натриев карбонат	В малки количества няма данни за нежелани реакции.
E 501	Калиев карбонат	Няма данни за нежелани реакции.
E 503	Амониев карбонат	Дразни лигавиците.
E 504	Магнезиев карбонат	В медицината се използва като антиацидно и лаксативно средство.
E 507	Солна киселина	В малки количества е безопасна.
E 508	Калиев хлорид	В големи количества може да доведе до язви на стомаха.
E 509	Калциев хлорид	Получава се от морска вода.
E 510	Амониев хлорид	Трябва да се избягва от хора с нарушена функция на черния дроб или бъбреците. Най-често се използва в продукти от брашно.
E 511	Магнезиев хлорид	Естествен минерал.
E 513	Сярна киселина	Препоръчва се избягване на употребата ѝ. В някои страни е забранена.
E 514	Натриеви сулфат	Може да наруши водния баланс в организма.
E 515	Калиев сулфат	Няма данни за нежелани реакции.
E 516	Калциев сулфат	Получава се от варовик.
E 518	Магнезиев сулфат	Използва се като лаксатив.
E 519	Меден сулфат	Естествен минерал.

E 524	Натриев хидроксид	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 525	Калиева основа	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 526	Калциев хидроксид	В малки количества няма данни за нежелани реакции.
E 527	Амониев хидроксид	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 528	Магнезиев хидроксид	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 529	Калциев оксид	В малки количества е безопасен.
E 530	Магнезиев оксид	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 535	Натриев фероцианид	Няма данни за нежелани реакции.
E 536	Калиев фероцианид	Междинен продукт при производството на газ. Има ниска токсичност.
E 540	Дикалциев дифосфат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 541	Натриев алумофосфат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 542 *	Костен фосфат	Получава се от кости. Използва се в сухото мляко за кафемашини.
E 544	Калциев полифосфат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 545	Амониев полифосфат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 551	Силициев диоксид	Няма данни за нежелани реакции при употребата му в хранителни продукти.
E 552	Калциев силикат	Получава се от варовик и каменни водорасли (diatoma). Използва се като антицид. Няма данни за нежелани реакции.
E 553a	Магнезиев силикат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 553b	Талк	Свързва се с рак на стомаха. Съдържа се в полирания ориз, шоколади, сладкарски произведения.
E 554	Натриев алумосиликат	Използва се в сол, сухо мляко и брашно. Смята се, че алуминият уврежда плацентата през време на бременността и е свързан с болестта на Алцхаймер.
E 556	Калциев алумосиликат	Получава се от минерални соли. Използва се в сухото мляко. Виж и описаното за E 554.
E 558	Бентонит	Няма данни за нежелани реакции. Има свойството да абсорбира токсини в затова е използван е от древни времена за прочистване на чревния тракт.
E 559	Алуминиев силикат (Каолин)	Няма данни за нежелани реакции.
E 570 *	Стеаринова киселина	Възможно е да има животински произход. Виж и описаното за стеаратите.
E 572 *	Магнезиев стеарат	Няма данни за нежелани реакции при употребата му в хранителни продукти.
E 575	Глюконо-5-лактон	Няма данни за нежелани реакции.
E 576	Натриев глюконат	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 577	Калиев глюконат	Няма данни за нежелани реакции.
E 578	Калциев глюконат	Няма данни за нежелани реакции.
E 579	Железен глюконат	Получава се от желязо и глюкоза. Използва се в маслини, в добавки на желязо. В малки количества е безопасен.

АРОМАТИЗАТОРИ от (E 620 – E 640)

E 620 *	Глутаминова киселина	Ароматизатор и заместител на солта. Тази аминокиселина се открива в много животински и растителни протеини. Най-често се получава в промишлени количества от бактерии. Може да предизвика нежеланите реакции описани за E 621. Препоръчва се избягване на употребата ѝ от малки деца.
E 621	Мононатриев глутамат	Ароматизатор и заместител на солта. Получава се при ферментация на меласа. Нежелани реакции могат да се получат при болни от астма. Най-често се използва в замразени зеленчуци, замразена риба тон, и много други замразени храни, в сосове.
E 622	Монокалиев глутамат	Може да предизвика гадене, повръщане, диария, стомашни болки. Най-често се използва в заместителите на солта.

E 623	Калциев диглутамат	Заместител на солта. Няма данни за нежелани реакции.
E 624	Моноамониев глутамат	Заместител на солта. Няма данни за нежелани реакции.
E 625	Магнезиев диглутамат	Заместител на солта. Няма данни за нежелани реакции.
E 626	Гуанилова киселина	Може да влоши протичането на подаграта.
E 627	Динатриев гуанилат	Получава се от сардини или дрожди. Може да влоши протичането на подаграта.
E 629	Калциев гуанилат	Може да влоши протичането на подаграта.
E 631 *	Динатриев инозинат	Получава се от месо или сардини. Може да влоши протичането на подаграта.
E 633	Калциев инозинат	Може да влоши протичането на подаграта.
E 635 *	Динатриев 5-рибонуклеотид	Може да доведе до сърбящ обрив на кожата до 30 часа след приемането му. Силата на реакцията зависи от приетото количество и кумулира с всеки следващ прием. Използва се в ароматизиран чипс, фиде, пай. Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 636	Малтол	Получава се от кората на бор, борови иглички, цикория, масла и печен малц. Може да се добие и по синтетичен път.
E 637	Етил малтол	Получава се от Малтол.

СМЕСИТЕЛИ от (E 900 – E 1520)

E 900	Диметил полисилоксан	Получава се от силикон.
E 901 *	Пчелен восък	Придава блясък (гланциращо вещество). Използва се за гланциране на плодове. За повече информация, виж статията за пчелни продукти. Може да предизвика алергични реакции.
E 903	Карнаубов восък	Получава се от палма, растяща в Южна Америка. Използва се в козметиката, при производството на мастило и за гланциране на плодове. Може да предизвика алергични реакции.
E 904 *	Шеллак	Получава се от насекоми. Дразни кожата.
E 905 *	Парафини, Микрокристален восък	Може да наруши абсорбцията на мазнини и мастноразтворими витамини (A, D, E, K). Мек лаксатив. Свързва се с тумори на пикочния мехур. Използва се в сладкиши, мая, витаминни таблетки, сушени плодове, бонбони.
E 907 *	Рафиниран микрокристален восък	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 913 *	Ланолин	Получава се от овча вълна.
E 920 *	L-Цистеин	Получава се от животински източници (козина, пера).
E 921 *	L-Цистин	виж E 920
E 924	Калиев бромат	Във високи дози може да предизвика гадене, повръщане, диария, болки. Използва се в продукти от брашно.
E 925	Хлорин	Разрушава хранителните вещества. Карциноген. В някои области питейната вода го съдържа в количества над допустимите. Използва се в продукти от брашно.
E 926	Хлорен диоксид	виж описаното за E 925.
E 927	Азодикарбонамид	Препоръчва се избягване на употребата му. В някои страни е забранен.
E 928	Бензоил пероксид	Използва се за избелване на рафинираните брашна. При хора с астма или друг вид алергии употребата му трябва да се ограничи. Виж и описаното за E 210.
E 931	Азот	Използва се при замразяване и вакумиране на продукти. Според досегашните данни е безопасен.
E 932	Азотен оксид	В малки количества е безопасен.
E 950	Калиев ацесулфам	Некалоричен подсладител, около 200 пъти по-сладък от захарта. Използва се в сладкиши, замразени десерти, бонбони, млечни произведения, лекарствени средства, козметика за уста и най-вече в напитки. CSPI (Center for Science in the Public Interest) включва изкуствените подсладители – аспартам, захарин и ацесулфам К в списъка си за „Десетте най-лоши добавки“. Те причиняват тумори при опитни

		животни и повишават риска от развитие на рак при хора.
E 951 *	Аспартам	Изкуствен подсладител с много нежелани реакции. Някои хора са алергични към него, като най-честата нежелана реакция при тях е мигренозната болка.
E 952	Цикламова киселина	Калциевият и натриевият цикламати са изкуствени подсладители, причиняващи мигрена и други нежелани реакции. Могат да доведат до ракови заболявания. При опити с животни е установено увреждане на тестисите при плъхове и на ембриони при мишки. Забранен в САЩ и Великобритания.
E 954	Захарини	Калциевият и натриевият захарин са изкуствени подсладители получени от толуен (известен карциноген). През 1977 година е забранен в САЩ, след което е възстановена употребата му, при задължително изписване върху етикета на следния текст: „Употребата на този продукт е опасна за вашето здраве, този продукт съдържа захарин, за който е установено, че причинява рак при опитни животни.“
E 957	Тауматин	Изкуствен подсладител. Представява протеин получен от тропическото растение <i>Thaumatococcus daniellii</i> . Използва се за подсладяване на вина, хляб и плодове.
E 965	Малтитол, Хидрогениран глюкозен сироп	Трудно се разгражда от храносмилателните ензими. Използва се в сладкиши, бонбони, сушени плодове, нискокалорични храни. Във високи дози действа лаксативно.
E 967	Ксилитол	Съдържа се в малини, сини сливи, марули и др. В промишлени количества се получава от дървесина. Има диуретичен ефект и причинява образуване на камъни в бъбреците. Използва се в нискокалорични храни, нисковъглеродни сладкиши, сладоледи и сладка.
E 999	Екстракт от Квилая	Емулгатор, естествен сърфактант (повърхностноактивно вещество), пенливо вещество. Получава се от дърво, отглеждано в Чили (<i>Quillaja Saponaria</i>). Използва се в бира, газирана вода. Ускорява заздравяването на кожата и намалява омазняването ѝ.
E 1100 *	Амилаза	Получава се от гъби или свински панкреас.
E 1200	Полидекстроза	В малки количества е безопасна.
E 1201	Поливинилпирилодон	Диспергиращо вещество. Използва се за покриване на таблетки и в изкуствените подсладители.
E 1202	Поливинилполипирилодон	Избистрящо виното вещество. Използва се и за стабилизиране на бои.
E 1400 – E 1450	Скорбяла, нишесте	Няма данни за нежелани реакции.
E 1505	Триетил цитрат	Част от него се превръща в алкохол в организма.
E 1510	Етанол	Алкохол.
E 1517, E 1518 *	Ацетати на глицерола	Получава се от глицерол. В САЩ се използва за покриване на пресни плодове.
E 1520	Пропиленгликол	Овлажнител и диспергиращо вещество. Получава се от петрол. Сладкият му вкус го прави широко използван в лекарствата за деца и в лечебните сиропи. Съдържа се в кремове, мехлеми, козметични средства, дезодоранти, продукти за коса. При интравенозно приложение причинява сърдечни атаки. Води до подтискане на централната нервна система и контактен дерматит.

* Хранителни добавки, които е възможно да се добият или се получават предимно от животни.