

eBook

Wat zit er in mijn eten?



~~**Zoetstof Aspartaam E 951**
Zoetstof Sucralose E955
Smaakversterker MSG E621
Smaakversterker Glycine E640
Zoutzuur E507
En vele vele anderen...~~

Inhoudsopgave

E-nummers in mijn eten	3
Aspartaam (E951)	4
Producten met aspartaam E951 en/of acesulfaam-k	6
Mononatriumglutamaat (E621)	13
Producten met smaakversterker E621 (MSG)	14
Indeling E-nummers in categorieën	
Kleurstoffen (E100 – E180)	18
Conserveermiddelen (E200 – E297)	21
Voedingszuren, emulgatoren, stabilisatoren en verdikkingsmiddelen (E300 – E495) ...	25
Zuurteregelaars, antiklontermiddelen en rijsmiddelen (E496 – E620)	36
Smaakversterkers (E621 – E650)	42
Hulpmiddelen en zoetstoffen (E900 – E1520)	43
Conclusie	50
Disclaimer	51
Geraadpleegde literatuur en bronnen	52

E-nummers in mijn eten

Alles moet tegenwoordig ingeblikt, verpakt of in plastic zakjes gestopt zijn. En het moet allemaal goedkoper, want dan kopen we er meer van. We worden verleid met bonuspunten, moestuintjes of voetbalplaatjes voor onze kinderen. Er wordt veel te makkelijk met de kwaliteit van ons eten gemanipuleerd om kleur, smaak, smeerbaarheid, versheid en houdbaarheid te beïnvloeden.

We denken dat alle ingrediënten in voedsel goed voor ons zijn. We verwachten namelijk niet dat giftige stoffen door de autoriteiten toegestaan worden. Veel van de wetenschappelijke onderzoeken die de basis zijn voor het stempeltje “veilig”, zijn gefinancierd door of in opdracht van de voedingsfabrikanten. Dat is echt geen goede zaak!

De kant-en-klaarmaaltijden in onze supermarkten staan stijf van schadelijke chemische toevoegingen. Mononatriumglutamaat (E 621) en Glycine (E 640) laten je meer eten dan je van plan was. En dan vraagt onze overheid zich nog af waar al die dikke mensen vandaan komen. LOL! De Universiteit van Wageningen is bezig met een groot onderzoek naar het verband tussen kleurstoffen en ADHD (vooral bij kinderen). Je zult trouwens ook kleurstoffen aantreffen in jouw cosmetische producten en zelfs in sommige medicijnen.

Niet alle toevoegingen zijn slecht voor onze gezondheid. Niet alle producten die zeggen dat ze geen schadelijke E-nummers bevatten zijn goed. Het stempeltje bio is ook geen garantie voor volledige voedselveiligheid. Neem de tijd om de lijst van ingrediënten op de etiketten en verpakkingen te lezen. Juist als deze lijst goed verborgen is of als je een vergrootglas nodig hebt om ze te lezen. Jij hebt het recht om te weten wat je eet en wat je aan jouw kinderen te eten geeft.

Op de verpakkingen van snoepjes staan de ingrediënten vaak gedrukt in kleine witte lettertjes op een transparante achtergrond. Maar omdat kinderen er zo gek op zijn, besteden we er geen aandacht aan en geven hen wat ze lekker vinden. Het verhaal op de verpakking vertelt meestal niet dat die rustige, kleine engeltjes kort na het gebruik van dezelfde kleurrijke en soms kankerverwekkende snoepjes omgetoverd kunnen worden tot drukke, opgewonden, kleine duiveltjes!

In Nederland zijn de huisartsen vaak niet goed op de hoogte van de schadelijke gevolgen van aspartaam en andere synthetische zoetstoffen. Er is wetenschappelijk bewijs over de giftigheid van aspartaam (E951 en afgeleiden daarvan).

De consequenties van deze onwetendheid zijn groot want er worden tegenwoordig kinderen geboren met sporen van chemische producten in hun bloed (Greenpeace/WWF analyses). Het is dus hoog tijd om aan de bel te trekken! En om er alles aan te doen om de gezondheid van onze kinderen te beschermen. Want zij zijn onze toekomst.

Deze eBook is bedoeld om jou te waarschuwen. Steek niet zomaar alles in jouw mond. Ook niet wanneer de fabrikant zegt dat het goed is voor jouw hersenen, darmen of stofwisseling.

Gezond zijn en blijven is jouw universeel recht. Vergeet dat nooit!

Aspartaam (E951)

Pas op: GIFTIG!

Het gaat hier om de meest omstreden toevoeging van de eeuw. Al in 1973 hebben onafhankelijke Amerikaanse onderzoekers aangetoond dat aspartaam het zenuwstelsel aantast en dat het zeer kankerverwekkend is. Tienduizenden producten in honderden landen bevatten dit product, zoveel dat het onmogelijk is om ze allemaal op te noemen. Aspartaam is de meest dodelijke toevoeging ter wereld! Behalve de miljarden dollars en euro's die deze toevoeging heeft opgebracht, kan dit synthetische zoetmiddel dat op sommige etiketten als smaakversterker wordt aangeduid, maar liefst 92 bijwerkingen veroorzaken. De FDA (Food and Drug Administration te vergelijken met het Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit) in de VS heeft deze lijst 10 jaar geleden al erkend. De lijst varieert van eenvoudige hoofdpijn tot hersentumoren en bevat ook de ziekte van Parkinson, Alzheimer en Multiple Sclerose. Het is dus van levensbelang om te weten hoe je deze toevoeging kunt herkennen en het daarna definitief uit jouw eetpatroon te halen.

Dr. Roberts, deskundige op dit gebied en schrijver van een boek van meer dan 1700 pagina's over het onderwerp, zei in een documentaire dat: "aspartaam geen natuurlijk product is, maar daadwerkelijk een vergif". Hij legde vervolgens uit dat aspartaam drie stoffen bevat: phenylalanine (50%), asparaginezuur (40%) en de overgebleven 10% bestaat uit methyl-esters die, eenmaal ingeslikt, zich omzetten in methanol, een zeer giftig gif. Daarna zet deze methanol zich om in formaldehyde, even giftig als cyanide en arsenicum, in mierenzuur en in diketopiperzine (DKP), stuk voor stuk verantwoordelijk voor hersentumoren. Dit gif staat onder verschillende namen bekend: ASPARTAAM (soms aspartam, zoals in sommige medicijnen, zelfs die voor kinderen) en E951. Alle producten waar het inzit moeten vermelden: bevat een bron van phenylalanine, als waarschuwing voor mensen die er allergisch voor zijn. Het is dus noodzakelijk om alle etiketten goed te lezen voordat je een product met de toevoeging aspartaam in jouw mond steekt. Zelfs als het gaat om vitamine-supplementen of mineralen en alle producten met de aanbeveling "zonder suiker" of "light".

Hier volgen de bijwerkingen van het gif aspartaam, van de meest voorkomende tot de wat zeldzamere: hoofdpijn, darmaandoeningen, diarree, buikpijn, slapeloosheid, gewichtstoename, hyperactiviteit, concentratiegebrek, slechter zien, gehoorstoornissen, verhoogde gevoeligheid voor lawaai, pijnlijke gewrichten (rug en knieën), krampen, chronische vermoeidheid, wallen, huidreacties en verschillende onverklaarbare soorten jeuk, haaruitval, verkoudheden, tandaandoeningen, terugtrekken van het tandvlees, constant gevoel van kou hebben, neusbloedingen, aantasting van het intellect, geheugenverlies, depressie, humeurigheid zonder duidelijke aanleiding, paniekreacties, paranoia, obsessies, pleinvrees, agressiviteit (zelfs fysiek geweld), aanvallen van hyperseksualiteit, dementie, stuipen en soms epilepsie, schildklieraandoening, onvruchtbaarheid, impotentie, miskramen, aangeboren misvormingen, mentale achterstand, afname van het aantal bloedlichaampjes, verzwakking van het immuunsysteem, verhoogde gevoeligheid voor infecties.

Verder kan deze zoetstof suikerziekte, de ziekte van Parkinson, Alzheimer, Multiple Sclerose, bindweefselbeschadiging, plotselinge hartstilstand (vooral bij sportmensen), hersentumor (en overige tumoren), adergezwellen en huidtuberculose veroorzaken of verergeren. Daarnaast kan aspartaam een vergiftiging door zware metalen veroorzaken.

Miljoenen mensen die slachtoffer zijn van aspartaam, laten zich jarenlang behandelen voor ziektes, al dan niet ernstig, zonder te beseffen dat de consumptie van aspartaam-bevattende producten de oorzaak is van die ziektes.

Overige nieuwe synthetische zoetmiddelen: SPLENDA en NEOTAAM. Ook beslist vermijden!

Toxicoloog-patholoog Vyvyan Howard van de Universiteit Liverpool heeft in december 2005 een onderzoek gepubliceerd waar ze drie jaar aan heeft gewerkt. Niet eerder zijn de effecten van vier specifieke voedseltoevoegingen samen onderwerp van studie geweest. De voornaamste conclusies van dr. Howard zijn: aspartaam E 951 in combinatie met chinolinegeel, E 104, is zeven keer zo gevaarlijk als normaal.

Mononatriumglutamaat, E 621 in combinatie met briljantblauw FCF is vier keer zo gevaarlijk als normaal. Ingebracht in de hersenen van proefdieren in een laboratorium had het als gevolg dat de hersenen sterk groeiden doordat zenuwcellen zich ongewoon snel vermenigvuldigden. Dat zou ook kunnen gelden voor kinderhersenen. Het onderzoek werd gesponsord door Organix Brands Ltd, een bedrijf dat bio-producten maakt voor kinderen. De resultaten van die studie zijn te vinden op:

www.toxsci.oxfordjournals.org

www.organicconsumers.org/toxic/msg010306.cfm

<http://educations.guardian.co.uk/higher/news/story/0..1671821.00html>

Producten met aspartaam en/of acesulfaam-k en/of sucralose

Bron: www.aspartaam.nl

Deze lijst is één keer opgesteld en wordt niet geactualiseerd. Mocht u een fabrikant of leverancier zijn en u bent van mening dat uw product inmiddels geen aspartaam, acesulfaam-k of sucralose bevat dan kunt u mij dat laten weten middels een email aan: erkin@healthwatch.nu. Ik zal dan na eigen onderzoek uw product onmiddellijk van onderstaande lijst verwijderen.

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
3-whey complex	Sportvoeding	Maximize
Actimel light	Yoghurt drank	Danone
Activia met kersen	Yoghurt	Danone
Air Freeze (diverse smaken)	Kauwgom	Lidl
Aquafresh natural whitening	Kauwgom	GlaxoSmithKline
B&M	Classic Mint kauwgom	Aldi
Bar le Duc	Appel	Bar le Duc
Bar le Duc	Bessen/appel	Bar le Duc
Bar le Duc	Lemon	Bar le Duc
Bar le Duc	Sinaasappel/perzik	Bar le Duc
Bentasil	Keelsnoepjes	Bentasil
Bio-Magnum	Kauwtabletten	Bio-Fyt Pharma
Bio-Rhumal	Voedingssupplement	Merck Consumer Healthcare
Bitter Lemon light	Frisdrank	Royal Club
Bi-Yo Drinkyoghurt	Drinkyoghurt	Aldi
Body building aminos	Voedingssupplement	Ortholine/Swedish sports
Breaker light	Passievrucht/perzik	Friesche Vlag
Bruistabletten Vitamine-C	Voedingssupplement	Kruidvat
Bubble Roller en Hubba Bubba	Kauwgom	Just for fun Candy
Bugles Chips	Sweet Chilly	Smiths
Cambridge Soya Slim	Maaltijdvervanger	Cambridge Health Plan
Campina (drinkontbijt)	Geen suiker toegevoegd	Campina
Candy Spray Aardbei	Cola en sinassmaak	Candy Spray
Care Plus ORS	Drank voor topsporters	Tropenzorg
Centrum Junior A tot Zink	Kindervitamines	Whitehall Laboratoria
Canderel	Alle zoetstoffen	Canderel Nederland
Centrum Vitaminen	Junior Vitaminesupplement	Centrum
Champagnepils limonade	Gazeuse	Raak
Chaudfontaine bosvruchten	Frisdrank	Coca-Cola
Chupa chups	Lolly's cremosa aardbei	Chupa chups
Classic Mint / B&M	Kauwgom	Aldi
Cola	Frisdrank	AH Euroshopper
Cola light (Real Cool)	Frisdrank	Dirk van den Broek
Cola light	Frisdrank	C1000 Huismerk

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Cola light	Frisdrank	Lidl-Nederland
Cola light	Huismerk	Frisdrank Super
Cola light	Frisdrank	Coca Cola
Coca Cola Zero	Frisdrank	Coca Cola
Cola Max	Frisdrank	C1000
Colon Clean	Sinaasappelsmaak	Sanofi-Aventis
Crystal Clear light	Cranberry/Limoen	Vrumona
Crystal Clear light	Citroen/Passie	Vrumona
Croky Chips paprika	Extra krokant	Croky
Croky Crinkle Cut Chips	Thai Sweet Paprika	Croky
Croky Thick Tasty Slices	Ketchup special	Croky
Croky Thick Tasty Slices	Piccalilli	Croky
Crystal Clear (diverse smaken)	Bronwater	Vrumona
Curry Gewürz Golden Table	Curry	Aldi
Curry Gewürz	Kruidentketchup	Remia
D-vital calcium	Calciumsupplement	Hermes Pharma
Dalphin	Sportdrank (diverse smaken)	Dalphin Winterswijk
Davitamon	Kauwvitaminen	Davitamon
Davitamon	Kauwvitaminen voor kinderen	Davitamon
Davitamon	Junior Kinder Multivitamine	Davitamon
Davitamon	Kindertandpasta	Davitamon
De Bron	Kauwgom	De Bron
Dietcare	Zoetstof in poedervorm	C1000
Dieetproducten Weightcare	Milk and fruit (light)	Weight Care
Dills digestive mints	Sugarfree tabiets	Drenco
Dorito's alle smaken	Snacks	Smiths
Drinkyoghurt 0% Vet (perzik + aardbei)	Zuivel drank	Albert Heijn
Drinkyoghurt	Zuivel drank	Friesche Vlag
Dubbel Cooler	Vruchtensap	Riedel
Dubbelfrisssris light	Frisdrank	Frieslandfoods
Echinacea optimum zuigtabletten	Voedingssupplement	Buurmanns
Fanta light	Frisdrank	Coca Cola
Fanta Lemon light	Frisdrank	Coca Cola
Fanta Pomelo light	Frisdrank	Coca Cola
First choice Cola light	Frisdrank	Aldi
Fisherman's Friend	Mint extra fris	Lofthouse of Fleetwood LTD
Fitline Activize OXYPLUS	Supplement	FitLine premium-solutions
FitLine Basics BIO PLUS	Supplement	FitLine premium-solutions
FitLine RESTORATE	Supplement	FitLine premium-solutions
Freedent white	Sweetmint kauwgom	Freedent
Freedent	Winterfresh kauwgom	Freedent
Freedent	Mentol kauwgom	Freedent
Freedent white	Peppermint kauwgom	Freedent

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Fresh greens	Mondverzorgende kauwgum	De Tuinen
Fresh-Life	Peppermint kauwgom	Aldi
Fresh Mint	Kauwgom	B&M
Frisse fruitdrink light	1.5 liter	Aldi
Frisse fruitdrink	Appel/perzik	Albert Heijn
Fristi	Zuiveldrank	Frieslandfoods
Fritessaus	Fritessaus	Plus supermarkt
Frisdranken	Met toevoeging "light"	Meerdere
Frites-lijn	Fritessaus	Remia
Fritessaus halfvol	Fritessaus	Gouda's Glorie
Fruitfris Frambozen	Limonadesiroop	Burg Ter Aar v.o.f.
Fruitshoot	Frisdrank	Robinson
Fruittoffees	De Bron	Natuurvoedingswinkels
Fybogel sinaas	Plantaardige vezeldrank	Reckitt Benckiser België
Giant Cola light	Frisdrank	Albert Heijn
Golden Table Curry	Curry	Aldi
Golden Table	Fritessaus mayonaise	Aldi
Gold	Zoetstof	Deka Markt/Deen/Golff
Green Fresh	Kauwgum	Koetsier & Company
Halter bonbons	Vanille/Caramel	Firma Halter bonbons
Haute savoi	Yoghurt	Aldi
Helly original Cola	Frisdrank	Aldi
Helly Limonadesiroop	Limonadesiroop	Helly
Hermesetas Gold	Zoetstof	Hermesetas
Hero cassis light	Frisdrank	Hero Nederland
Hertog roomijs light	Ijs	Unilever
Highway Cola & Sinas	Frisdrank	Hoogvliet Supermarkten
Ice tea	Frisdrank	C.I.V. Superunie B.A.
Ice tea	Frisdrank	Plus
Isomatrix Whey	Proteïne	Syntrax
JET gum Dental White	Kauwgum	Lidl
Joy vruchtenlimonade	Tropisch fruit	Vrumona
Joy vruchtenlimonade	Aardbei/Framboos	Vrumona
Joy vruchtenlimonade	Sinaasappel/Perzik	Vrumona
Joppiesaus	Dipsaus voor bij friet	Elite Salades & Snacks B.V.
Katjesdrop	(suikervrij) drop	Albert Heijn
Kauwgom	Bubblicious kids sugar free	Cadbury Hellas
Kauwgom	Diverse AH-soorten	Albert Heijn
Kauwgom	Nord Fresh Sugar Free	Lidl
Kinder Kola	Frisdrank	Raak
Kinder multivitamine	Multivitamine en mineralen	Samenwerkende apothekers
Kinder multivitamine	Multivitamine	Trekpleister
Kinder voedingssupplement	Voedingssupplement	Samenwerkende apothekers

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Knoopjesdrop	Hard/zout	Albert Heijn
Kristalzoet	Zoetstof	Kruidvat
Laekeroel sugerfree pastilles	Diverse smaken	Laekeroel
Lays light Balsamico	Chips	Lays
Lay's sensations Chips	Chips Thai sweet chilli	Lays
Lays Superchips	Hot Wok Chilli	Lays
Lays 33% minder vet	Chips diverse smaken	Lays
Lemon & Lemon light)	Frisdrank	Plus Supermarkt
Lemon & Lime (geen light)	Frisdrank	C1000
Lemon & Lime Light	Frisdrank	Albert Heyn
Limo light	Limonadesiroop	Burg Ter Aar
Limonadesiroop	Frambozen	Lidl
Limonadesiroop	Brug	C1000
Limonadesiroop	Diverse smaken	AH Euroshopper
Limonadesiroop	Loots Supermarkt	Hoogvliet
Limonadesiroop	Meerdere smaken	Soda Club
Line zoet en slank	Zoetstof	Aldi
Listerine actives coolmints	Mond verfrisser	Johnson & Johnson
London tonic	Frisdrank	Raak
London bitter lemon	Frisdrank	Raak
Luchtige smulkwark	Kwark	Albert Heijn
Maaltijd plus	Dieetmaaltijd	Weight Care
Mentos Chewing Gum	Xylitol	Perfetti van Melle
Milk en fruit light	Melkdrank sinaasappel	Friesche vlag
Modifast	Dieet Maaltijd	Modifast
Mona toetjes	Yoghurt	Mona Woerden
Multikind alles in 1	Multivitamine	Etos
MultiVitamindrink Pataya	Multivitamine	Lidl
Multivitaminen	12-vruchtennektar light	Dr. Siemer
Multivitamine & Mineralen	Bruistabletten	DA
Multivitamine & ijzer	Multivitamine voor kinderen	Kruidvat
Multi+kids omega 3-6	Vitaminen voor kinderen	Lucovitaal
Natrena kristalpoeder	Zoetstof	Natrena
Natrena Gourmet	Zoetjes	Natrena
Nattermann (suikervrij)	Keelpastilles	Novum Pharma BV
Nicotinell	Stoppen met roken	Kauwgom
NiQuitin	Stoppen met roken	Zuigtabletten
Nord Fresh Sugar Free	Kauwgom	Lidl
Not Guilty	Suikervrij ijs	Freeez
Nubilottes	Drop	Kleene
Optimel Drink	Drinkyoghurt	Campina
Optimel vla/vanille	Zuivelproduct	Campina
Optimel Vifit	Magere kwark	Campina

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Optimel	Yoghurt	Campina
Optimel yoghurt	Bosvruchten	Campina
Orange light	Frisdrank	Freeway
Orangina light	Frisdrank	Orangina Schweppes
O/zon Cool Mints	Kauwgom	Galle & Jenssen
Pataya	MultiVitamindrink	Lidl
Pepsi (light en max)	Frisdrank	Pepsi
Perfekt Frisdrank	Diverse smaken	Hoogvliet Supermarkt
Performance "pro 80%" enz.	Krachtsportsupplement	Performance
Prodent Cool mint	Cleansing Gum	Prodent
Raak ranja multi	Frisdrank	Raak
Raak kinder cola	Frisdrank	Raak
Raak limonadesiroop	Diverse smaken	Raak
Ranja (reine) claude	Vruchtenlimonadesiroop	Loots
Real American Light	Cola Frisdrank	Super
Real Cool	Frisdrank	Digros
Red Buil sugarfree	Frisdrank	Red Bull
Red Baron extra strong	Citroenmelisse pastilles	Vivil A. Muller
Remia fritessaus halfvolle	Fritessaus	Remia
Ricola lemon/mint	Kruidenpastilles	Ricola
Ricola vierbes	Kruidenpastilles	Ricola
Rivella light	Frisdrank	Vrumona
River Cola light	Frisdrank	Aldi België
River Pomelo	Frisdrank	Aldi België
Rodeo light	Energiedrank	Super de Boer
Rondom Slank shake	Maaltijdvervanger	PK Benelux
Satésaus	Saus	Gouda's Glorie
Selderiesalade	Salade	C1000
Sanoform	Tafelzoetstof	Meulenberg
Seven Up light	Frisdrank	Coca Cola
Seven Up light	Frisdrank	Vrumona
Sinas Euroshopper	Frisdrank (geen light)	Albert Heijn
Sinas light	Frisdrank	Albert Heijn
Sisi Orange	Frisdrank	Vrumona
Slagroomijs chocolade light	Ijs	Hertog Jan
Slagroomijs light	Ijs	Hertog Jan
Slimmetjes	Suikerklontjes met aspartaam	Van Gilse
Slimpie	Limonadesiroop	Thijs Food Innovation
Slimpie	Waterijsjes	Thijs Food Innovation
Slush Puppie	Gemalen ijs	Slush Puppie
Smart gum	Kauwgom	Jumbo
Smart Mints	Frisse adem	Aldi
Smint	Frisse adem	Albert Heijn

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Smint Instant Freshness	Frisse adem	Aldi
Soda Club	Limonadesiropen	Gall & Gall en Hoyng
Soesjes	Diepvries	Albert Heijn
Solevita	Multivitamin fruitdrink	Lidl
Soneta	Sinaasappellimonade	Dr. Siemer
S.o.s. Relax Pastilles	Dhr. Bach	OTC Pharma International
Spa Clear sugarfree	Frisdrank	Spadel
Spa & Fruit (div. smaken)	Frisdrank	Spadel
Spa & Fruit light	Frisdrank	Spadel
Spiertrainingsmiddel	Mass Builder	Mass Builder
Spiertrainingsmiddel	Pro Nitro	Pro Nitro
Splash Orange/manderlin	Minute maid	Coca-Cola
Spooky appellimonade	Frisdrank	Dr. Siemer
Sportlife	Kauwgom (diverse smaken)	RBV Leaf BV
Sprite light	Frisdrank	Coca Cola
Spudz	Snack	Snack a Jacks
Stimorol	Mega Bite Kauwgom	Stimorol Breda
Stimorol (Ice mint)	Kauwgom	Stimorol Breda
Stimorol Fresh Eucaliptus	Kauwgom	Stimorol Breda
Stimorol Freshmint	Kauwgom	Stimorol Breda
Stimorol Wild Cherry	Kauwgom	Stimorol Breda
Suikervrij ijs	Vanillesmaak	Delight/Makro
Suikervrij ijs	Aardbeismaak	Delight/Makro
Sula caramel & strawberry	Suikervrije snoepjes	Sula
Sula Orange & Lemon	Suikervrije snoepjes	Sula
Summit	Frisdrank diverse smaken	C1000
Sweetners	Zoetjes	Super de Boer
Zoetjes	Tafelzoetstof	Albert Heijn
Zoetstof	Tafelzoetstof	Etos
Tintelfruit light	Soort Dubbelfris	Perfekt
Tintelfruit light	Appel/bosvruchten	Markant
Tonic light	Frisdrank	Royal Club
V-6	Kauwgom	V6
Vitalife "Super pro 91"	Krachtsportsupplement	Vitalife
Vitalife 'Super Weightgainer'	Krachtsportsupplement	Vitalife
Vitalinea kwark	Aardbei	Danone
Vitalinea fruit	Yoghurt	Danone
Vitamine C 1000mg	Additiva	Dr. Scheffler
Vitamine C 1000mg	Kauwtabletten	Optimax
Vitargo Sportdrank	Elektolyte en Carboloader	Ganers Gold
Vivil friendship	Citroenmelisse pastilles	Lidl
Vifit light drink	Drinkyogurt	Campina
Vifit Optimel	Magere kwark	Campina

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Vla-flip	Toetje	Campina
Vruchtenfrisdrank light	Appel/framboos light	Albert Heijn
Vruchtendrank	Ananassap	Dr.Siemer
Vruchtensap	Sinaasappellimonade	Soneta
Vruchtensap	Appellimonade	Soneta
Vruchtensiroop light	Limonadesiroop	Albert Heijn
Weightcare dieetproducten	Milk and fruit (light)	Weight Care
Werthers Original light	Snoep	Storck
Whey protein	Voedingssupplement	Oxyline BV
Wicky zonder suiker	Kinderdrank frambozen	Refresco
Xylifresh 100	Kauwgom	Cloetta Holland
Yogho-Yogho	Rode vruchtenyoghurt	Campina
XyliFresh	Kauwgom voor de tanden	Leaf Holland Bv
Xylifresh 100 dental care	Kauwgom voor de tanden	Leaf Holland Bv
Yogo-Yogo suikervrij	Yoghurtdrank	Campina
Yogurt ontbijt	Yoghurtdrank	Konings
Yakult Light	Zuivelproduct	Yakult Europe
Yoki-drink Aarbei/Framboos	Yoghurtdrink	Mona
Yoki-drink Perzik/Banaan	Yoghurtdrink	Mona
Yo-mild drink	Yoghurtdrink	Mona
IJs	Mucci, Fresh Lemon	Aldi
IJs	Suikervrij Magnums	Eisboerke
IJsthee	Citroen	AH Euroshopper
IJsthee	Perzik	AH Euroshopper
IJsthee	Clinton Eis Tee	Clinton's Ice Tea
IJsthee	Lipton Ice Tea light	Lipton
IJsthee	Lipton Ice Tea normaal	Lipton
IJsthee	Pickwick ijsthee (div. soorten)	Pickwick
IJsthee	Rooibos instant ijsthee	Jacob Hooy
IJsthee	Rooibos instant ijsthee	Jacob Hooy
IJsthee	Diverse smaken	Perfekt
Zoetjes	Alvo	Alvo
Zoetstof	Sweetener	Schlecker
Zoetstof	Tafelzoetstof	Match
Zoetstof	Tafelzoetstof	Carrefour
Zoetstof	CSM Tafelzoetstof	C1000

Mononatriumglutamaat (E621)

Deze smaakversterker is net zo gevaarlijk als aspartaam en verschijnt onder verschillende namen. Deze toevoeging heeft als doel jouw smaakpapillen te stimuleren en om jou meer zin te geven om producten te eten waar E 621 in verwerkt is. Hierdoor eet je bijvoorbeeld een hele zak chips in één keer leeg. E 621 heeft een grote bijdrage geleverd aan de epidemie van obesitas en zwaarlijvigheid die op dit moment wereldwijd heerst. In zijn boek “Excito-toxins: The taste that kills” legt Dr. Russell Blaylock (een belangrijke Amerikaanse neurochirurg en voedingsdeskundige) in detail uit, welke ravages aspartaam en natriumglutamaat, (allerbei excito-toxines) kunnen veroorzaken. Deze stoffen tasten het zenuwstelsel aan en zijn kankerverwekkend.

Hieronder laat ik de verschillende namen zien die gebruikt worden om het gebruik van E 621 te verdoezelen. Daarom staat het zelden op chips, soep in poedervorm, diepvriesproducten, kant-en-klaar gerechten, snoepjes, smeerpasta's, dieetproducten en tal van andere producten. Bij elkaar zoveel, dat het onmogelijk is een complete lijst te geven. De volgende namen verbergen altijd E 621: mononatriumglutamaat, glutamaat, glutamaatzuur, plantaardige gehydrogeneerde oliën en vetten, gehydrogeneerde eiwitten, gelatine, calcium- of natriumcaseïnaat, toegevoegde gist, gistextract, monokaliumglutamaat en sommige maïsoliën. Namen die vaak ook bedoeld zijn om E 621 te verbergen zijn: moutextracten voor voedingsdoeleinden, bouillons, moutaroma's, kunstmatige aroma's, natuurlijke aroma's, natuurlijke aroma's van varken of kip, specerijenextracten, eiwitten uit tarwe, vaak “overige kruiden of specerijen”, maltodextrine, sojasaus, producten die gefermenteerd of verrijkt zijn met eiwitten, citruszuur (ook geconcentreerd), maïssiroop, karamelaroma (gebruikt voor de kleur). De volgende producten zouden E 621 kunnen bevatten: soja-eiwitten (ook geconcentreerd), soja-eiwit isolaat, eiwitten uit tarwe (ook geconcentreerd), carrageen, enzymen, melkeiwitten (soms verrijkt) of zelfs nog rijsteiwitten of havereiwitten.

Dokter Blaylock, wereldwijd erkend als expert op het gebied van de gezondheidsrisico's door voedseltoevoegingen, heeft in 2007 in één van zijn talrijke interviews (Mike Adams, www.newstarget.com) gezegd dat er genoeg bewijzen zijn voor de stelling dat aspartaam en mononatriumglutamaat gevaarlijke toevoegingen zijn. Zou men deze exito-toxische toevoegingen nu verbieden, dan gaan we, aldus Blaylock, een sterke daling zien van obesitas, verscheidene kankers, zenuwaandoeningen zoals Alzheimer, Parkinson, autisme en hyperactiviteit. Hij wijst in zijn studies ook op de kwalijke rol van pesticiden, herbiciden, aluminium en kwik.

Bij onderzoeken in 2007 is gebleken dat ook het hart, de longen en de voortplantingsorganen gevaar lopen als mononatriumglutamaat éénmaal in het bloed terechtgekomen is. Het leidt volgens Blaylock tot niet te genezen kankers. Mononatriumglutamaat verbergt zich achter meer dan veertig verschillende namen en is derhalve moeilijk te traceren, laat staan te vermijden.

Producten met smaakversterker E621 (MSG)

Bron: www.smaakversterkers.eu

Deze lijst is één keer opgesteld en wordt niet geactualiseerd. Mocht u een fabrikant of leverancier zijn en u bent van mening dat uw product inmiddels geen smaakversterker E621 bevat dan kunt u mij dat laten weten middels een email aan: erkin@healthwatch.nu. Ik zal dan na eigen onderzoek uw product onmiddellijk van onderstaande lijst verwijderen.

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Ajinomoto	99% puur MSG (!)	Ajinomoto
Alle sauzen	Saus	Knorr
Alle soepen	Soep	Knorr
Aromat	Kruidenpoeder	Knorr
Bak en braad	Olie	Remia
Bak en braad olijf	Olie	Remia
Bak en braad vloeibaar	Olie	Remia
Bamisoep	Soep	Aldi
Barbecuesaus	Saus	Remia
Belegde broodjes	Fast Food	Shell
Bitterballen	Snack	Mora
Bitterballen	Snack	Super
Bouillon	Bouillon	Knorr
Bouillonblokjes	Bouillon	Euroshopper
Bouillonblokjes	Bouillon	Maggi
Bouillonblokjes	Bouillon	Knorr
Bouillonsoep	Soep	Honig
Calida Jus	Voor vlees	Aldi
Calida Kerriesaus	Gevogelte en rijst	Aldi
Cervelaat Elsazzer	Vleesproduct	Albert Heijn
Cheetos Frites	Frites	Smiths
Chicken tai wok	Spice mix	Santa Maria
Chicken Thyme	Chips	Lays
Chips (behalve naturel)	Chips	Lays
Chips (behalve naturel)	Chips	Pringles
Chilicrackers	Snack	Albert Heijn
Complete soepen	Soep	Knorr
Conimex	Kroepoek naturel	Conimex
Conimex	Mix voor Nasi Goreng	Conimex
Conimex	Mix voor satésaus	Conimex
Conimex	Mix voor Kip Madras	Conimex
Croma bak & braad	Boter voor bakken en braden	Croma
Cup a soup	Alle smaken	Unox (Unilever)
Curry	Top-down-tubes	Remia
Curry saus	Saus	Hela
Delicate Kruidenmix	Macaroni en spaghetti	Aldi
Djawa Mix	Nasi of Bami Goreng	Aldi
Doritos	Sweet Chilli Pepper	Smiths
Doritos	Nachocheese	Smiths

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Drinkbouillon	Tomaat	Knorr
Drinkbouillon	Kip met tuinkruiden	Knorr
Eén kop soep	Champignon	C-1000
Eén kop soep	Kerrie met croûtons	C-1000
Eiersalade met bieslook	Salade	Johma
Filet Americain	Mager rundvlees	Albert Heijn
Florida Mix	WereldZoutjes	Lidl/Aldi
FourCheeses	Chips	Lays
Fritessaus	Top-down-tubes	Remia
Fritessaus halfvol	Fritessaus	Remia
Frikandellen	Vleesproduct	Euroshopper
Frikandellen	Vleesproduct	Mora
Golden Table Frietsaus	Frietsaus	Aldi
Good Noodles	Alle smaken	Unox (Unilever)
Grand Italia	Besciamella	GranFood
Groenteloempia	Loempia	C-1000
Groentesmoor	Kruiden	Maggi
Groentesoep met tuinkruiden	Soep	Knorr
Guacamole dipsaus	Dipsaus	Tex Mex
Honig Mix	Groentesaus	Honig
Italiaanse Lasagna Bolognese	Lasagna	Knorr
Japanse mix	Zoutjes	Albert Heijn
Javaanse Schijf	Vivera	C-1000
Jus	Jus	Knorr
Kaassaus	Kruidensaus	Maggi
Kania Salat dressing	Dressing	Lidl
Kant-en-klaarmaaltijden	Alle varianten	Albert Heijn, Unox, Daily Chef
Kerriesaus	Kruidensaus	Maggi
Ketchup	Top-down-tubes	Remia
Kookworst Hofstee	Hofstee de drie eiken	Aldi
Kroketten	KipSate (diepvries)	Albert Heijn
Kruidenpasta	Kruiden	Knorr
Lays light Balsamico	Chips	Lays
Lay's Sensations chips	Chips Thai sweet chilli	Lays
Lays Superchips	Hot Wok Chilli	Lays
Lays 33% minder vet	Chips diverse smaken	Lays
Leverpastei	Kingsfood	Aldi
Mix voor spaghetti	Saus	Knorr
Mix voor stoofpotje	Saus	Knorr
Koopmans	Mix voor Quiche naturel	Albert Heijn
Krachtbouillon	Kippenvlees	Struik
Krachtbouillon	Rundvlees	Struik
Krachtbouillon	Tomaat	Struik
Leverpastei	Vleesgerecht	Unox (Unilever)
Loempia	Ham/kip	Aldi
Maggi	Gehakt dagschotel	Maggi
Maggi	Kippenbouillon	Maggi
Maggi	Spaghetti Stroganoff saus	Maggi

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Maggi (flesje)	Bouillon extract	Maggi
Mix voor jus	Vleessauzen	Albert Heijn
Mix voor pepersaus	Vleessauzen	Albert Heijn
Mix voor jachtsaus	Vleessauzen	Albert Heijn
Minestrone-soep 'le chef	Soep	Lidl
Nibbit	Snack/Zoutjes	Smiths
Nasimix	Kruiden	Inproba
Oven dagschotel	Maaltijd	Maggi
Oestersaus Chinese Emperor	Saus	Go Tan
Opkikker	Bouillon	Maggie
Orienty mix	Kruidenmix	Knorr
Ossenstaartsoep	Engels soep	Honig
Pajong	Nasi Goreng/Bami Goreng	Aldi
Partysticks zoetzuur	Snack	Albert Heijn
Pastagerecht voor 2 personen	Pasta	Lidl
Pinda pepsels	Snack	Bolletje
Pirato Nacho Cheese	Tortilla	Aldi
Pirato Paprika chips	Chips	Aldi
Pringles	Alle chips (behalve naturel)	Pringles
Quick&Easy	Thaise Kip Siam	Aldi
Quick&Easy	Mexicaanse Burritos	Aldi
Quick&Easy	Tortilla's	Aldi
Quick & Easy	Burritos kruiden- en sausmix	Aldi
Romige lente-uisoep	Soep	Honig
Rijstzoutjes	Snacks	Albert Heijn
Rundvleesbouillon	Bouillon	Maggi
Rijstgerecht voor 2 personen	Rijst	Lidl
Salsa dip	El Tequito	Aldi
Satésaus	Saus	Wyko
Seizoensoep	Room-Cognac	Maggi
Sweet Chili saus	Loempiasaus	Albert Heijn
Saladmix	Kruiden/knoflook	Knorr
Saladbarmix	Kruidenmix	Knorr
Salades voor broodbeleg	Krab-, vlees-, eier-	AH Huismerk
Sambal diversen	Kruiden	Koningsvogel
Satésaus mix	Kruidenmix	Knorr
Satésaus	Hotalacarte	Remia
Schensauzen	Saus	Remia
Shiro Miso Soup (instant)	Witte of rode sojabonen-soep	Oriënt Chef
Silvo kruidenmix	Gehakt stroganoff	Silvo
Silvo kruidenmix	Rundvlees	Silvo
Slavinken	Vleesproduct	Albert Heijn
Slavinken	Vleesproduct	C-1000
Smac	Vleesgerecht	Unox (Unilever)
Spaanse Paella	Paella	Knorr
Spaghetteria	Pasta	Knorr
Struik Maaltijden	Franse jachtschotel	Struik
Struik Maaltijden	Stamppot boerenkool	Struik

Product	Soort	Fabrikant/leverancier
Struik Maaltijden	Stroganoff	Struik
Super Tijgers Nootjes	Borrelnootjes	Duyvis
Superchips	Hot Wok Chili	Lays
Sweet Paprika	Chips	Lays
Tomaten in pak	Tomaten	Unox (Unilever)
Tomatensoep	Soep	Perfect
Tomatensoep 'le chef'	Soep	Lidl
Tomaten crème	Soep	Unox
Trophy barbecuesaus	Saus	Aldi
Tuinkruidenbouillon	Bouillon Vegetarisch	Maggi
Thai Chili	Chips	Lays
Trophy Satésaus	Satésaus	Super de Boer/Aldi
Vierkazensaus	Kruidensaus	Maggi
Warme schenksauzen	Saus	Remia
Wereldgerechten	Maaltijd	Knorr
Wereldkruiden	Mexico	Silvo
Wok Essentials	Ketjap-sesam	Go-Tan
Wok Essentials	Milde kerrie	Go-Tan
Woksaus	Chili Gember	Conimex
Woksaus	Curry Kokos	Conimex
Woksaus	Five spice	Conimex
Yorkham	Gegrilde ham	Albert Heijn
Zigeunersaus	Saus	Remia

Kleurstoffen (E100 – E180)

E-nr	Naam	Omschrijving, risico's en mogelijke bijwerkingen
E100	CURCUMINE	Plantaardige gele kleurstof. Tot op heden als onschuldig beschouwd.
E101	RIBOFLAVINE	Plantaardige gele kleurstof. Tot op heden als onschuldig beschouwd.
E102	TARTRAZINE	Synthetische gele kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, neusverkoudheid, aantasting van het gezichtsvermogen, slapeloosheid, mogelijk genotoxisch en kankerverwekkend met mutagene en teratogene werkingen. Deze toevoeging is verboden in Oostenrijk, Finland en Noorwegen. Vermijden!
E104	CHINOLINEGEEL	Synthetische kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, eczeem, slapeloosheid, risico op allergische reacties, mogelijk kankerverwekkend. Verboden in de VS en Australië. Vermijden!
E107	GEEL	Synthetische kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, eczeem, slapeloosheid.
E110	ZONNEGEEL FCF	Gele kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, buikpijn, slapeloosheid, overgeven. Mogelijk kankerverwekkend.
E120	COCHENILLE	Rode kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, eczeem, slapeloosheid. Vervaardigd uit fijn gemalen insecten of via een chemisch proces. De resultaten van onderzoek naar bijwerkingen op de lange termijn op het reproductieve systeem en de stofwisseling zijn tot nu toe nog niet beschikbaar. Mogelijk kankerverwekkende en mutagene stof. Sommige producenten vermelden Karmijn als kleurstof te verwerken en zeggen dat het natuurlijk is. Maar Karmijn is hetzelfde als Cochinelle. Vermijden!
E122	AZORUBINE, KARMOZIENROOD	Rode synthetische kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, huidreacties, allergieën, neusverkoudheid, astma, slapeloosheid, huidoedeem. Mogelijk kankerverwekkend. Vermijden!
E123	AMARANTH	Rode kleurstof. Zeer gevaarlijk chemisch product. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, genotoxisch, kankerverwekkend met mutagene en teratogene werking, Verboden in veel landen waaronder Frankrijk. Vermijden!
E124	CONCHENILLEROOD	Rode kleurstof. Zeer gevaarlijk chemisch product. Het wordt aangetroffen in sommige ketchups en gekonfijte kersen, in veel snoep, yoghurt en frisdranken. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid. Mogelijk kankerverwekkend en genotoxisch. Vermijden!
E127	ERYTHROSINE	Synthetische rode kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, schildklierandoeningen, allergieën, is kankerverwekkend en genotoxisch. Vermijden!

E128	ROOD 2G	Synthetische rode kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid en allergieën. Geldt als kankerverwekkend. Wordt gebruikt in sommige worstjes en hamburgers. Vermijden!
E129	ALLURA ROOD AC	Synthetische kleurstof. Risico's: huidallergieën, mogelijk kankerverwekkend en genotoxisch. In veel landen verboden. Vermijden!
E131	PATENTBLAUW V	Synthetische blauwe kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, huidreacties, misselijkheid, problemen met de bloeddruk, bevingen en slapeloosheid. Geldt als kankerverwekkend. Verboden in Australië. Aanwezig in vele voedingsmiddelen. Vermijden!
E132	INDIGOKARMIJN	Synthetische blauwe kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, misselijkheid, hoge bloeddruk, huidreacties, ademhalingsstoornissen, allergieën, geldt als kankerverwekkende en mutagene stof. Wordt soms in cosmetische producten en chocoladeproducten verwerkt. Vermijden!
E133	BRILJANTBLAUW FCF	Synthetische blauwe kleurstof. Wordt bijvoorbeeld verwerkt in anti-rimpelcrème. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid. Geldt als kankerverwekkend. Vermijden!
E140	CHLOROPHYLE	Plantaardige groene kleurstof waarvan tot op heden geen schadelijke bijwerkingen op onze gezondheid bekend zijn.
E141	KOPERCOMPLEXEN	Groene kleurstof waarover de analyses elkaar tegenspreken vanwege het hoge kopergehalte. Risico's: astma, huidreacties, inhalatieallergieën.
E142	LISSAMINEGROEN	Groene synthetische kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, huidreacties, slapeloosheid. Mogelijk kankerverwekkend. Vermijden!
E150	KARAMEL	Alkalisulfiet karamel (E150b), Ammonia (E150c) of Sulfietammonia (E150d). Natuurlijke of chemische bruine kleurstoffen die soms op basis van genetisch gemodificeerde maïs geproduceerd worden. Kunnen de opname van vitamine B6 doen afnemen en veroorzaken neurologische aandoeningen. Worden in vele voedingsmiddelen en bekende frisdranken gebruikt. Sommige onderzoekers denken dat deze stof ook mononatriumglutamaat (zie E621) bevat en als een kankerverwekkende en mutagene stof geldt.
E151	BRILJANTZWART BN	Chemische kleurstof die darmcysten bij varkens veroorzaakt. Risico's: hyperactiviteit en mogelijk kankerverwekkend. Vermijden!
E153	MEDICINALE PLANTAARDIGE KOOLSTOF	Zwarte kleurstof afkomstig uit plantaardige as. Wordt meestal als onschuldig beschouwd. Tegenstrijdige analyses bestaan.
E154	BRUIN FK	Bruine kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, neusverkoudheid, netelroos, slapeloosheid, cystes, wefselafbraak. Geldt als kankerverwekkend. Verboden in de VS. Vermijden!

E155	BRUIN HT	Bruine kleurstof. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, nieraandoeningen. Kankerverwekkende kleurstof. Vermijden!
E160a	CAROTEEN	Gemengde CAROTENOÏDES (i) beta-caroteen (ii). Kleurstoffen die ofwel plantaardig, chemisch of genetisch gemodificeerd van aard zijn. Vaak als onschuldig beschouwd.
E160b	ANNATO NORBIXINE BIXINE	Kleurstof die ofwel plantaardig en/of genetisch gemodificeerd van aard is. Risico op allergieën. Het wordt zelden genoemd op de verpakkingen.
E160c	PAPRIKA EXTRACT	Natuurlijke kleurstof. Geldt als niet gevaarlijk alhoewel verboden in Australië.
E160d	LYCOPEEN	Rode kleurstof afkomstig uit tomaten, soms genetisch gemodificeerd. Verboden in Australië.
E160e	BETA-APO-8 CAROTENAL	Oranje synthetische kleurstof en antioxidant.
E160f	ETHYLESTER	Van beta-apo-8-caroteenzuur. Synthetische kleurstof en antioxidant. Tot op heden als onschuldig beschouwd.
E161	XANTHOPHYLLEN	Plantaardige gele kleurstof. Verboden in Zwitserland.
E161a	FLAVOXANTHINE	Weinig informatie over deze toevoeging. Verboden in Zwitserland.
E161b	LUTEINE	Natuurlijke gele kleurstof. Risico's: astma, netelroos, neusverkoudheid. Wordt soms als onschuldig beschouwd.
E161c	KRYPTOXANTHINE	Weinig informatie over deze toevoeging. Verboden in Zwitserland.
E161g	CANTHAXANTHINE	Geel-oranje kleurstof, gemaakt uit paddestoelen, dierlijke of chemische producten. Wordt gebruikt in worst. Risico's: leververgiftiging, zou tot onomkeerbare kristalvorming in het netvlies kunnen leiden. Vermijden!
E162	BIETENROOD	Rode kleurstof gemaakt uit bieten.
E163	ANTHOCYANINEN	Kleurstof liggend tussen roze, paars en blauw. Gemaakt uit groente en fruit.
E170	CALCIUMCARBONAAT	Natuurlijke kleurstof gemaakt uit kalk, d.w.z. een sedimentair gesteente hoofdzakelijk gevormd uit calciumcarbonaat.
E171	TITANIUM DIOXIDE	Witte kleurstof. Gevormd door binding van twee zuurstofatomen met dit metaal. Tot op heden zijn er geen studies die aantonen dat deze toevoeging niet kankerverwekkend zou zijn.
E172	IJZEROXIDEN	Gele, bruine, zwarte of rode kleurstoffen, gemaakt uit de oxidatie van ijzer.
E173	ALUMINIUM	Grijze kleurstof die bestaat uit aluminium poeder. Risico's: voor de nieren en de hersenen vanwege de ziekte van Alzheimer. Verboden in Australië. Vermijden!

- E174 ZILVER** Zilverkleurige minerale kleurstof waar het lichaam veel moeite mee heeft. Risico's op vergiftiging en verkleuring van de huid! **Vermijden!**
- E175 GOUD** Goudkleurige minerale kleurstof die voornamelijk gebruikt wordt om de darmen te kleuren waar worsten van gemaakt worden. **Risico's:** Verstoot mogelijk de samenstelling van het bloed. **Vermijden!**
- E180 RUBIS PIGMENT** Rode chemische kleurstof. **Risico's:** astma, hyperactiviteit, huidreacties, slapeloosheid en mogelijk kankerverwekkend. **Vermijden!**

Conserveermiddelen (E200 – E297)

- E200 SORBINEZUUR** Natuurlijk of chemisch conserveermiddel dat een wisselwerking kan aangaan met andere toevoegingen, in het bijzonder met nitraten. Onderzoek heeft vastgesteld dat deze toevoeging enzymatische systemen in het lichaam kan verstoren wat veel schadelijke aandoeningen kan veroorzaken. **Vermijden!**
- E201 NATRIUMSORBAAT** Veelgebruikt chemisch conserveermiddel dat mogelijk een interactie aangaat met nitraten en geboortefwijkingen veroorzaakt. **Overige risico's:** astma, netelroos, neusverkoudheid en darmstoornissen. **Vermijden!**
- E202 KALIUMSORBAAT** Chemisch conserveermiddel. Zie E201
- E203 CALCIUMSORBAAT** Chemisch conserveermiddel. Zie E201
- E210 BENZOEENZUUR** Chemisch conserveermiddel dat veel giftiger is dan de natuurlijke extracten die in sommige planten zitten. Het is een uit benzol gemaakte toevoeging. **Risico's:** hyperactiviteit, astma, oogirritaties, netelroos, darmstoornissen, groeiaandoeningen, slapeloosheid, gedragsstoornissen en neurologische aandoeningen. Daarnaast schaadt deze toevoeging het bloed, zijn er verbanden gelegd met leukemie bij zowel mens als dier en geldt het als kankerverwekkend. In 1995 is onderzoek aangevraagd om te achterhalen of deze toevoeging schadelijke effecten heeft op de reproductieve organen en embryo's. **Vermijden!**
- E211 NATRIUMBENZOAT** Chemisch conserveermiddel gemaakt uit E210, zie hierboven. **Vermijden!**
- E212 KALIUMBENZOAT** Zie E210. **Vermijden!**
- E213 CALCIUMBENZOAT** Zie E210. **Vermijden!**
- E214 ETHYL-P-HYDROXYBENZOAT** Chemisch conserveermiddel gemaakt uit E210. **Risico's:** allergieën, hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, verdoving, vaatverwijding, krampen. De parabenen die ook wijd verspreid zijn in de cosmetische industrie, worden misschien binnenkort verboden. **Vermijden!**

E215	ETHYL-P-HYDROXYBENZOAAT NARIUMZOUT	Zie E214. Vermijden!
E216	PROPYL-P-HYDROXYBENZOAAT	Zie E214. Vermijden!
E217	PROPYL-P-HYDROXYBENZOAAT NARIUMZOUT	Zie E214. Vermijden!
E218	METHYL-P-HYDROXYBENZOAAT	Zie E214. Vermijden!
E219	METHYL-P-HYDROXYBENZOAAT NARIUMZOUT	Zie E214. Vermijden!
E220	ZWAVELDIOXIDE	Chemisch conserveermiddel. Risico's: allergieën, darmstoornissen, longirritaties, bemoeilijkt de vitamine B opname, misselijkheid, astma en neurologische aandoeningen. Vermijden!
E221	NARIUMSULFIET	Chemisch conserveermiddel gemaakt uit zwavelzuur. Zie E220. Vermijden!
E222	NARIUM WATERSTOFSULFIET	Chemisch conserveermiddel. Zie E220. Vermijden!
E223	NARIUM METABISULFIET	Chemisch conserveermiddel. Zie E220. Vermijden!
E224	KALIUMMETA BISULFIET	Chemisch conserveermiddel. Zie E220. Vermijden!
E225	KALIUMSULFIET	Zie E220. Vermijden!
E226	CALCIUMSULFIET	Zie E220. Vermijden!
E227	CALCIUMWATER STOFSULFIET	Zie E220. Vermijden!
E228	KALIUMWATER STOFSULFIET	Zie E220. Vermijden!
E230	DIFENYL of BIFENYL	Synthetisch conserveermiddel gemaakt uit steenkool, wordt ook als bestrijdingsmiddel gebruikt. Gebruikt voor de uitwendige behandeling van sinaasappels, citroenen en grapefruit. Je moet de behandelde schil van citrusvruchten niet eten. Het is ook beter om de handen te wassen voordat je het vruchtvlees gaat eten. Deze toevoeging is niet eenvoudig met wassen te verwijderen. Het is beter om onbehandelde citrusvruchten te kopen. Verboden in Australië. Risico's: allergieën, misselijkheid en overgeven, oogirritaties. Vermijden!

E231	ORTHOFENYLFENOL	Conserveermiddel. Heeft kanker- en nierenaandoeningen bij proefdieren in laboratorium veroorzaakt. Zie E230. Vermijden!
E232	NATRIUMFENYLFENOL	Mogelijk kankerverwekkend conserveermiddel. Zie E230. Vermijden!
E233	TIABENDAZOL	Conserveermiddel dat van de lijst van toevoegingen zou zijn verwijderd, maar net zoals E230 nog steeds wordt gebruikt als bestrijdingsmiddel bij citrusvruchten. Geldt als giftig. Vermijden!
E234	NISINE	Antibiotisch conserveermiddel, met mate gebruiken. Wordt alleen gebruikt in sommige smeerkazen en griesmeelkoekjes. Verslagen spreken elkaar tegen.
E235	PIMARICINE	Conserveermiddel dat als antibioticum wordt gebruikt, ook in de geneeskunde. Slechts met mate gebruiken. Wordt gebruikt voor de behandeling van sommige kazen en gedroogde worsten. Risico's: misselijkheid, overgeven, eetproblemen, huidreacties en diarree. Vermijden!
E236	MIERENZUUR	Chemisch conserveermiddel dat alleen in Provolone kaas gebruikt zou worden. Geldt als kankerverwekkend en giftig voor de nieren. In Frankrijk verboden. Vermijden!
E237	NATRIUMFORMIAAT	Natriumzout van mierenzuur. Zie E236. Vermijden!
E238	CALCIUMFORMIAAT	Binnenkort verboden in Engeland. Zie E236. Vermijden!
E239	HEXAMETHYLEEN TETRAMINE	Synthetisch conserveermiddel gemaakt van ammoniak en formaldehyde (E240). Toevoeging heeft genetische mutaties bij proefdieren veroorzaakt bij in het laboratorium. Wordt ook gebruikt in medicijnen voor ontsmetting en in sommige cosmetische producten. Risico's: netelroos, maagstoornissen, urinestoornissen en mogelijk kankerverwekkend. Vermijden!
E240	FORMALDEHYDE	Chemisch conserveermiddel dat voornamelijk in kaviaar wordt gebruikt. Risico's: astma, afbraak van rode bloedlichaampjes en kankerverwekkend. Gevaarlijk product. Verboden in Frankrijk. Vermijden!
E241	BORAX	Zie E240. Vermijden!
E242	DIMETHYL DICARBONAAT	Chemisch conserveermiddel dat vaak wordt gebruikt in dranken en dat tijdens het afbraakproces een grote hoeveelheid methanol vrijmaakt. Erg gevaarlijke toevoeging. Vermijden! (Zie ook E951).
E249	KALIUMNITRIET	Chemisch conserveermiddel dat het zuurstoftransport in het bloed verhindert en dat ook een wisselwerking zou hebben met overige toevoegingen waardoor het erg giftig en kankerverwekkend kan worden. Overige risico's: kortademigheid, duizeligheid, hoofdpijn. Alleen toegestaan voor gebruik in vleeswaren, paté en behandeld spek. Dit is overigens ook toegestaan in zogenaamd biologische producten. Vermijden! Vooral voor kinderen!

E250	NATRIUMNITRIET	Chemisch conserveermiddel dat, vermengd met keukenzout, in de maag wordt omgezet tot nitrosamine. Risico's: hyperactiviteit, astma, slapeloosheid, misselijkheid, duizeligheid, lage bloeddruk, kankerverwekkend. Zie ook E 249. Vermijden!
E251	NATRIUMNITRAAT	Erg gevaarlijk chemisch conserveermiddel dat ook wordt gebruikt voor het maken van salpeterzuur, kunstmeststof en voor de conservering van vleesextracten. Risico's: zie E250. Vermijden!
E252	KALIUMNITRAAT	Chemisch conserveermiddel dat van dierlijke kadavers of groenteafval kan worden gemaakt. Wordt gebruikt om kruit en kunstmest te maken en om vlees te conserveren. Risico's: hyperactiviteit, kankerverwekkend. Zie E249, E250 en E251. Vermijden!
E260	AZIJNZUUR	Veel gebruikt voedingszuur. Deze kleurloze vloeistof is in sommige huismiddelen op natuurlijke wijze aanwezig maar wordt ook gesynthetiseerd geproduceerd op basis van alcohol en chloral. Deze toevoeging maakt het mogelijk om sterke geuren en smaken te creëren en is een ingrediënt in azijn. Onverdund is het erg bijtend voor de longen. Het wordt in de industrie gebruikt om oliën en hars makkelijker oplosbaar te maken. Deze toevoeging wordt in het algemeen als niet schadelijk voor de gezondheid beschouwd.
E261	KALIUMACETAAT	Plantaardig of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur. Gebruikt in sauzen of blikgroente. Slecht voor mensen met nierklachten.
E262	NATRIUMACETAAT	Natuurlijk of synthetisch voedingszuur dat in principe als onschuldig wordt beschouwd. In de industrie gebruikt als kleurstof en in de fotografie om warmte vast te houden. In rapporten wordt een waarschuwing gegeven voor zwangere vrouwen en baby's.
E263	CALCIUMACETAAT	Natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur. Wordt ook gebruikt om te kleuren bij de behandeling van leer en als smeermiddel. Schijnt niet giftig te zijn bij oraal gebruik.
E264	CUPROAMMONIUM ACETAAT	Natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur dat misselijkheid en overgeven als gevolg kan hebben. Het wordt weinig vermeld. Vermijden!
E270	MELKZUUR	Natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur dat darmstoornissen bij baby's en kinderen kan veroorzaken.
E280	PROPIONZUUR	Conserveermiddel gemaakt uit chemische synthese, uit de bijproducten van bacteriën van genetische modificaties. Deze toevoeging is in Duitsland erg controversieel. Het was daar ook vele jaren verboden. Volgens sommige onderzoeken is deze toevoeging gemaakt van ethyleen en koolstofmonoxide. Propionzuur komt in kleine hoeveelheden op natuurlijke wijze voor in melkproducten en andere voedingsmiddelen. Het wordt in het algemeen als onschuldig gezien maar in een aantal gevallen zijn darmstoornissen en migraine geconstateerd. In te grote hoeveelheden kan deze toevoeging gevaarlijk zijn.

E281	NATRIUM PROPIONAAT	Zie E280.
E282	CALCIUM PROPIONAAT	Zie E280.
E283	KALIUM PROPIONAAT	Zie E280.
E284	BOORZUUR	Gevaarlijk synthetisch conserveermiddel dat in kaviaar en in sommige mondspoelmiddelen wordt verwerkt. Risico's: diarree, beschadiging van de interne organen, menstruatiestoornissen, eetproblemen, haaruitval en giftig wanneer het in te grote hoeveelheid geconsumeerd wordt. Vermijden!
E285	NATRIUMTETRA BORAAT	Synthetisch conserveermiddel . Gevaarlijk! Zie E284. Vermijden!
E290	KOOLDIOXIDE	Natuurlijk product dat als drijfgas in veel dranken wordt gebruikt. Ook bekend als voedingszuur. Hoewel het vaak als onschuldig wordt beschouwd, weet men dat dit gas aanleiding geeft tot overgeven, bedwelmingsverschijnselen, verhoogde bloeddruk en kortademigheid.
E296	APPELZUUR DL of L	Natuurlijk of chemisch gesynthetiseerd voedingszuur dat darmstoornissen bij baby's en jonge kinderen zou veroorzaken. Appelzuur L kan komen van genetisch gemanipuleerde producten en is toch toegestaan in babyvoeding. Een Engelse vereniging raadt dit product voor kinderen af.
E297	FUMAARZUUR	Synthetisch voedingszuur dat in een aantal voedingsmiddelen wordt gebruikt. Tot op heden geen schadelijke bijwerkingen bekend.

Voedingszuren, emulgatoren, stabilisatoren en verdikkingsmiddelen (E300 – E495)

E300	ASCORBINEZUUR	Antioxidant (of voedingszuur) en vitamine C van synthetische of natuurlijke afkomst dat, als het in te grote hoeveelheden wordt ingenomen, tot diarree en vorming van nierstenen kan leiden. In kleine hoeveelheden wordt dit product als onschuldig beschouwd.
E301	NATRIUM ASCORBAAT	Antioxidant (of voedingszuur) van chemische of genetisch gemanipuleerde oorsprong. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E302	CALCIUM ASCORBAAT	Zie E301.
E303	ASCORBYL DIACETAAT	Zie E301.
E304	ASCORBYL PALMITAAT	Zie E301. Volgens sommige analyses is E304 soms van dierlijke extractie, vegetariërs opgelet dus!

E306	TOCOFEROLrijke EXTRACTEN	Vitamine E van plantaardige extractie dat als antioxidant en stabilisator wordt gebruikt. Wordt als onschuldig beschouwd.
E307	ALFA-TOCOFEROL	Synthetische vitamine E dat op dezelfde manier wordt gebruikt als E306.
E308	GAMMA- TOCOFEROL	Zie E307.
E309	DELTA- TOCOFEROL	Zie E307.
E310	PROPYLGALLAAT	Synthetisch voedingszuur. Risico's: hyperactiviteit, astma, urticaria, slapeloosheid, darmstoornis, onvruchtbaarheid, nier- en leverinfecties, lymfoma's, aanzetting tot kanker en allergieën. Een verslag uit 1993 toont aan dat deze toevoeging stoornissen in de productie van rode bloedlichaampjes veroorzaakt. Er zijn ook morfologische afwijkingen aan de milt geconstateerd zijn bij ratten die deze toevoeging gedurende 90 dagen kregen toegediend. Vermijden!
E311	OCTYLGALLAAT	Synthetisch voedingszuur; sterk te ontraden aan zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en baby's. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, darmstoornissen, allergieën, bloedaandoeningen. Deze toevoeging wordt toegevoegd aan vele industriële voedingsmiddelen zoals borrelhapjes, pakjes soep, sommige soorten melkpoeder, aardappel-vlokken en kauwgom. Het wordt vaak in combinatie met aroma's gebruikt. Vermijden!
E312	DODECYLGALLAT	Zie E311. Vermijden!
E315	ERYTHORBINEZUUR	Voedingszuur en synthetische stabilisator die de inname van vitamine C zou kunnen belemmeren. Deze stof wordt vooral gebruikt voor ingeblikte of diepgevroren vis, maar ook voor sommige vleeswaren en vlees. Er is nauwelijks onderzoek naar deze toevoeging bekend.
E316	NATRIUM ERYTHOBORAAT	Zie E315.
E320	BUTYLHY DROXYANIOL (BHA)	Synthetisch voedingszuur. Risico's: hyperactiviteit, astma, netelroos, slapeloosheid, toename van het cholesterolgehalte, aantasting van de stofwisseling in de lever, gevoelloosheid, geldt als kankerverwekkend. Deze toevoeging wordt in vele aroma's gebruikt. Het is in Japan verboden.
E321	BUTYLHY DROXYTOLUEEN (BTH)	Synthetisch voedingszuur dat huidreacties kan veroorzaken en aandoeningen van de reproductieve organen en de bloedsomloop. Bij proeven op proefdieren is kanker geconstateerd. Zie ook E320. Vermijden!
E322	LECITHINEN	Voedingszuur en emulgator die zowel van plantaardige als dierlijke oorsprong kan zijn. Mogelijk gemaakt uit zonnebloemen, soja, koolzaad (soms GGO) of eieren. Deze toevoeging wordt in veel voedingsmiddelen gebruikt en tot op heden zijn er geen schadelijke

bijwerkingen van bekend. Zeer recente analyses wijzen bij overconsumptie op risico's als opvliegers en allergieën. Nieuwe ontwikkelingen op dit gebied goed in de gaten houden. Indien het van GGO-producten is gemaakt, oppassen!

E325	NATRIUMLACTAAT	Voedingszuur en zuurteregelaar, gemaakt van melkzuur en vaak van chemische afkomst. De analyses zijn tegenstrijdig. Sommigen raden deze toevoeging af voor zwangere vrouwen, voor vrouwen die borstvoeding geven en voor jonge kinderen die allergisch zijn voor melk, terwijl anderen het als onschuldig beschouwen.
E326	KALIUMLACTAAT	Zie E325.
E327	CALCIUMLACTAAT	Zie E325.
E330	CITROENZUUR	Plantaardig antioxidant en voedingszuur dat soms van chemische of genetisch gemodificeerde oorsprong kan zijn. Risico's bij te grote doses: huidreacties en tandslijtage. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E331	NATRIUMCITRATEN	Ook mononatriumcitraat, dinatriumcitraat en trinatriumcitraat. Voedingszuur gemaakt van citroenzuur dat een genetisch gemodificeerde oorsprong kan hebben. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E332	KALIUMCITRATEN	Plantaardig antioxidant en voedingszuur dat gemaakt is uit bacteriën of verkregen via genetische manipulatie. Desondanks beschouwen vele analyses deze toevoeging als onschuldig hoewel een aantal het afraden voor personen met nieraandoeningen.
E332 (i) (ii)	MONOKALIUM CITRAAT TRIKALIUMCITRAAT	Deze stof heeft een vergelijkbaar gebruik en afkomst als E332. Indien het in grote hoeveelheden geconsumeerd wordt, zou het huidreacties en aften kunnen veroorzaken.
E333	CALCIUMCITRATEN	Monocalciumcitraat, dicalciumcitraat en tricalciumcitraat. Zie E332 (ii).
E334	L(+)-WIJNSTEENZUUR	Plantaardig antioxidant en voedingszuur dat echter ook van chemische of genetisch gemodificeerde oorsprong kan zijn. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E335	NATRIUMTARTRATEN	Plantaardig antioxidant en voedingszuur, gemaakt van wijnsteenzuur, dat bij overmatige consumptie diarree kan veroorzaken. In het algemeen wordt deze toevoeging als onschuldig beschouwd. Het wordt vaak gebruikt in voedingsmiddelen voor baby's en kinderen.
E336	KALIUMTARTRATEN	Zie E335. De literatuur geeft aan dat deze toevoeging soms risico's voor personen met nier-of leveraandoeningen kan opleveren. Verder wordt het tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E337	KALIUMNATRIUM TARTRAAT	Zie E335.

E338	(ORTHO) FOSFORZUUR	Natuurlijk of chemisch voedingszuur dat in frisdranken, diepvriesgerechten, sauzen en sommige kazen wordt verwerkt. Deze toevoeging wordt ook in aroma's gebruikt. In te grote hoeveelheden heeft het de volgende reacties: hyperactiviteit, darmstoornissen en verstoring van het natuurlijke calcium-/ fosforevenwicht. Je krijgt er makkelijk te veel van binnen omdat het veel gebruikt wordt in de voedingsmiddelenindustrie.
E339	NATRIUMFOSFATEN	Mono-, di- of tri-. Voedingszuur en antioxidant gemaakt uit fosforzuur dat ook als hulpmiddel voor additieven wordt gebruikt. Deze toevoeging heeft dezelfde bijwerkingen als de E338.
E340	KALIUMFOSFATEN	Monokaliumfosfaat, dikaliumfosfaat, trikaliumfosfaat. Dezelfde mogelijke bijwerkingen als de E338.
E341	CALCIUMFOSFATEN	Zie E340.
E342	AMMONIUMFOSFAAT	Voedingszuur dat zelden vermeld wordt maar dat vaak in alcoholhoudende dranken wordt verwerkt en ook in de industriële patisserie wordt gebruikt. Dit additief wordt ook in de papier-, hout- en textielindustrie gebruikt en kan men terugvinden in lucifers, tandpasta's en meststoffen. Dezelfde bijwerkingen op de gezondheid als E338.
E343	MAGNESIUMFOSFAAT	Voedingszuur dat in algemeen weinig wordt vermeld, maar meestal gebruikt wordt in combinatie met andere toevoegingen. Zie E338.
E350	NATRIUMMALAAT	Voedingszuur en zuurteregelaar, gemaakt uit appelzuur, tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E351	KALIUMMALAAT	Zie E350.
E352	CALIUMMALATEN	Zie E350.
E353	META WIJNSTEENZUUR	Voedingszuur, stabilisator en synthetische zuurteregelaar die vooral in wijn wordt gebruikt. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E354	CALCIUMTARTRAAT	Zie E353.
E356	NATRIUMADIPAAT	Synthetisch voedingszuur dat zout kan vervangen, tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E357	KALIUMADIPAAT	Zie E356.
E363	BARNSTEENZUUR	Synthetisch voedingszuur dat bij consumptie in te grote hoeveelheden darmstoornissen zou kunnen veroorzaken. De analyses zijn tegenstrijdig over deze toevoeging.
E370	DELTA-LACTON	Synthetisch voedingszuur dat in veel landen als verboden geldt en weinig wordt vermeld. De analyses spreken elkaar tegen.
E375	NICOTINEZUUR	Natuurlijk of chemisch voedingszuur dat risico's met zich meebrengt en dat steeds minder vaak vermeld wordt. In de apotheek is dit middel verkrijgbaar als ontstekingsremmer, voornamelijk voor uitwendig gebruik.

E380	TRIAMMONIUM CITRAAT	Synthetisch voedingszuur en emulgator die vaak in smeerkazen wordt gebruikt. Risico's bij te grote doses: darmstoornissen, aandoeningen van de nieren en de lever. Vermijden!
E385	EDTA	(Calciumdinatrium-ethyleendiaminetetra-acetaat) is gevaarlijk voor kinderen en wordt in vele voedingsmiddelen gebruikt. Voedingszuur en synthetische remmer om metaalhoudende moleculen in te kapselen. Deze stof wordt in veel industriële voedingsmiddelen gebruikt (vinaigrette, mayonaise, groenten, en bevroren schaaldieren of schaaldieren in blik). In de medische wereld wordt het gebruikt om vergiftigingen door zware metalen te behandelen. Het wordt ook aan sommige wasmiddelen toegevoegd. Risico's: overgeven, diarree, buikkrampen, verstoring bloedstolling, bloed in de urine. Bij proefdieren heeft EDTA het cellulaire metabolisme aangetast, met beschadiging van de chromosomen tot gevolg. Deze toevoeging is bijzonder gevaarlijk, omdat het veel gebruikt en dus ook geconsumeerd wordt. Onderzoeken naar dit additief lopen. Het is in Australië verboden. Absoluut vermijden!!
E400	ALGINEZUUR	Natuurlijk verdikkingsmiddel, geleermiddel en glansmiddel gemaakt van gewassen en gemalen zeewier. Dit zeewier wordt vervolgens chemisch behandeld. Bij overconsumptie zou het een laxerende bijwerking hebben en de opname van mineralen verminderen. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E401	NATRIUMALGINAAT	Toevoeging gemaakt van E400.
E402	KALIUMALGINAAT	Toevoeging gemaakt van E400.
E403	AMMONIUM ALGINAAT	Toevoeging gemaakt van E400.
E404	CALCIUMALGINAAT	Toevoeging gemaakt van E400.
E405	PROPYLEEN GLYCOLALGINAAT	Toevoeging gemaakt van E400. Zie dus ook de informatie daarover. Daarnaast bevat deze toevoeging ook propyleenglycol dat in te grote hoeveelheden leveraandoeningen kan veroorzaken. Verder heeft het bij proefdieren de opname van mineralen en vitamines verminderd. Dat is verontrustend want deze toevoeging wordt in veel voedingsmiddelen voor baby's en jonge kinderen gebruikt. In het algemeen zijn de analyses over dit additief tegenstrijdig. Het kan eventueel uit genetisch gemodificeerde producten gemaakt zijn.
E406	AGAR-AGAR	Verdikkingsmiddel en geleermiddel verkregen uit rood zeewier, onschuldig en niet giftig. Het is evenwel niet aan te raden om er grote hoeveelheden van te consumeren, want dat zou tot darmstoornissen, diarree en een verminderde opname van sommige mineralen kunnen leiden.
E407	CARRAGEEN	Natuurlijk verdikkingsmiddel en geleermiddel, gemaakt uit rood zeewier. Dit middel wordt al lange tijd gebruikt en werd als onschuldig beschouwd. In 1969 hebben studies aangetoond dat deze toevoeging bij proefdieren zweren in de dikke darm veroorzaakte, bloed in de urine en groeistoornissen. Het zou ook allergieën

veroorzaken, het immuunsysteem verzwakken en in te grote doses, de inname van essentiële mineralen doen verminderen. Aangezien deze toevoeging geen voedingswaarde heeft, is er geen reden om het aan voedingsmiddelen toe te voegen en helemaal niet aan babyvoeding. In Engeland wordt het niet aan zuigelingenmelk toegevoegd. Volgens een onderzoek zou deze toevoeging de vorming van kankerverwekkende gezwellen bevorderen. Pas op!

E407a	EUCHEUMA-ZEEWIER	Zie E407.
E410	JOHANNESBROODPITMEEL	Natuurlijk verdikkingsmiddel en geleermiddel gemaakt van johannes broodboomzaden. Deze toevoeging wordt vaak als onschuldig beschouwd, maar sommige analyses hebben uitgewezen dat het onder andere astma, huidreacties en ademhalingsallergieën kan veroorzaken. Serieuze analyses over deze toevoeging zijn aangevraagd.
E412	GUARPITMEEL	Verdikkingsmiddel en hulpmiddel voor additieven, verkregen uit gemalen guarzaden. Risico's: allergieën, misselijkheid, winderigheid, eczeem, buikkrampen, verminderde opname van mineralen en vitamines. Vaak als onschuldig beschouwd. Pas op!
E413	TRAGACANTH	Hulpmiddel, natuurlijk verdikkingsmiddel en stabilisator uit Aziatische boomschors gemaakt. Enkel in te grote doses zal dit risico's voor diarree, allergieën, winderigheid en huidreacties met zich meebrengen. In het algemeen wordt deze toevoeging als onschuldig beschouwd maar de analyses zijn tegenstrijdig.
E414	ARABISCHE GOM	Verdikkingsmiddel, stabilisator en hulpmiddel voor andere additieven, gemaakt van acaciagom. In te grote doses zou deze toevoeging een slechte opname van mineralen en huidreacties kunnen veroorzaken. Vaak onschuldig, toch oppassen.
E415	XANTHAANGOM	Verdikkingsmiddel, geleermiddel en hulpmiddel voor synthetische toevoegingen dat vrijkomt bij de gisting van glucose. Analyses zijn tegenstrijdig: sommige melden dat deze toevoeging als onschuldig kan worden beschouwd, terwijl overige een toename van astma-aanvallen, huidreacties en ademhalingsallergieën noemen.
E416	KARAYAGOM	Natuurlijk verdikkingsmiddel, glansmiddel en geleermiddel dat van de schors van de sterculiaboorn uit India gemaakt wordt. Risico's: darmstoornissen, diarree, verminderde opname van mineralen zoals calcium, ademhalingsallergieën zoals astma, urticaria (netelroos). Er bestaan tegenstrijdige analyses over de bijwerkingen van deze toevoeging. Pas op!
E417	TARAGOM	Natuurlijk verdikkingsmiddel afkomstig uit de zaden van de Tarastruik (Caesalpinia Spinosa) uit Zuid-Amerika en Afrika. Lichte risico's voor allergieën, maar onschuldig.

E418	GELLANGOM	Verdikkingsmiddel en geleermiddel dat door gisting wordt verkregen. Deze toevoeging zou een laxerende werking kunnen hebben. Weinig studies zijn naar deze toevoeging verricht.
E420	SORBITOL	Zoetmiddel en bevochtigingsmiddel dat in ingeblikt fruit wordt aangetroffen, maar dat in het algemeen synthetisch is. Zou ook genetisch gemodificeerde maïs als oorsprong kunnen hebben. Risico's bij te grote doses: diarree, darmstoornissen. Daarnaast heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat dit chemisch product de opname van vitamine B6 kan doen verminderen. Vitamine B6 is onmisbaar voor het goed functioneren van de bloedsomloop, de spieren en de huid. Pas op!
E421	MANNITOL	Zoetmiddel en antiklontermiddel dat van genetisch gemodificeerde maïs afkomstig kan zijn. Wordt in verschillende planten aangetroffen maar kan ook synthetisch zijn. In Engeland wordt dit middel sterk ontraden aan zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven. In te grote doses kan het een laxerende werking hebben. Het wordt ook gebruikt voor medische doeleinden, onder meer in hoestpastilles en in geneesmiddelen voor kinderen. Wanneer het echter via intraveneuze injectie wordt toegediend, heeft Mannitol forse bijwerkingen die de stofwisseling aantasten. Risico's: uitdroging, nierstenen, misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen. Absoluut vermijden!
E422	GLYCEROL	Bevochtigingsmiddel, vulstof en hulpmiddel voor synthetische toevoegingen. Deze toevoeging is van nature aanwezig in vetten en oliën. Het kan van dierlijke afkomst zijn of van transgene, oliehoudende gewassen zijn gemaakt. In te grote doses zou deze toevoeging misselijkheid, hoofdpijn, dorst en hoge bloeddruk kunnen veroorzaken. Het zit in veel industriële voedingsmiddelen, aroma's, hoestpastilles en zetpillen. Het wordt vaak als onschuldig beschouwd. Het wordt afgeraden voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, dus is het oppassen geblazen.
E425	KONJAC	Plantaardig geleermiddel, verdikkingsmiddel en hulpmiddel, afkomstig uit konjac-knollen (Amorphophallus). Het wordt in Japan en China gebruikt bij de productie van meel. Men beschouwt het vaak als onschuldig ondanks een verhoogd risico op ademhalingsproblemen. Deze toevoeging zou verboden moeten zijn voor geleisnoepjes. Je krijgt er makkelijk te veel van binnen, (meer dan 3 gram per dag) wat de volgende risico's met zich meebrengt: darmstoornissen, diarree, verminderde opname van vitaminen. Absoluut vermijden!
E430	POLYOXYETHYLEEN-8-STEARAAT	Synthetische emulgator, verdikkingsmiddel en stabilisator. Binnenkort in Frankrijk verboden. Mocht je dit product elders tegenkomen, raak het dan niet aan, want het is giftig. Risico's: huidreacties, darmstoornissen, nierstenen en blaasstenen, gezwellen. Deze toevoeging is sinds 1952 verboden in de VS maar in Canada nog altijd toegestaan. Vermijden!

E431	POLYOXYETHYLEEN	Synthetische emulgator en stabilisator die dezelfde risico's met zich meebrengt als E430. Deze toevoeging is in sommige wijnen toegestaan en wordt niet altijd op het etiket vermeld. Men beschouwt het als kankerverwekkend. Vermijden!
E432	POLYOXYETHYLEEN-20-SORBITAAN	Emulgator, stabilisator en synthetisch hulpmiddel, vaak gebruikt in roomijs en sorbets, taartversieringen, soepen, smeerpasta's, taartjes, koekjes (patisserie), kant-en-klare alcoholische cocktails en kauwgom. Deze toevoeging is al sinds de jaren vijftig omstrede. Het zou stoffen kunnen bevatten die giftig zijn, zoals ijzeroxide van dioxaan en ethyleenglycol. Risico's: huidreacties, darmstoornissen, infecties van de urinewegen, gewichtstoename, nierstenen, gezwellen en een verminderde opname van ijzer wat bij proefdieren levercirrose veroorzaakt! Analyses zijn al in 1956 aangevraagd om te bepalen of deze toevoeging kankerverwekkend is. De resultaten hiervan zijn nog altijd niet bekend! Vermijden!
E433	POLYSORBATE 80	Toevoeging dat in sommige koekjes en taartjes wordt gebruikt. Is uit sorbitol E420 gemaakt. Het zou sporen van giftige producten kunnen bevatten. Zie E432. Vermijden!
E434	POLYSORBATE 40	Zie E433. Vermijden!
E435	POLYSORBATE 60	Zie E433. Vermijden!
E436	POLYSORBATE 65	Zie E433. Vermijden!
E440a	PECTINEN	Natuurlijk verdikkingsmiddel en hulpmiddel voor toevoegingen gemaakt uit appels, suikerbieten of sinaasappelschillen. Geen echte risico's naast winderigheid en diarree als het in te grote hoeveelheden wordt geconsumeerd.
E440b	GEAMIDEERDE PECTINE	Toevoeging dat verkregen wordt uit de behandeling van pectine met ammoniak. Zie E440a.
E441	GELATINE	Het is interessant om te weten dat het weinig wordt vermeld. Alsof het per ongeluk is vergeten. Toch wordt deze toevoeging aan duizenden levensmiddelen toegevoegd, zuivelproducten, kazen, snoepjes, ijs, sorbets en nog een heleboel andere producten. Het is een stabilisator en verdikkingsmiddel en in tegenstelling tot de algemene veronderstelling dat het gemaakt is van zuivere eiwitten en geen bijwerkingen op de gezondheid veroorzaakt, is het in werkelijkheid onttrokken aan huiden, pezen en botten van koeien of varkens (dus niet aan te raden voor vegetariërs!). Verder zou de gelatine ook sporen van sulfiet (familie van de E220) en mononatriumglutamaat(E621) kunnen bevatten. Risico's: verschillende allergieën, astma, zie ook de risico's van de overige bovenstaande toevoegingen. Vermijden! (maar dat is erg moeilijk)
E442	AMMONIUM FOSFATIDEN	Synthetische emulgator en stabilisator, gemaakt uit eetbare vetten die soms uit transgene (GGM) oliehoudende gewassen afkomstig zijn. Risico's bij te grote doses: darmstoornissen en verminderde opname van mineralen. Deze toevoeging wordt vaak gebruikt in producten op basis van cacao. De weinige analyses die bestaan zijn tegenstrijdig.

E443	GEBROMEERDE PLANTAARDIGE OLIE	Gebruikt als emulgator en stabilisator. Een weinig gebruikte toevoeging, maar in Frankrijk aangetroffen in ijsthee. Risico's tot nu toe niet voldoende onderzocht. Zou zenuwstelsel, nieren, lever en spijsverteringsstelsel aan kunnen tasten en is mogelijk kankerverwekkend. In afwachting van nadere onderzoeken deze toevoeging vermijden. Vermijden!
E444	SUCROSE ACETAAT ISOBUTYRAAT	Synthetische stabilisator en emulgator, waarvan je gauw te veel binnenkrijgt. Brengt een risico van gewichtstoename met zich mee. Deze toevoeging wordt vaak gebruikt bij de smaakversterking van dranken. Pas op!
E445	GLYCEROLESTER van HOUTHARS	Synthetisch verstoringmiddel en stabilisator, gemaakt uit hars. Dit heeft soms een dierlijke of transgene (GGM) oorsprong. Het wordt als onschuldig beschouwd aangezien het in kleine doses wordt gebruikt.
E450a	KALIUM en NATRIUM DIFOSFATEN	Synthetische emulgator, stabilisator en zuurteregelaar, gemaakt uit fosfaatzouten. Met mate consumeren, want er zijn risico's op hyperactiviteit, verminderde opname van mineralen en darmstoornissen. Experimenten in Duitsland uit 1957 toonden aan dat ratten een verminderde groei, dalende vruchtbaarheid en kortere levensduur hadden. Vermijden!
E450b	TRINATRIUM DIFOSFATE	Toevoeging. Absoluut vermijden! Zie E450a.
E451	PENTANATRIUM TRIFOSFAAT	Toevoeging. Absoluut vermijden! Zie E450a.
E452	NATRIUMPOLY FOSFAAT	Toevoeging. Absoluut vermijden! Zie E450a.
E459	BETA-CYCLODEXTRINE	Stabilisator, hulpmiddel voor aroma's en glansmiddel, verkregen uit omzetting door zetmeelenzymen. Sporen van trichloorethyleen en toluen, beide giftige stoffen, kunnen aanwezig zijn. Een overconsumptie van deze toevoeging kan zich snel voordoen, met als gevolg een verminderde opname van mineralen en vitaminen. Er zijn te weinig analyses over deze toevoeging.
E460	MICROKRISTALIJNE CELLULOSE	Verdikkingsmiddel, vulmiddel en hulpmiddel voor toevoegingen dat bijvoorbeeld voor de zalmfilet van de supermarkt wordt gebruikt. Dit is een wit poeder dat vrijkomt bij de productie van katoen. Het wordt ook gebruikt in lak en vernis, bij de productie van rubber en bij de behandeling van lakens en stoffen. Sinds 1961 hebben twee wetenschappers deze toevoeging aangemerkt en aangemeld als kankerverwekkend, maar het is nog altijd toegestaan. Absoluut vermijden!
E461	METHYCELLULOSE	Emulgator, stabilisator en verdikkingsmiddel, via chemische processen gemaakt uit houtsnippers. Wordt gebruikt om het aantal vezels in een volkorenbrood te verviervoudigen. Risico's: verminderde werking van de nieren, verminderde opname van voedingsstoffen en verhoogd risico op verstopping van de dikke darm. Vermijden!

E463	HYDROXYPROPYL CELLULOSE	Zie E460. Vermijden!
E464	HYDROXYPROPYL METHYLCELLULOSE	Zie E460. Vermijden!
E465	ETYLMETYLCELLULOSE	Zie E460. Vermijden!
E466	NATRIUMZOUT van CARBOXYMETHYL CELLULOSE	Zie E460. Vermijden!
E468	VERNET CARBOXY METHYLCELLULOSE	Zie E460. Vermijden!
E469	Enzymatisch gehydrolyseerde CARBOXYMETHYL CELLULOSE	Zie E460. Vermijden!
E470a	Natrium-, Kalium- en Calciumzouten van VETZUREN	Emulgator, hulpmiddel, glansmiddel gemaakt uit eetbare vetten en oliën. Deze toevoeging kan zowel van dierlijke afkomst zijn als van transgene oliehoudende gewassen zijn gemaakt. Tot nu toe wordt deze toevoeging als onschuldig beschouwd.
E470b	MAGNESIUMZOUTEN van VETZUREN	Zie E470a.
E471	Mono- en Diglyceriden van in spijsvetten voorkomende vetzuren	Glansmiddel, emulgator, geleermiddel, antioxidant en hulpmiddel voor kleurstoffen. Dit kan een natuurlijk voorkomend product zijn, maar wanneer het als toevoeging gebruikt wordt, is het meestal een mengsel van chemische producten. Diverse studies op proefdieren hebben aangetoond dat de familie van glyceriden het volgende kan veroorzaken: belemmering van de groei, vermindering van de opname van essentiële vetzuren, vergroting van lever en nieren, verkleining van de zaadballen en aantasting van de baarmoeder. Deze toevoeging is ofwel van dierlijke oorsprong of afkomstig uit transgene, oliehoudende gewassen. De diglyceriden staan op de lijst van de FDA in afwachting van meer diepgaande studies over mutagene en teratogene bijwerkingen en invloed op de geslachtsorganen. Vermijden!
E472a	Esters van Mono- en Diglyceriden van vetzuren met azijnzuur	Zie E471. Vermijden!
E472b	Esters van Mono- en Diglyceriden van vetzuren met melkzuur	Geldt als kankerverwekkend. Zie E471. Vermijden!

E472c	Esters van Mono- en Diglyceriden van vetzuren met citroenzuur	Geldt als kankerverwekkend. Zie E471. Vermijden!
E472d	Esters van Mono- en Diglyceriden van vetzuren met wijnsteenzuur	Zie E471. Vermijden!
E472e	Esters van Mono- en Diglyceriden van vetzuren met mono-acetylwijn steenzuur en diacetyl wijnsteenzuur	Zie E471. Vermijden!
E472f	Mono- en Diglyceriden van vetzuren veresterd met een mengsel van azijnzuur en wijnsteenzuur	Zie E471. Vermijden!
E473	Ester van Sacharose	Emulgator, hulpmiddel voor bloem en synthetische kleurstoffen, anti-oxidant. Deze toevoeging wordt soms gemaakt van transgene, oliehoudende gewassen. Het wordt vaak als onschuldig beschouwd maar kan sporen van extractiemiddelen zoals propyleenglycol (tot 350mg/kg) en methanol (10mg/kg) bevatten. Is in veel levensmiddelen toegestaan, waaronder babyvoeding. Risico's: diarree, winderigheid. Deze toevoeging zou ook kankerverwekkend kunnen zijn. Gezien de giftigheid van methanol (zelfs bij 10mg/kg) zou ik het risico niet nemen om het te consumeren. Vermijden!
E474	SUIKERGLYCERIDEN	Emulgator en hulpmiddel voor synthetische bloem, gemaakt uit sacharose en uit eetbare oliën, soms zelfs van dierlijke of transgene oorsprong. Zou ook sporen van oplosmiddelen kunnen bevatten. De analyses hierover zijn tegenstrijdig. Vermijden!
E475	ESTER van POLYGLYCEROLE	Met ongepolymeriseerde vetzuren emulgator, stabilisator, antioxidant en hulpmiddel voor synthetische kleurstoffen. Deze toevoeging kan van dierlijke oorsprong zijn of van transgene, oliehoudende gewassen zijn gemaakt. Het wordt vaak als onschuldig beschouwd maar de analyses hierover zijn tegenstrijdig.
E476	POLYGLYCEROL-POLYRICINOLEAAT	Synthetische stabilisator en emulgator, mogelijk van dierlijke of transgene oorsprong. Risico's: allergieën. Deze toevoeging wordt gebruikt in sommige smeerpasta's, in light dressings en in sommige chocoladerepen.
E477	PROPAAN-1,2-DIOLESTERS van vetzuren	Synthetische emulgator, regelaar van vetkristallisatie. Deze toevoeging zou uit aardolie zijn gemaakt (!) en kan darmstoornissen veroorzaken. Eén analyse beschouwt het als zeer giftig. Vermijden!

E479b	Thermisch geoxydeerde SOJAOLIE verkregen door reacties met mono- en diglyceriden van vetzuren	Deze toevoeging zou van transgene oorsprong kunnen zijn. In samenstelling is het ook aanwezig in verouderde frituurolie. Er is een gebrek aan analyses. Vermijden!
E481	NATRIUMSTEAROYL-2-LACTYLAAT	Emulgator en synthetisch hulpmiddel bij het bakken, tot op heden als onschuldig beschouwd.
E482	CALCIUMSTEAROYL-2-LACTYLAAT	Zie E481.
E483	STEARYLTARTRAAT	Zie E481.
E491	SORBITAAN-MONOSTEARAAT	Emulgator, schuimonderdrukker, hulpmiddel voor kleurstoffen en glansmiddel voor fruit. Deze toevoeging is van dierlijke of transgene oorsprong. Risico's (geconstateerd bij toediening van grote doses op proefdieren): diarree, blaasstenen, orgaanletsel. Overmatige doses worden snel bereikt, bijvoorbeeld bij 150gr patisserie of bij 300gr dessert of overige zoetigheden. Vermijden!
E492	SORBITAAN-TRISTEARAAT	Zie E491.
E493	SORBITAAN-MONOLAURAAT	Zie E491.
E494	SORBITAAN-MONOOLEAAT	Zie E491.
E495	SORBITAAN-MONOPALMITAAT	Zie E491.

Zuurteregelaars, antiklontermiddelen en rijsmiddelen (E496 – E620)

E496	POLYETHYLEEN GLYCOL 6000	Hulpmiddel voor zoetstoffen en aroma's, waarbij formaldehyde (E240) vrij kan komen. Deze toevoeging veroorzaakt allergieën en geldt als kankerverwekkend. Vermijden!
E500	NATRIUM CARBONAAT	Deze toevoeging wordt gebruikt als rijsmiddel, synthetische zuurteregelaar en antiklontermiddel. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E501	KALIUMCARBONAAT	Deze toevoeging wordt gebruikt als rijsmiddel, hulpmiddel voor toevoegingen, anti-klontermiddel en synthetische zuurteregelaar. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E503	AMMONIUM CARBONATEN	Deze toevoeging wordt gebruikt als rijsmiddel, synthetische zuurteregelaar en antiklontermiddel. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E504	MAGNESIUM CARBONAAT	Zie E503.

- E507 ZOUTZUUR** Het zal je verbazen dat sommige bronnen deze toevoeging als onschuldig beschouwen omdat het in kleine doses wordt gebruikt. Maar zou je het werkelijk aan jouw pannenkoekenbeslag toevoegen? Deze toevoeging wordt gebruikt als voedingszuur en je zult zelden de gebruikte hoeveelheid vermeld zien staan. Zoutzuur veroorzaakt echter bij hoge concentraties blijvend letsel aan de ogen, verbrandingen, huidletsel en, bij inwendig gebruik, aantasting van het slijmvlies van de slokdarm en de maag. Ook de ademhaling en de bloedsomloop kunnen worden aangetast! **Absoluut vermijden!**
- E508 KALIUMCHLORIDE** Synthetisch technisch hulpmiddel voor toevoegingen en smaakversterker. Hoewel sommige bronnen deze toevoeging als onschuldig beschouwen, geeft een meerderheid de volgende **risico's** aan: darmstoornissen, darmzweren, overgeven, diarree, verzwakking, shock en interne bloedingen. **Vermijden!**
- E509 CALCIUMCHLORIDE** Synthetisch technisch hulpmiddel dat gebruikt kan worden voor groenten en fruit in blik, sommige kazen, olijven, vele alcoholhoudende dranken en overige producten. Wordt ook gebruikt voor de productie van antivries, lijm, cement, voor de bescherming van hout en steen en zelfs bij de bereiding van poeder voor brandblussers! **Risico's:** aandoeningen van het hart, darmzweren, overgeven en misselijkheid. **Vermijden!**
- E510 AMMONIUM CHLORIDE (salmiak)** Toevoeging dat zelden aangegeven wordt, maar dat gebruikt wordt als rijsmiddel in bloem en in brood. Deze toevoeging wordt ook in de industrie gebruikt voor de productie van batterijen, verf en explosieven! In de medische wereld als antihooftmiddel en tegen verzuring van urine. Zit in drop, soepoeder, donuts, biscuit en pindakaas. **Risico's:** misselijkheid, overgeven, huidreacties, negatieve bijwerkingen op nieren en lever. **Vermijden!**
- E511 MAGNESIUM CHLORIDE** Synthetisch additief. **Risico's:** nieraandoeningen
- E512 TINCHLORIDE** Antioxidant en stabilisator van synthetische kleurstoffen. Dit wordt voornamelijk gebruikt voor witte asperges in blik. **Risico's:** misselijkheid en overgeven. **Vermijden!**
- E513 ZWAVELZUUR** Voedingszuur dat sommigen als onschuldig beschouwen, terwijl andere analyses het vergelijken met kopersulfaat en als giftig en irriterend beschouwen. **Vermijden!**
- E514 NATRIUMSULFAAT** Zuurteregelaar en synthetisch technisch hulpmiddel. Deze toevoeging wordt soms als onschuldig beschouwd, hoewel een aantal analyses het sterk afraden aan zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, baby's en kinderen. **Risico's:** schadelijke bijwerkingen op harten nieren, darmstoornissen (die proefdieren fataal werden). **Vermijden!**
- E515 KALIUMBISULFAAT** Zuurteregelaar en synthetisch technisch hulpmiddel dat gebruikt wordt bij de bereiding van bier, likeuren en gezoete dranken. Deze toevoeging wordt ook als kunstmest gebruikt. In de medische wereld

wordt het toegepast om overgeven en diarree te stimuleren. **Risico's** bij grote doses: interne bloedingen, voornamelijk van de darmen.

Vermijden!

- E516 **CALCIUMSULFAAT** Zuurteregelaar en technisch hulpmiddel dat ook bekendstaat als stucgips. Het wordt veel gebruikt bij de bereiding van roomijs, smeerpasta's, groenten, fruit in blik, bloem, wijn, brood, likeur en bier. Calciumsulfaat wordt ook in de industrie gebruikt bij de productie van cement, kalk, gips en insecticiden! Dit chemische product neemt zo goed water op dat het erg praktisch is als gipsverband. Het is ook interessant om te weten dat deze toevoeging gemengd wordt met bloem om knaagdieren te doden. **Risico's** bij grote doses: verstopping van de darmen. Calciumsulfaat wordt ook in biologische producten verwerkt, maar slechts als hulpmiddel en in kleine doses.
- E517 **AMMONIUMSULFAAT** Zuurteregelaar en synthetisch hulpmiddel voor toevoegingen dat bij grote doses een verzuring van het bloed of darmstoornissen zou kunnen veroorzaken. Volgens een bron zou het zelfs neurotoxisch kunnen zijn. **Vermijden!**
- E518 **MAGNESIUMSULFAAT** Zuurteregelaar. **Risico's:** diarree en nieraandoeningen. **Vermijden!**
- E520 **ALUMINIUMSULFAAT** Synthetisch versterkingsmiddel dat uit aluminium is gemaakt. **Risico's:** bij te grote doses is er kans op ophoping van aluminium in het lichaam en optreden van leveraandoeningen. Het wordt afgeraden voor patiënten met de ziekte van Alzheimer aangezien het neurotoxisch is. Deze toevoeging wordt voornamelijk gebruikt bij de verwerking van groenten en fruit in geleisnoepjes en bij de bereiding van eiwitpoeder. **Vermijden!**
- E521 **ALUMINIUM-NATRIUMSULFAAT** Zie E520. **Vermijden!**
- E522 **ALUMINIUM-KALIUMSULFAAT** Zie E520. **Vermijden!**
- E523 **ALUMINIUM-AMMONIUMSULFAAT** Zie E520. **Vermijden!**
- E524 **NATRIUMHYDROXYDE** Zuurteregelaar en synthetisch technisch hulpmiddel. Deze toevoeging wordt verwerkt in voeding voor baby's en jonge kinderen en daarnaast in margarine, chocoladerepen, roomijs, cacaopoeder en gelatine. Het wordt meestal als een onschuldig chemisch product gezien en is ook toegestaan bij de verwerking van biologische patisserie. Toch kan het leiden tot overgeven of problemen met de ademhaling.
- E525 **KALIUMHYDROXIDE** Zuurteregelaar en synthetisch technisch hulpmiddel. Deze toevoeging wordt in zuigelingenmelk, cacaopoeder, roomijs en druivensap gebruikt. Verschillende analyses melden dat de consumptie een branderig gevoel in de mond, keel of maag geeft. Daarnaast kan het de slokdarm aantasten of interne bloedingen en duizeligheid veroorzaken. Het is interessant om te weten dat deze toevoeging

gebruikt wordt om de groei van de hoorns van kalveren te remmen!
Het is dus onbegrijpelijk dat deze toevoeging toegestaan is in
bijvoeding voor baby's. **Vermijden!**

E526	CALCIUMHYDROXIDE	Synthetische zuurteregelaar die in kleine hoeveelheden wordt gebruikt in voedingsmiddelen voor baby's, bier, likeur, roomijs, doperwtjes in blik en druivensap. Het wordt ook in de industrie gebruikt voor het maken van kalk, gips, cement en overig constructiematerieel. Deze toevoeging wordt als niet giftig beschouwd, ook al is het onverdund erg bijtend.
E527	AMMONIUM HYDROXIDE	Synthetische zuurteregelaar die in kleine hoeveelheden veel gebruikt wordt in chocolade, chocolademelk en gelatine. Deze toevoeging wordt uit ammoniakgas gemaakt. Risico's: huidreacties, bloed- en darmstoornissen.
E528	MAGNESIUM HYDROXIDE	Synthetische zuurteregelaar die in veel voedingsmiddelen wordt gebruikt en als onschuldig wordt beschouwd. In de geneeskunde wordt deze toevoeging toegediend om overgeven of diarree te stimuleren zodat bepaalde ziektes behandeld kunnen worden. Het is in Australië verboden.
E529	CALCIUMOXIDE	Synthetische zuurteregelaar die vaak als onschuldig wordt beschouwd en uit kalksteen is gemaakt. Deze toevoeging wordt gebruikt in o.a. roomijs, bier en likeur. Het wordt ook in de industrie gebruikt bij de productie van bakstenen en bestrijdingsmiddelen. Als men direct in aanraking komt met calciumoxide kan dit de huid en slijmvliezen aantasten. Ook als het in water opgelost is, waarbij het zich omzet in calciumhydroxide, kan deze toevoeging een brandende werking hebben. Een rapport beschouwt deze toevoeging als een bijtende kalk en bijtmiddel. Pas op!
E530	MAGNESIUMOXIDE	Zuurteregelaar die gebruikt wordt in sommige soorten roomijs en oplospoeder. In de geneeskunde wordt het tegen maagzuur gebruikt. De analyses over deze toevoeging zijn tegenstrijdig.
E535	NATRIUMFERRO CYANIDE	Synthetisch antiklontermiddel, stabilisator en glijmiddel (!) Slechts in kleine doses toegestaan en dan alleen voor keukenzout en vervangende producten. Deze toevoeging is licht giftig. Brengt risico's op allergieën met zich mee. Pas op!
E536	KALIUMFERRO CYANIDE	Zie E535.
E538	CALCIUMFERRO CYANIDE	Zie E535.
E541	NATRIUM ALUMINIUM FOSFAAT, ZUUR	Synthetisch rijsmiddel dat gebruikt wordt in sommige kazen en industriële smeerpasta's, daarnaast ook in patisserie of in banketbakkersproducten. Verscheidene analyses beschouwen deze toevoeging als neurotoxisch. Risico's: vergiftiging van het lichaam met aluminium, wat een mogelijke bijdrage levert aan het ontstaan van de ziekte van Alzheimer. Het is daarnaast gevaarlijk voor de

		nieren en het hart en brengt risico's op huidreacties en irritatie van de slijmvliezen met zich mee. Vermijden!
E542	VOEDINGSBEENDER MEELFOSFAAT	Toevoeging afkomstig uit de botten van dierlijke kadavers die door slachthuizen verwerkt zijn. Vanwege de afkomst en het risico voor besmetting met gekkekoeienziekte, wordt deze toevoeging weinig vermeld. Niet aan te raden voor vegetariërs! Vermijden!
E544	CALCIUMPOLY FASFAAT	Deze toevoeging wordt voornamelijk gebruikt om het gewicht van vlees en vleeswaren te doen toenemen. Of deze toevoeging wel of niet onschuldig is, blijft voorlopig controversieel. Risico's: Darmstoornissen, huidreacties. Verboden in Australië. Vermijden!
E545	AMMONIUMPOLY FOSFAAT	Zie E544. Vermijden!
E551	SILICIUMDIOXIDE	Antiklontermiddel, hulpmiddel voor aroma's en kleurstoffen en synthetisch technisch hulpmiddel. In het algemeen als onschuldig beschouwd. Deze toevoeging wordt vaak gebruikt in pakjes soep, tafelzout, vanillepoeder, knoflook, kauwgom en sommige soorten witte rijst. Een Canadese bron vermeldt dat siliciumdioxide niets anders is dan een uit stenen afkomstig poeder. Dit zou slechts in beperkte hoeveelheden door het menselijk lichaam worden opgenomen en vervolgens via de urinewegen of transpiratie weer uitgestoten worden.
E552	CALCIUMSILICAAT	Zie E544. Vermijden!
E553a	MAGNESIUM SILICAAT	Antiklontermiddel, vulstof en hulpmiddel voor aroma's en kleurstoffen. Deze toevoeging wordt in het algemeen als onschuldig beschouwd. Een Canadese bron vermeldt echter dat het vergelijkbaar is met talk en dat beide vaak met asbest vermengd worden (WAAT?!) Het is een bekend feit dat inademing van asbest een verhoogd risico op longkanker met zich meebrengt, maar wat gebeurt er precies als het ingeslikt wordt? We kunnen melden dat er in Japan, waar veel witte rijst wordt gegeten die met Californische talk is gepolijst, veel maagkanker voorkomt. Deze talk bevat 20 a 40 procent tremolietasbest. Het wassen van de rijst verwijderd de talk niet, het is dus verstandiger om onbehandelde bruine rijst te kopen. Verscheidene Canadese wetenschappers hebben aangeraden om deze toevoeging beter te onderzoeken.
E553b	TALK	In Engeland is vastgesteld dat talk niet goed is voor de babyhuid. Waarom zou je dan nog talk als toevoeging voor levensmiddelen gebruiken? Vermijden!
E554	ALUMINIUM NATRIUM SILICAAT	Vulstof, antiklontermiddel en hulpmiddel voor aroma's en kleurstoffen, dat soms als onschuldig wordt beschouwd. Er zit echter aluminium in waarvan bekend is dat het gedurende de zwangerschap aandoeningen aan de placenta kan veroorzaken. Het wordt ook met Alzheimer in verband gebracht. Vermijden!

E555	KALIUMALUMINIUM SILICAAT	Zie E554. Vermijden!
E556	CALCIUMALUMINIUM SILICAAT	Zie E554. Vermijden!
E558	BENTONITE	Antiklontermiddel, technisch hulpmiddel en natuurlijk hulpmiddel voor kleurstoffen. Is uit vulkanisch gesteente gemaakt. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
E559	KAOLIEN of ALUMINIUM SILICAAT	Antiklontermiddel, vulstof en hulpmiddel dat van natuurlijke oorsprong is. Deze toevoeging wordt vaak als onschuldig beschouwd. Gezien de aanwezigheid van aluminium, toch maar oppassen.
E570	VETZUUR	Glansmiddel, emulgator en antiklontermiddel dat van natuurlijke, soms dierlijke of transgene, plantaardige oorsprong kan zijn. Veel gebruikt als weekmaker in kauwgom, zetpil en cosmetische producten. Naast een licht risico voor allergieën wordt vetzuur als onschuldig beschouwd.
E572	MAGNESIUM STEARAAT	Toevoeging die weinig vermeld wordt maar vaak in zout, in zout van uien of knoflook, in poedersuiker en snoepjes wordt gebruikt. Deze toevoeging wordt in levensmiddelen als onschuldig beschouwd behalve als het poeder wordt ingeademd.
E574	GLUCONZUUR	Synthetische zuurteregelaar, uit glucose is gemaakt. Kan ook een dierlijke oorsprong hebben of van transgene, oliehoudende gewassen zijn gemaakt.
E575	GLUCONO-DELTA- LACTON	Zuurteregelaar, stabilisator en complexvormer, gebruikt om de kleuren van vleeswaren te versterken.
E576	NATRIUMGLUCONAAT	Zie E575. Deze toevoeging is in Australië verboden.
E577	KALIUMGLUCONAAT	Zie E575. Deze toevoeging is in Australië verboden.
E578	CALCIUMGLUCONAAT	Deze toevoeging heeft dezelfde toepassing als de E575. Het is interessant om te weten dat het ook in de industrie wordt gebruikt, met name om waterzuiveringstations te reinigen (huh?!). Tot nu toe wordt deze toevoeging als onschuldig beschouwd.
E579	IJZERGLUCONAAT	Synthetische of uit transgene maïs afkomstige regelaar van kleurstof en complexvormer, voornamelijk gebruikt om de zwarte kleur van olijven te stabiliseren.
E585	IJZER LACTAAT	Stabilisator voor kleurstoffen die van synthetische of van dierlijke oorsprong kan zijn. Deze toevoeging is uitsluitend toegestaan om de kleur van zwarte olijven te stabiliseren en tot nu toe wordt het als onschuldig beschouwd.
E620	GLUTAMINEZUUR	Synthetische smaakversterker die ook gebruikt wordt om zout te vervangen. Deze toevoeging zou van plantaardige of dierlijke oorsprong kunnen zijn. Het moedigt ook aan om meer te eten.

Risico's: verlies van gevoel in nek, rug en armen, cardiovasculaire aandoeningen, astma-aanvallen. Deze toevoeging wordt veel gebruikt, men moet dus moeite doen om het te vermijden.

Vermijden!

Smaakversterkers (E621 – E650)

E621	MONONATRIUM GLUTAMAAT (MSG)	Synthetische smaakversterker die helaas aan duizenden levensmiddelen wordt toegevoegd zoals pakjes soep, chips, kant-en-klarmaaltijden, dieetproducten, bouillonblokjes, krabbenpoten, te veel om op te noemen. Het is een neurotoxisch toevoeging dat het vermogen heeft om de neuronen in de hersenen aan te tasten. Het is erg lastig om deze toevoeging te vermijden omdat het in bijna alle behandelde voedingsmiddelen wordt aangetroffen. ABSOLUUT VERMIJDEN! (Maar is moeilijk)
E622	MONOKALIUM GLUTAMAAT	Zie E621. Vermijden!
E623	CALCIUMDI GLUTAMAAT	Zie E621. Vermijden!
E624	AMMONIUM GLUTAMAAT	Zie E621. Vermijden!
E625	MAGNESIUMDI GLUTAMAAT	Zie E621. Vermijden!
E626	GUANYLZUUR	Synthetische smaakversteker
E627	DINATRIUM GUANYLAAT	Synthetische smaakversterker die zout vervangt en de eetlust versterkt. Eenmaal in het lichaam opgenomen wordt deze toevoeging omgezet in urinezuur. In deze vorm kan het in weefsel opgeslagen worden en jicht veroorzaken. Overige risico's: hyperactiviteit, astma, huidreacties, slapeloosheid, allergieën en irritatie van de slijmvliezen. Deze toevoeging wordt zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en baby's ontraden. Vermijden!
E628	DIKALIUM GUANYLAAT	Zie E627. Vermijden!
E629	CALCIUM GUANYLAAT	Zie E627. Vermijden!
E630	INOSINEZUUR	Smaakversterker van natuurlijke oorsprong die ook in de spieren aangetroffen wordt. Voor de risico's: zie E627. Sommige rapporten beschouwen deze toevoeging als onschuldig aangezien het in kleine hoeveelheden wordt gebruikt. Voor optimale veiligheid is het echter aan te raden de richtlijnen van de E627 na te volgen. Vermijden!
E631	NATRIUMINOSINAAT	Zie E630. Vermijden!
E632	DIKALIUMINOSAAT	Zie E630. Vermijden!
E633	CALCIUMINOSINAAT	Zie E630. Vermijden!

E634	CALCIUM-5'-RIBONUCLEOTIDE	Zie E630. Ook al wordt deze toevoeging soms als onschuldig beschouwd. Vermijden!
E635	DINATRIUM-5'-RIBONUCLEOTIDE	Zie E630. Ook al wordt deze toevoeging soms als onschuldig beschouwd. Vermijden!
E636	MALTOL	Deze toevoeging is bijzonder omdat het niet meer als toevoeging wordt aangemerkt. Het gaat hier om een synthetische smaakversterker die een risico op aantasting van de rode bloedlichaampjes met zich meebrengt. Dit is al ernstig genoeg voor gezonde mensen, maar het echt een groot risico voor diegenen met erfelijke bloedarmoede. Vermijden!
E637	ETHYLMALTOL	Zie E636. Vermijden!
E640	GLYCINE	Smaakversterker en synthetisch hulpmiddel voor toevoegingen die zout kunnen vervangen en de eetlust bevorderen. Sommige studies beschouwen deze toevoeging als onschuldig, terwijl een ander rapport vermeldt dat deze toevoeging de groei kan remmen en de kans op overlijden kan vergroten. De FDA heeft een verbod op deze toevoeging voorgesteld. ABSOLUUT VERMIJDEN!
E650	ZINKACETAAT	Smaakversterker, vooral gebruikt om een bittere smaak toe te voegen. Veel gebruikt in kauwgom. Er bestaan tegenstrijdige analyses over deze toevoeging.

Hulpmiddelen en zoetstoffen (E900 – E1520)

E900	DIMETHYL POLYSILOXAAN	Schuimonderdrukker en hulpmiddel voor glansmiddelen. Veel gebruikt in jam, wijn, vruchtensappen, melkpoeder, suiker, olie en likeuren. Deze toevoeging is gemaakt uit siliconen die ook voor borstimplantaten worden gebruikt! Een rapport beweert dat deze toevoeging sporen van asbest zou kunnen bevatten. Risico's: nier-, lever-, zenuwstelselaandoeningen en allergieën. Daarnaast zou dit additief als kankerverwekkend gelden want het zou sporen van E240 Formaldehyde kunnen bevatten. Vermijden!
E901	BIJENWAS	Natuurlijke was als antiklontermiddel, glansmiddel en hulpmiddel. Deze toevoeging is toegestaan in de patisserie, snoepjes, noten en de coating van fruit, citrusvruchten en koffiebonen. Deze toevoeging is ook toegestaan als hulpmiddel voor natuurlijke kleurstoffen die in biologische levensmiddelen worden verwerkt.
E902	CANDELILLAWAS	Natuurlijke was afkomstig uit een aftreksel van planten uit de Sahara. Als antiklontermiddel gebruikt.
E903	CARNAUBAWAS	Natuurlijke was, afkomstig uit een aftreksel van Braziliaanse palmbomen. Enkele weinig voorkomende allergische reacties op dit product zijn geconstateerd. Tot nu toe wordt deze toevoeging als onschuldig beschouwd.
E904	SCHELLAK	Natuurlijke was die gebruikt wordt als antiklontermiddel en glansmiddel. Volgens sommigen zou dit gemaakt worden uit afscheidingen van insecten die meestal uit India afkomstig zijn. Deze

toevoeging mag in de versieringen van banketbakkersproducten en coatings worden gebruikt mits het gehele product niet meer dan 0.4% additieven bevat. Om de gewenste kleur te krijgen, wordt het tijdens de bereiding gemengd met colofonium en met een kleine hoeveelheid arsenicumtrisulphide. Dit is echter niet het geval bij de witte Schellak. Aangezien de soort Schellak niet op commerciële etiketten vermeld wordt, is het onmogelijk om na te gaan welke soort gebruikt is. Bij proefdieren zijn allergieën en darmaandoeningen vastgesteld. In het algemeen wordt deze toevoeging als onschuldig beschouwd.

- E905 MICROKRISTALLIJNE WAS** Was uit aardolie of bruinkool. Gebruikt in coating van kauwgom, banket (behalve chocolade), meloen, papaja, en avocado. E320, E321 en polyethyleen worden vaak toegevoegd. **Risico's:** verminderde opname vitaminen en mineralen. Overconsumptie door zwangere vrouwen zou ertoe kunnen leiden dat hun baby's vaker bloedingen hebben. Studies van FAO/ WHO hebben bewezen dat er afzettingen van mineraalhoudende vetten in lever en lymfklieren optreden, zowel bij dieren als bij mensen. **Vermijden!**
- E906 BENZOINEGOM** Conserveermiddel en glansmiddel op chocola. Belangrijk bij essences van rum, kersen, vanille, kruiden en chocola. **Vermijden!**
- E907 MICROKRISTALLEINE WAS** Glansmiddel uit aardolie gemaakt. Deze toevoeging wordt soms als onschuldig beschouwd. Het wordt met name gebruikt als glansmiddel voor gesuikerde vruchten en snoepjes.
- E912 ESTER van MONTAANZUUR** Plantaardige was uit bruinkool. In het algemeen wordt dit als glansmiddel gebruikt voor citrusvruchten, mango, papaja, verse ananas en avocado. Er bestaan risico's voor allergieën. Er zijn onvoldoende onderzoeken naar deze toevoeging uitgevoerd. **Vermijden!**
- E913 LANOLINE** Toevoeging dat weinig wordt vermeld. Uit lamswol gemaakt. Het wordt gebruikt als plastificeermiddel in sommige soorten kauwgom en in cosmeticaproducten. Risico's: allergieën.
- E914 GEOXIDEERDE POLYETHYLEENWAS** Synthetische was die als glansmiddel wordt gebruikt, voornamelijk voor de coating van citrusvruchten, meloen, mango, verse ananas, en papaja. Aangezien deze was verkregen wordt uit petrochemische processen, moet u uw handen goed wassen na het schillen van behandeld fruit.
- E920 L-CYSTEÏNE** Wordt gebruikt als meelverbeteraar en soms voor aroma's en zoetmiddelen. Tot nu toe als onschuldig beschouwd.
- E927a AZODICARBONAMIDE** Toevoeging dat steeds minder en minder wordt vermeld aangezien het in Australië en Duitsland verboden is. **Risico's:** hyperactiviteit, astma, slapeloosheid en verminderde opname van vitamine E. **Vermijden!**
- E927b CARBAMIDE** Natuurlijke stabilisator die alleen in suikervrije kauwgom wordt gebruikt, maar aangezien dezelfde kauwgom daarnaast vaak de toevoeging E951 bevat, liever vermijden.

E938	ARGON	Gas dat gebruikt wordt als drijfgas (in spuitbussen) en als stabilisatiemiddel voor verpakkingen.
E939	HELIUM	Gas dat dezelfde toepassingen heeft als E938. Het wordt ook gebruikt om ballonnen op te blazen. Onschuldig.
E941	STIKSTOF	Drijfgas, vriesmiddel en stabilisatiemiddel voor verpakkingen.
E942	STIKSTOFOXIDULE	Drijfgas en stabilisatiemiddel.
E943a	BUTAAN	Drijfgas van petrochemische afkomst dat als oplosmiddel, koelgas en toevoeging voor voedingsmiddelen wordt gebruikt. Het is bewezen dat deze toevoeging bij proefdieren kanker veroorzaakt.
E943b	ISOBUTAAN	Zie E943a.
E944	PROPAAN	Drijfgas van petrochemische afkomst, ook als koelgas gebruikt. Bij hoge concentraties wordt deze toevoeging ervan verdacht een narcotische werking te hebben. Pas op!
E948	ZUURSTOF	Drijfgas (in spuitbussen) dat ook voor veel verpakkingen wordt gebruikt.
E949	WATERSTOF	Gas dat in de verpakkingen van veel levensmiddelen wordt gebruikt.
E950	ACESULFAAM-K	Synthetische, zoete smaakversterker, 200 keer zoeter dan suiker. Deze toevoeging wordt erg vaak gebruikt in kauwgom, frisdranken, snoepjes, industriële banketbakkersproducten, desserts, sommige melkdranken en zoveel andere producten dat het onmogelijk is om ze allemaal te vermelden. Het wordt sinds 1988 door de FDA (Food and Drug Administration) toegestaan, hoewel het niet grondig onderzocht is. Deze toevoeging heeft een bittere nasmaak, waardoor het vaak in combinatie met aspartaam wordt gebruikt. Eén van de boeken meldt: "In vergelijking met aspartaam en sacharine, die geen van tweeën onberispelijk zijn, is acesulfaam zelfs de ongunstigste van de drie." Een Engelse analyse, maart 2005, beweert dat dat deze toevoeging als kankerverwekkend en genotoxisch geldt en gelieerd wordt aan het ontstaan van longtumoren, toename van cholesterolgehalte en leukemie. ABSOLUUT VERMIJDEN!!
E951	ASPARTAAM	Ik citeer Dr H.J. Roberts, een mondiale expert op het gebied van aspartaam: "Aspartaam is een waar vergif". Het is een neurotoxisch product dat meer dan 92 ziekteverschijnselen kan veroorzaken. Deze toevoeging had nooit toegestaan mogen worden. Echt niet!! ABSOLUUT VERMIJDEN!!
E952	CYCLAAMZUUR	Synthetisch zoetmiddel dat uit sacharose is gemaakt en dat 30 tot 40 keer zoeter is dan gewone suiker. Deze toevoeging heeft bij ratten in het laboratorium de zaadballen aangetast. Het schijnt kankerverwekkend en genotoxisch te zijn en is sinds 1953 in gebruik. Het is in de VS al sinds 1970 verboden, maar wordt in Canada en overige landen nog altijd toegestaan. ABSOLUUT VERMIJDEN!!

E953	ISOMALT	Synthetisch zoetmiddel, uitsacharose of via genetische manipulatie gemaakt. Risico's: misselijkheid en diarree. Deze toevoeging wordt veel gebruikt. Pas op!
E954	SACHARINE	Het oorspronkelijke zoetmiddel dat een bittere smaak heeft en 300 keer zoeter is dan suiker. Het brengt grote risico's op allergieën met zich mee en is zeer waarschijnlijk kankerverwekkend, neurotoxisch en genotoxisch. De geschiedenis van deze toevoeging is al oud. Vermijden!
E955	SUCRALOSE	Synthetisch zoetmiddel dat uit met chloor behandelde sacharose is gemaakt. Deze toevoeging is sinds 1991 toegestaan onder het handelsmerk Splenda en is 600 keer zoeter dan suiker. Risico's: beschadiging van het immuunsysteem aangezien het niet alleen de lever en de nieren aantast, maar ook de dikke darm, de maag, de lever, de longen, de bloedvaten en de hersenen. ABSOLUUT VERMIJDEN!!
E957	THAUMATINE	Natuurlijk zoetmiddel dat van de vruchten van een tropische plant (Thaumococcus danielli) wordt gemaakt. Dit middel kan 2500 keer zoeter zijn dan suiker en is wijdverspreid verwerkt in allerlei levensmiddelen. Het zou ook via genetische manipulatie kunnen worden gemaakt.
E958	GLYCYRRHIZINE	Zit als natuurlijk zoetmiddel in zoethout (Glycyrrhiza glabra). Ammoniumzout wordt gemaakt op basis van een waterig zoethoutextract. Dertig tot vijftig maal zoeter dan gewone suiker. Zit in drop, frisdrank, kruidenthee, kauwgom en dranken met dropsmaak. Risico's: Grote doses kunnen het hartritme verstoren en de bloeddruk verhogen. Andere waargenomen symptomen: hoofdpijn, vasthouden van water en natrium. Moet volgens richtlijn 2004/77/EG van de Europese commissie op de verpakking vermeld zijn.
E959	NEOHESPERIDINE DC	Zoetmiddel en smaakversterker uit citrusvruchten gemaakt en ongeveer 1000 tot 1800 keer zoeter dan gewone suiker. Deze toevoeging wordt in veel levensmiddelen gebruikt en het wordt als onschuldig beschouwd.
E960	GLYCOSIDE VAN STEVIOL	Zoetstof die tot 300 keer zo zoet is als sacharose en een derivaat is uit stevia. Tot op dit moment is niet vastgesteld of er bijwerkingen zijn. Er kunnen scheikundige oplosmiddelen voor gebruikt zijn. Probeer de zuiverste vorm te gebruiken.
E961	NEOTAAM	Kunstmatige zoetstof gemaakt door NutraSweet (die het ook verkoopt als Aspartaam). Goedgekeurd in Europa in 2009. Kan wel tot 13.000 keer zoeter dan suiker zijn, dus zeer voordelig voor de industrie. Net als aspartaam, is Neotaam samengesteld uit twee aminozuren, asparaginezuur en fenylalanine. De zoetstof heeft een slechte reputatie en volgens een van de bronnen bevat een drank, gezoet met E961 wel 0,25 mg methanol. Gevaarlijk dus! ABSOLUUT VERMIJDEN!!

E962	ZOUT van ASPARTAME en ACESULFAAM	Zie E950 en E951. ABSOLUUT VERMIJDEN!!
E965	MALTITOL en MALTITOL STROOP	Synthetisch zoetmiddel en hulpmiddel voor toevoegingen, gemaakt uit sacharose of melksuiker. Het kan ook uit genetisch gemodificeerde maïs verkregen worden. Risico's: diarree en misselijkheid. Pas op!
E966	LACTITOL	Zoetmiddel en synthetisch hulpmiddel voor toevoegingen dat uit melksuikers is gemaakt. De suikerwaarde van deze toevoeging is minder dan de helft van die van gewone suiker. Pas op!
E967	XYLITOL	Synthetisch zoetmiddel dat jaren geleden zelfs door de FDA als kankerverwekkend bestempeld werd. Erkende risico's voor onze gezondheid zijn onder andere: veel metabole aandoeningen, nierstenen, misselijkheid, verstoring van het oriëntatievermogen, flauwvallen en zelfs overlijden. Dit is dus aanzienlijk meer dan de misselijkheid of diarree die in algemeen worden vermeld. Gek dat het nog altijd wordt toegestaan. Vermijden!
E968	ERYTHRITOL	Zoetstof, smaakstof, aroma en vochtinbrenger. Van nature aanwezig in fruit en gefermenteerde levensmiddelen, maar Erythritol is afgeleid van vergisting van tarwebloem en/of maïs. Het is minder zoet dan sucrose. Risico's: spijsverteringsproblemen, calciumtekort, nierproblemen en toegenomen eetlust.
E999	QUILLAJA-extract	Natuurlijke schuimverwekker die van de boomschors van een Zuid-Amerikaanse boom (Quillaia saponaria) gemaakt zou zijn. Deze toevoeging wordt gebruikt in bier, cider en sodawater. Sommigen beschouwen deze toevoeging als onschadelijk, terwijl anderen het als giftig zien omdat het stoffen bevat die bloedvergiftiging en darmontsteking kunnen veroorzaken.
E1100	AMYLASE	Enzym dat van de buikspeekselklier van varkens of van schimmels is gemaakt en dat ook via genetische manipulatie verkregen kan worden. Deze toevoeging wordt in veel levensmiddelen gebruikt. Het is toegestaan in Canada en de VS maar wordt niet in Europese lijsten van toevoegingen vermeld.
E1103	INVERTASE	Enzym dat uit gist wordt gemaakt en in veel levensmiddelen wordt gebruikt.
E1105	LYSOZYM	Natuurlijk conserveermiddel en enzym dat uit eiwit wordt gemaakt of via genetische manipulatie wordt verkregen. Deze toevoeging wordt veel gebruikt in hardere kazen. Een waarschuwing voor mensen die allergisch voor eiwit zijn, is op zijn plaats.
E1200	POLYDEXTROSE	Synthetisch vulmiddel, hulpmiddel voor toevoegingen en vochtigheidsregelaar. Men moet hiervan niet meer dan 90 gram per dag consumeren om diarree te vermijden. Pas op!
E1201	POLYVINYL PYRROLIDON	Hulpmiddel om vlokken te maken. Uit vinylpyrrolidon(um) gemaakt. Deze toevoeging gebruiken ze tegen vertroebeling. Eenmaal gebruikt,

wordt deze toevoeging zoveel mogelijk verwijderd zodat de naam niet op het etiket vermeld hoeft te worden. Het lichaam zelf doet er een jaar over om het af te voeren. Het heeft bij proefdieren kanker en miskramen veroorzaakt. **Vermijden!**

E1202	ONOPLOSBAAR POLYVINYL PYRROLIDON	Zie E1201. Vermijden!
E1404	GEOXIDEERD ZETMEEL	Familie van gemodificeerd zetmeel, E1404 tot E1451. Verdikkingsmiddel, stabilisator, glansmiddel en vulmiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn, maar ook van transgene maïs gemaakt wordt. In het algemeen als onschuldig beschouwd maar aangezien veel zetmeel gemodificeerd wordt met behulp van chemische ingrediënten, blijft er een product over met weinig voedingswaarde. Dr. Ross Humehull oordeelt dat deze familie van toevoegingen verboden zou moeten worden. Risico's: diarree bij kinderen, buikstoornissen. Daarnaast heeft gemodificeerd zetmeel bij proefdieren een ophoping van kalksteen in de nieren veroorzaakt. We weten niet of dit ook in het menselijk lichaam gebeurt. E1440 en E1442 uitgezonderd, zijn al deze toevoegingen toegestaan in levensmiddelen voor baby's en jonge kinderen. Pas op!
E1410	MONOZETMEEL FOSFAAT	Hulpmiddel voor additieven, verdikkingsmiddel, glansmiddel en vulmiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn of uit transgene maïs is gemaakt. Risico's: hyperactiviteit. Zie ook E1404. Pas op!
E1412	DIZETMEEL FOSFAAT	Zie E1410. Pas op!
E1413	GEFOSFATEERD DIZETMEEL FOSFAAT	Zie E1410. Pas op!
E1414	GEACETYLEERD DIZETMEEL FOSFAAT	Zie E1410. Pas op!
E1420	ZETMEELLACETAAT	Verdikkingsmiddel, stabilisator en vulmiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn of uit transgene maïs is gemaakt. Zie E1404. Pas op!
E1422	GEACETYLEERD DIZET MEELADIPAAT	Zie E1420. Pas op!
E1440	HYDROXYPROPYL ZETMEEL	Verdikkingsmiddel, geleermiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn of uit transgene maïs is gemaakt. Zie E1404. Pas op!
E1442	HYDROXYPROPYL DIZETMEELFOSFAAT	Verdikkingsmiddel, geleermiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn of uit transgene maïs is gemaakt. Zie E1404. Pas op!
E1450	ZETMEELNATRIUM OCTENYLSUCCINAAT	Verdikkingsmiddel, geleermiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn of uit transgene maïs is gemaakt. Zie E1404. Pas op!

E1451	GEACETYLEERD GEOXIDEERD ZETMEEL	Verdikkingsmiddel, geleermiddel dat van natuurlijke oorsprong kan zijn of uit transgene maïs is gemaakt. Zie E1404. Pas op!
E1505	TRI ETHYLCITRAAT	Hulpmiddel en oplosmiddel voor aroma's dat via synthese of genetische manipulatie verkregen wordt. Er is nog niet voldoende onderzoek naar deze toevoeging verricht. Het wordt in gedroogde, vloeibare of bevroren eiwitten toegestaan, maar ook in nagellak gebruikt. Pas op!
E1517	DIACETIN	Hulpmiddel en oplosmiddel voor toevoegingen en aroma's dat van synthetische, dierlijke, plantaardige of genetische gemanipuleerde oorsprong kan zijn. Deze toevoeging wordt ook gebruikt als fixeermiddel voor parfums en als oplosmiddel voor de productie van cellulose E460 en van filmrolletjes. Pas op!
E1518	GLYCEROL TRI- ACETAAT	Zie E1517. Pas op!
E1519	BENZYLALCOHOL	Hulpmiddel en oplosmiddel voor toevoegingen en aroma's, soms van natuurlijke oorsprong maar vaker van synthetische. Pas op!
E1520	PROPYLENGLYCOL	Hulpmiddel en oplosmiddel voor toevoegingen dat in de kleurstof annato wordt verwerkt die in margarine, boter en vloeibare olie wordt gebruikt. Deze toevoeging staat ook bekend onder de naam antivries. Men kan zich afvragen of deze toevoeging werkelijk onmisbaar is, aangezien het bekend is dat het drinken van antivries blindheid, nieraandoeningen en zelfs overlijden tot gevolg kan hebben. Bij proefdieren die het oraal toegediend kregen, zijn er werkelijk aandoeningen aan het zenuwstelsel geconstateerd. Deze toevoeging heeft bij honden en katten bloedaandoeningen veroorzaakt en het is dus verboden om het in hun voedsel te verwerken. Resteert dus de vraag waarom het dan nog altijd wel toegestaan is voor onze levensmiddelen, cosmetica en medicijnen? Vermijden!

Conclusie

De gevaarlijkste stoffen, zoals de E621 (smaakversterker mononatriumglutamaat) en de E951 (kunstmatig zoetstof aspartaam), kunnen volgens dr. Blaylock de hersenen binnen enkele minuten bereiken en de neuronen een paar uur later gaan aantasten (soms al binnen twee uur), afhankelijk van de genuttigde concentratie.

Onthoudt dat hoe bekender en populairder een merk is, hoe minder dat merk geneigd zal zijn jou te informeren over de ingrediënten waarmee haar producten vervaardigd worden.

Sommige mensen zullen je vertellen dat het eten van alleen maar biologische producten vrij duur is. Inderdaad, ze kosten meestal meer dan de chemisch bewerkte nepvoeding maar zorgen wel voor een goede gezondheid. Uiteindelijk kom je duurder uit want de kosten van medicijnen tegen migraine, slapeloosheid of diarree (en een paar van 92 mogelijke bijwerkingen), zullen vele malen hoger zijn. Biologische, onbewerkte voeding heeft daarnaast geen giftige bijwerkingen.

Wat zou je dus eigenlijk ermee winnen door de tijd te nemen om alle etiketten te lezen? Dat zal ik je vertellen: de winst is een betere **gezondheid** en dat heeft niks met jouw budget te maken. Gezondheid kent geen prijs!

Je hebt de mogelijkheid om minder voedsel met giftige toevoegingen te eten of, nog liever, helemaal geen. Dat lukt wanneer je lokale of biologische producten koopt, veel zelf kookt, alle “slechte bewerkte supermarktvoeding” uit jouw boodschappenmandje verwijdert en zo zuiver mogelijk eet. Want niets of niemand dwingt jou om de “slechte” producten te kopen. Ook de reclame niet. Jij bent intelligent genoeg om te weten dat je wantrouwend moet zijn wanneer lachende en supergelukkige mensen een product aanprijzen op TV.

Ik wens jou, je naasten en geliefden een uitstekende gezondheid en al het beste.

Erkin Oksak

Disclaimer

Deze eBook heeft alleen maar tot doel jou te informeren over de mogelijke bijwerkingen die toevoegingen in voeding op jouw gezondheid zouden kunnen hebben. Beter voorkomen dan genezen! Toch kan deze eBook de mening van jouw (huis)arts of medisch therapeut niet vervangen.

Ik neem geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten of vergissingen die in deze eBook kunnen staan. Ik heb zo zorgvuldig mogelijk gehandeld.

Erkin Oksak

Geraadpleegde literatuur en bronnen

Boeken

Hans Ulrich Grimm: Aroma's op ons bord, de grote manipulatie.
Jorg Blech: De Uitvinders van ziekten, manoeuvres en manipulaties van de chemische industrie
Rita Stiens: De waarheid over cosmetica
Charles Wart: De warboel aan etiketten.
Corinne Gouget: Wat zit er in uw eten?

Websites

<http://www.aspartaam.com>

<http://www.aspartaam.nl>

<http://www.smaakversterkers.eu>

https://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_E-nummers

<http://www.ahealthylife.nl/lijt-van-e-nummers/>

<http://jessevandervelde.com/vermijd-deze-21-e-nummers-te-allen-tijde/>