

E-nummertabel

Praktische gids met alles over
etiketten en E-nummers



Inhoudsopgave

5	Inleiding
6	Voedingswaarde
11	Hoe lees je een etiket?
22	Keurmerken
28	Allergenen
30	E-nummers
42	E-nummertabel
113	Overzicht toegestane voedingsclaims
118	Index

Colofon

Copyright © 2016,
Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 3e druk.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland. Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Missie

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



Inleiding

Door etiketten goed te lezen, weet je beter wat je koopt en kun je producten beter vergelijken. Toch is een etiket lezen soms lastig. En de verpakking van het product staat vaak vol met cijfers, logo's en reclameteksten. Wat moet je nu wel en niet geloven en wat betekenen de afkortingen? In dit boek gaan we daar uitgebreid op in.

Ook kun je op het etiket de zogenaamde E-nummers aantreffen. Deze stoffen worden aan voedingsmiddelen toegevoegd om bijvoorbeeld de houdbaarheid te verlengen of de smaak of kleur te verbeteren. Regelmatig hoor je er negatieve verhalen over en die zijn eigenlijk altijd onterecht. Hoe de negatieve verhalen ontstaan zijn en hoe het zit met de veiligheid van E-nummers, lees je in dit boek.

Om het je makkelijk te maken, vind je vanaf pagina 46 de E-nummertabel. In deze tabel staat bij ieder E-nummer de stofnaam vermeld, aan welke producten het E-nummer kan zijn toegevoegd en wat het precies is.

Dit boek helpt je om meer inzicht te krijgen in het etiket en bij het maken van gezonde, veilige en duurzame keuzes.

Hoe ziet het etiket er uit?

Etiket Voorbeeld

Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uitjes
Handgefileerd
Rijk aan Omega 3 vetzuren

1 maatjesharing (65 g) bevat:

	526 kJ 126 kcal	vet 8,6 g	verz. vet 2,0 g	suikers 0,3 g	zout 1,25 g
	6%*	12%*	10%*	<1%*	20%*

per 100g: 810 kJ/194 kcal
% van referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ/ 2000 kcal)

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui

Vangstgebied: FAO 27 Noord Oostelijk deel Atlantische oceaan (m.u.v. Oostzee)

Dit product is volgens de milieu-normen voor duurzame visserij van de MSC gevangen.
SGS-NL-MSC-C-0000

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Gekoeld bewaren bij +2 °C tot +7 °C

Ingevroren op: **01-04-2016**
Te gebruiken tot: **01-03-2017**

NL 1234 EG

MSC

Jansen B.V.
Postbus 625 2345 LM
Hoofddorp, Nederland

Gemiddelde voedingswaarden

	Per 100 g	1 portie (65g)
Energie	810 kJ/194 kcal	526 kJ/126 kcal
Vet	13,3 g	8,6 g
waarvan verzadigd vet	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverz. vet	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverz. vet	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
polyolen	0 g	0 g
zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

L11478336

1234 5678

Hieronder staat beschreven welke informatie je terug kunt vinden op het etiket.

Naam

Op elk etiket staat de naam van het levensmiddel of een omschrijving ervan. Een merknaam, zoals 'Cola', is niet voldoende. Wel: 'frisdrank met plantenextracten'. Bij merknamen als Brinta, Maggi en Cornflakes staat altijd een toelichting. Alleen de merknaam zegt namelijk te weinig over het product.

Voedingswaarden

Op de verpakking staan de voedingswaarden in een tabel. Dit geeft aan hoeveel energie (kcal) en voedingsstoffen in het product zitten, zodat je ze onderling kunt vergelijken.

Claims

Voedingsclaims zoals 'rijk aan omega-3 vetzuren' en gezondheidsclaims zoals 'cholesterolverlagend' moeten aan Europese regels voldoen en gebaseerd zijn op wetenschappelijke feiten.

Ingrediënten

De ingrediënten zijn grondstoffen waarmee het voedingsmiddel is gemaakt. Het meest gebruikte ingrediënt staat vooraan, het minst gebruikte achteraan. Sommige ingrediënten worden als groepsnaam genoemd, zoals kaas of vis. Als er geen groepsnaam is, worden ingrediënten zo specifiek mogelijk weergegeven. Dus niet: 'bloem', wel: 'tarwebloem'. Als het ingrediënt in de naam van het product zit, of met plaatjes of woorden duidelijk op de verpakking staat, dan moet ook het percentage erbij worden vermeld. Zo moet bij leverworst het percentage lever genoemd worden en bij aardbeienyoghurt moet staan hoeveel aardbeien erin zitten. Bij de ingrediënten staan ook E-nummers en aroma's.

Aroma's

Aroma's hebben geen E-nummer, maar worden in de ingrediëntendeclaratie genoemd onder de naam 'aroma's'. Aroma's zijn stoffen die worden toegevoegd aan voedingsmiddelen om ze een bepaalde geur of smaak te geven. Net als E-nummers mogen aroma's pas gebruikt worden als ze voldoen aan strenge eisen. Het moet veilig zijn voor de gezondheid en het mag de consument niet misleiden. Soms zie je op een verpakking van een product 'bevat natuurlijk (fruit) aroma'. Bij aroma's mag je de term 'natuurlijk' volgens de wet niet zomaar gebruiken, in tegenstelling tot E-nummers. Aroma's mogen pas natuurlijk genoemd worden als ze uit een natuurlijke bron komen en gewonnen zijn met behulp van een natuurlijk proces, bijvoorbeeld koken, stomen of fermentatie. Als de naam van de vrucht er bij staat ('natuurlijk aardbei-aroma'), dan moet het aroma er voor 95% uit gewonnen zijn. Zijn aroma's via een chemisch proces gemaakt, of zijn ze kunstmatig en komen ze niet in de natuur voor, dan staat op het etiket alleen de term 'aroma'.

Uitzonderingen

Op de volgende producten vind je meestal geen ingrediënten. Dat komt omdat de meeste mensen wel weten wat de ingrediënten van deze producten zijn.

- Verse groenten, fruit en aardappelen
- Water (met koolzuur)
- Kaas, boter
- Alcoholische dranken zoals wijn
- Levensmiddelen die uit één ingrediënt bestaan, zoals koffie en thee

Ingevroren op

Soms wordt vlees en vis ingevroren om vervoerd of opgeslagen te worden. Op het etiket is te lezen wanneer het is ingevroren. Vlees of vis kan bevroren verkocht worden, maar soms is het op een later tijdstip ontdooid en zo aan de consument verkocht. Dit is op het etiket te zien met de term 'ontdooit'. De datum van (de eerste keer) invriezen staat op de verpakking. Deze datum van invriezen kan soms lang geleden zijn. Bijvoorbeeld omdat de vis maar in één seizoen gevangen wordt en het hele jaar verkrijgbaar is.

De datum van invriezen zegt weinig over de veiligheid. Als vlees of vis snel genoeg wordt ingevroren, dan krijgen bacteriën weinig kans. De snelheid van het invriezen waarborgt ook de smaak en textuur van diepgevroren vlees en vis. Volgens de wet moet de temperatuur tijdens het invriezen lager zijn dan -18 °C.

Keurmerk

Een keurmerk op de verpakking of het etiket kan helpen bij het maken van een gezonde of duurzame keuze (zie ook Keurmerken pagina 22).

Streepjescode

De streepjescode bestaat uit 13 cijfers. De eerste 2 of 3 cijfers zeggen in welk land de code is uitgegeven. Dat hoeft niet het land te zijn waar het is geproduceerd. De code voor Nederland is 87.

Traceercode

De traceercode is van belang als er iets niet goed is met het product. Zo kan snel een hele partij producten uit de handel worden genomen.

Fabrikant/importeur

De naam en het adres van de fabrikant of de importeur staan altijd op de verpakking, zodat je weet met wie je contact moet opnemen als je een klacht hebt of meer informatie wilt.

Extra vermeldingen



Verpakt onder beschermende atmosfeer

Om producten langer houdbaar te maken is de lucht in de verpakking vervangen door een aangepast luchtmengsel, bijvoorbeeld een mengsel zonder zuurstof. Deze verpakkingsgassen zijn veilig en goedgekeurd door de Europese Unie.

De E-nummers voor verpakkingsgassen zijn E 938 t/m E 949. Ze veranderen het product niet en op het moment dat je de verpakking opent, vervliegen de gassen. Verpakkingen die onder beschermende atmosfeer verpakt zijn, staan soms een beetje bol. Dit is niet erg, de houdbaarheidsdatum is bepalend.

Waarschuwingen

Zie pagina 18.

Houdbaarheid

Zie pagina 20.

Diepvriesproducten

'Na ontdooien niet opnieuw invriezen' staat op diepvriesproducten. De kwaliteit kan namelijk achteruit gaan als je het voor de tweede keer invriest. Ook staat erbij hoe lang en bij welke temperatuur het product bewaard moet blijven.

Keurmerken

Keurmerken vind je op verpakkingen, vaak in de vorm van een logo of symbool. Een keurmerk kan helpen bij het maken van een meer gezonde of een duurzame keuze. Denk aan het Vinkje, Max Havelaar en het Europese biologische keurmerk (het groene blaadje). Toch zijn er ook veel producten in omloop waar het afgebeelde logo geen officieel keurmerk is, maar een vorm van reclame. Hoe weet je nou wanneer een keurmerk echt is?

In dit hoofdstuk vind je een overzicht van de meest gebruikte keurmerken op het gebied van gezondheid, milieu, eerlijke handel, dierenwelzijn en herkomst. De keurmerken in deze lijst worden gecontroleerd door een onafhankelijke instantie. Zij toetsen het product op kwaliteit, samenstelling of productiemethode. Als het product goedgekeurd is krijgt het bedrijf een licentie of certificaat om het keurmerk te gebruiken.

Het Vinkje

Het Vinkje is een initiatief van Stichting Ik Kies Bewust en is bedoeld om consumenten gemakkelijk een gezondere keuze te laten maken in de supermarkt. Je vindt het Vinkje op meer dan 7.000 voedingsmiddelen.



Het Vinkje is er in twee kleuren: groen en blauw. Of beter gezegd: niet het Vinkje zelf, maar de cirkels rondom het Vinkje zijn groen of blauw gekleurd.

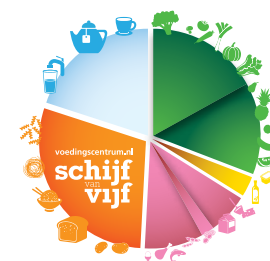
Het Vinkje is erop gericht om in één oogopslag duidelijk te maken welke producten binnen een productgroep minder suiker, zout of verzadigd vet of juist meer vezel bevatten. Het Vinkje met de groene cirkel is terug te vinden op gezondere basisproducten. Deze bevatten belangrijke voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Voorbeelden zijn magere kaas met minder verzadigd vet en volkorenbrood met meer vezels en minder zout.

Soms heb je zin in iets extra's. Om ook de betere keuze in deze productgroepen herkenbaar te maken, is er het vinkje met de blauwe cirkel. Het gaat hierbij om producten die je niet te vaak zou moeten eten. Het staat bijvoorbeeld op een snack met minder calorieën, een saus met minder verzadigd vet of een frisdrank met minder suiker.

Niet alle voedingsmiddelen in de winkel die voldoen aan de criteria voor het Vinkje hebben een Vinkje, omdat niet alle producenten van levensmiddelen zich hebben aangesloten bij stichting Ik Kies Bewust. Producten zonder Vinkje kunnen dus ook een betere keuze binnen een productgroep zijn. Op basis van het etiket is het mogelijk om producten met én zonder vinkje te vergelijken op voedingswaarden.

Als je gezond wilt eten helpt de Schijf van Vijf je om te kijken wát en hoeveel er past binnen een gezond voedingspatroon. Het Vinkje kan helpen om te kiezen voor producten met een betere samenstelling binnen de productgroep waaruit je wat kiest.

Lees alles over de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf



Vegetariërs



Het internationale vegetarische keurmerk garandeert dat een product vegetarisch is. Dat is namelijk niet in één oogopslag te zien aan een verpakking of product. Vleesbouillon, dierlijk vet, gelatine, of toevoegingen afkomstig van dieren (E-nummers) maken een product niet-vegetarisch. Gelatine had vroeger een E-nummer (E 441), maar moet nu in de ingrediëntenlijst worden vermeld. Meer informatie over producten en criteria?

Kijk op www.vegetariers.nl/product-keurmerk of in de lijst dierlijke E-nummers op pagina 110.

E-nummers

Op het etiket kun je veel informatie lezen die iets vertelt over wat er in het product zit. Bij de ingrediëntenlijst kun je ook E-nummers tegenkomen, aangeduid met de letter E en een cijfer. Maar wat zijn E-nummers eigenlijk? E-nummers worden toegevoegd om producten er mooier uit te laten zien, beter te laten smaken of de houdbaarheid te verlengen. Ze worden ook wel additieven genoemd. Voorbeelden van additieven zijn kleurstoffen, smaakstoffen en conserveermiddelen.

Er is veel te doen om sommige E-nummers, bijvoorbeeld aspartaam en glutamaat. Sommige mensen beweren dat E-nummers onveilig zijn of dat ze er overgevoelig voor zijn. Maar wat is daarvan waar? Zijn E-nummers schadelijk voor je gezondheid en kun je er teveel van binnenkrijgen? En bestaat overgevoeligheid?

In dit hoofdstuk nemen we de bekendste E-nummers onder de loep, en leggen we uit wat volgens de laatste wetenschappelijke inzichten de effecten zijn op de gezondheid. Vanaf pagina 46 vind je een lijst met alle E-nummers die gebruikt mogen worden, inclusief de namen en producten waarin de stof kan zitten.

Wanneer krijgt een stof een E-nummer?

Een stof krijgt niet zomaar een E-nummer. Voordat een stof een E-nummer krijgt, moet deze voldoen aan strenge eisen. Het belangrijkste is dat de stof geen gevaar mag opleveren voor de gezondheid en dat het toegevoegde waarde moet hebben in het product. Bij het toekennen van een E-nummer wordt ook gekeken dat je er niet te veel van binnen kan krijgen. De E betekent dat de Europese Commissie de stof heeft goedgekeurd en veilig bevonden. Een E-nummer betekent dus dat de stof veilig is voor de gezondheid.

Er gaat een heel traject aan vooraf voordat een stof veilig wordt verklaard en een E-nummer krijgt.

Stap 1: Vaststellen van de ADI

Eerst moet de Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI) van de stof worden vastgesteld. Dat is een taak van de EFSA, de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (zie kader). De ADI is de gemiddelde hoeveelheid van een stof die je gedurende je hele leven iedere dag kan binnenkrijgen zonder nadelige gevolgen voor de gezondheid. De ADI wordt meestal vastgesteld op basis van dierproeven.

Bij het vaststellen van de ADI wordt uitgegaan van de hoogste hoeveelheid van een stof die een dier kan binnenkrijgen zonder dat het er ziek van wordt. Dit zou als een veilige hoeveelheid voor mensen kunnen gelden. Maar het kan zijn dat mensen gevoeliger zijn dan dieren. Dat geldt zeker voor gevoeliger groepen zoals kinderen en zwangere vrouwen. Om elk risico uit te sluiten wordt de hoogste hoeveelheid van een stof die een dier kan binnenkrijgen, gedeeld door 100. De ADI is dus 100 keer lager dan de hoeveelheid die uit dierproeven naar voren komt. Er wordt dus rekening gehouden met een ruime veiligheidsmarge.

Wat is de EFSA?

De EFSA is de European Food and Safety Authority. Het is een onafhankelijk wetenschappelijk instituut voor voedselveiligheid in Europa. De EFSA adviseert de Europese Commissie over o.a. voedselveiligheid. De EFSA beoordeelt nieuwe additieven en beoordeelt ook bestaande additieven regelmatig opnieuw. De Europese Commissie kent de E-nummers toe. De Europese Commissie kan besluiten adviezen van de EFSA op te volgen of naast zich neer te leggen.

E-nummertabel

In dit hoofdstuk staat de tabel met E-nummers. Bij ieder E-nummer wordt de naam van de stof vermeld. Soms worden op de verpakking niet de E-nummers vermeld, maar wel de stofnamen en dat kan verwarrend zijn. De producent mag zelf kiezen voor welke optie hij gaat. Verder lees je in de tabel aan welke producten het E-nummer toegevoegd kan worden en wat het precies is. Er worden per E-nummer maximaal 8 producten aangegeven die een goede indruk geven waar de stof in kan zitten. Dit is geen volledige lijst, want sommige E-nummers worden aan heel veel producten toegevoegd.

Om de E-nummertabel goed te kunnen lezen volgt hieronder eerst een woordenlijst.

Antiklontermiddelen

gaan het klonteren van poedervormige levensmiddelen in de verpakking tegen. Ze komen onder andere voor in poedersuiker, zout en soeppoeder.

Antioxidanten

beschermen tegen aantasting door de zuurstof in de lucht, waardoor smaakbederf wordt tegengegaan. Ze komen onder andere voor in slasaus, mayonaise en koekjes.

Antischuimmiddelen

voorkomen dat een product gaat schuimen tijdens bereiding of gebruik. Ze komen onder andere voor in soep en ananassap.

Bevochtigingsmiddelen

beschermen producten tegen uitdrogen of helpen poeders makkelijker op te lossen. Ze komen onder andere voor in chocolade en voedingssupplementen.

Complexvormers

worden gebruikt om metalen te binden. Ze zitten bijvoorbeeld in frisdranken, kaas en sauzen.

Conserveermiddelen

gaan bederf door bacteriën en schimmels tegen; ze verlengen de houdbaarheid. Ze komen in veel soorten producten voor.

Draagstoffen

worden gebruikt als hulpstof voor andere stoffen, bijvoorbeeld om ze makkelijker te laten oplossen.

Drijfgassen

worden gebruikt om in verpakkingen druk te vormen, zodat als je op de knop drukt het product eruit komt. Denk aan slagroom in een spuitfles.

Emulgatoren

maken het mogelijk vet en water te vermengen tot één geheel (emulsie). Ze komen voor in onder andere slasaus, mayonaise en margarine.

Geleermiddelen

zijn verdikkingsmiddelen voor het steviger maken van vruchtenproducten als jam en toetjes.

Geur- en smaakstoffen

geven een product een bepaalde geur of smaak. Ze zitten vooral in snoepjes, limonade, vruchtenyoghurt, toetjes, worst, vanillesuiker en puddingpoeder.

Glansmiddelen

geven een glanzend laagje. Dit is meestal een dun laagje was. Ze zitten op rozijnen, sommige snoepjes en sommige fruitsoorten, zoals sinaasappelen.

Kleurstoffen

worden gebruikt voor het kleuren van levensmiddelen. Ze zitten in aardbeienjam, gekonfijte kersen, vruchtenyoghurt, snoepjes, margarine, vanillevla, krentenbrood en advocaat.

Meelverbeteraars

worden aan meel of deeg toegevoegd om de bakeigenschappen te verbeteren of meel witter te maken.

E 100 - E 200

Kleurstoffen

Waar kan het in zitten? Wat is het?

E 100 Curcumine

IJs	Geel tot oranje kleurstof. Komt van nature voor in de plant Geelwortel (<i>Curcuma longa</i> en <i>Curcuma domestica</i>) en wordt daar ook uit gewonnen.
Kauwgom	
Koek en gebak	
Sauzen	
Snacks	
Frisdranken	
Zuivelproducten	
Worst	

E 101 Riboflavinen

Zuivelproducten	Gele kleurstof. Synoniem: vitamine B2. Komt van nature voor in melk, eieren, bladgroenten en lever. Het wordt gemaakt met behulp van bacteriën of gisten. Bij de productie van de stof kunnen genetisch gemodificeerde organismen zijn gebruikt (pag. 34).
Snoep	
Ontbijtgranen	
Noedels	
Kruiden	
Soepen	
Rood fruit in blik of glas	
Gerookte vis	

E 102 Tartrazine

IJs	Gele kleurstof, valt onder de azo-kleurstoffen (pag. 40). Wordt kunstmatig gemaakt. Er zijn enkele gevallen bekend waarbij een overgevoeligheidsreactie optrad na het eten van deze stof (pag. 38). Op etiketten van producten waar deze kleurstof in zit, staat: "Kan de activiteit of opletendheid van kinderen nadelig beïnvloeden". Deze waarschuwing staat er uit voorzorg op.
Kauwgom	
Koek en gebak	
Sauzen	
Snacks	
Frisdranken	
Erwten in blik	
Gerookte vis	

E 104 Chinolinegeel

Zuivelproducten	Groengele kleurstof. Wordt kunstmatig gemaakt. Er zijn enkele gevallen bekend waarbij een overgevoeligheidsreactie optrad na het eten van deze stof (pag. 38). Op etiketten van producten waar deze kleurstof in zit, staat: "Kan de activiteit of opletendheid van kinderen nadelig beïnvloeden". Deze waarschuwing staat er uit voorzorg op.
Snoep	
Kauwgom	
Kruiden	
Mosterd	
Sauzen	
Frisdranken	
Alcoholische dranken	

E 100 - E 200

Kleurstoffen

Waar kan het in zitten? Wat is het?

E 110 Zonnegeel FCF/oranjegeel S

Room	Gele kleurstof, valt onder de azo-kleurstoffen (pag. 40). Wordt kunstmatig gemaakt. Er zijn enkele gevallen bekend waarbij een overgevoeligheidsreactie optrad na het eten van deze stof (pag. 38). Op etiketten van producten waar deze kleurstof in zit, staat: "Kan de activiteit of opletendheid van kinderen nadelig beïnvloeden". Deze waarschuwing staat er uit voorzorg op.
Snoep	
Kauwgom	
Mosterd	
Piccalilly	
Vleesvervangers	
Frisdranken	
Alcoholische dranken	

E 120 Cochenille extract, karmijnzuur, karmijn

IJs	Rode kleurstof. Komt van nature voor in de schildluis <i>Dactylopius coccus</i> , die leeft op verschillende soorten schijfcactussen. Omdat de kleurstof wordt gewonnen uit schildluizen is het niet geschikt voor veganisten, vegetariërs en sommige religies. Soms kan een overgevoeligheidsreactie optreden na het eten van deze stof (pag. 38).
Kauwgom	
Koek en gebak	
Sauzen	
Snacks	
Frisdranken	
Ontbijtgranen met vruchtensmaak	
Worst	

E 122 Azorubine, karmozijn

IJs	Rode kleurstof, valt onder de azo-kleurstoffen (pag. 40). Wordt kunstmatig gemaakt. Er zijn enkele gevallen bekend waarbij een overgevoeligheidsreactie optrad na het eten van deze stof (pag. 38). Op etiketten van producten waar deze kleurstof in zit, staat: "Kan de activiteit of opletendheid van kinderen nadelig beïnvloeden". Deze waarschuwing staat er uit voorzorg op.
Kauwgom	
Koek en gebak	
Sauzen	
Snacks	
Frisdranken	
Rood fruit in blik of glas	
Voorgekookte schaaldieren	

E 123 Amarant

Alcoholische dranken	Rode kleurstof, valt onder de azo-kleurstoffen (pag. 40). Wordt kunstmatig gemaakt. Er zijn enkele gevallen bekend waarbij een overgevoeligheidsreactie optrad na het eten van deze stof (pag. 38).
----------------------	---

E 500 - E 600

Zuurteregelaars, antiklontermiddelen, rijsmiddelen, verstevigingsmiddelen, complexvormers, draagstoffen, vulstoffen en stabilisatoren

Waar kan het in zitten? Wat is het?

E 529 Calciumoxide

Zuivelproducten Brood Koek en gebak Frisdranken Snacks Voedingssupplementen	Zuurteregelaar. Wordt gewonnen uit kalksteen. Het is ook wel bekend als gebrande kalk. Het wordt gebruikt om de zuurtegraad in producten te reguleren.
--	--

E 530 Magnesiumoxide

Zuivelproducten Brood Koek en gebak Frisdranken Snacks Voedingssupplementen Chocolade Zout	Zuurteregelaar en antiklontermiddel. Wordt gewonnen uit mineralen die magnesium bevatten. Het wordt gebruikt om de zuurtegraad in producten te reguleren en om klonteren tegen te gaan. Als je er veel van eet kan het laxerend werken.
---	---

E 535 Natriumhexacyanoferraat (II)

Zout Zoutvervangers	Complexvormer en antiklontermiddel. Wordt onder andere gewonnen uit natriumhydroxide (E 524). Het wordt gebruikt om metalen te binden en klonteren tegen te gaan.
------------------------	---

E 536 Kaliumhexacyanoferraat (II)

Zout Zoutvervangers	Complexvormer en antiklontermiddel. Wordt gewonnen uit onder andere kaliumhydroxide (E 525). Het wordt gebruikt om metalen te binden en klonteren tegen te gaan.
------------------------	--

E 538 Calciumhexacyanoferraat (II)

Zout Zoutvervangers	Antiklontermiddel. Wordt gewonnen uit onder andere calciumhydroxide (E 526). Het wordt gebruikt om klonteren tegen te gaan.
------------------------	---

E 541 Natriumaluminiumfosfaat, zuur

Cake	Rijsmiddel. Wordt kunstmatig gemaakt door fosforzuur (E 338), aluminium (E 173) en natriumhydroxide (E 524) te mengen. Het wordt gebruikt om cakebeslag te laten rijzen.
------	--

E 500 - E 600

Zuurteregelaars, antiklontermiddelen, rijsmiddelen, verstevigingsmiddelen, complexvormers, draagstoffen, vulstoffen en stabilisatoren

Waar kan het in zitten? Wat is het?

E 551 Siliciumdioxide

Silicaten:

E 552 Calciumsilicaat

E 553a Magnesiumsilicaat

E 553b Talk

Kaas Vetten Snoep Melkpoeder Zoetjes Zout Kruiden Voedingssupplementen	Antiklontermiddelen. Worden gewonnen uit zand en gesteente. Ze worden in levensmiddelen in poedervorm gebruikt. Ze worden gebruikt om klonteren tegen te gaan. Siliciumdioxide wordt ook in producten gebruikt om schuimen te voorkomen. Magnesiumsilicaat en talk worden ook gebruikt om producten volume te geven. E 551 kan ook gebruikt worden als antiklontermiddel in biologische kruiden en specerijen. E 553 kan ook gebruikt worden in biologische vleesproducten.
---	---

E 554 Natriumaluminiumsilicaat

Zout voor op de buitenkant van kaas	Antiklontermiddel. Wordt gewonnen uit diverse mineralen. Het wordt gebruikt om klonteren tegen te gaan.
-------------------------------------	---

E 555 Kaliumaluminiumsilicaat

Wordt op zichzelf niet in voedingsmiddelen gebruikt	Antiklontermiddel. Wordt gewonnen uit diverse mineralen. Het wordt op zichzelf niet in voedingsmiddelen gebruikt, alleen in combinatie met andere E-nummers. Het wordt gebruikt om klonteren tegen te gaan en ook om andere stoffen op te lossen.
---	---

E 570 Vetzuren

Zuivelproducten Brood Koek en gebak Frisdranken Snacks Voedingssupplementen	Antiklontermiddel. Wordt voornamelijk uit plantaardige olie gewonnen. Vetzuren worden gebruikt om klonteren tegen te gaan. Het kan ook gebruikt worden als emulgator om vet en water te mengen en als glansmiddel. De vetzuren zijn vrijwel altijd afkomstig van plantaardige oliën, maar soms wordt dierlijk vet zoals varkensvet gebruikt. Hierdoor is het in sommige gevallen niet geschikt voor veganisten, vegetariërs en sommige religies (zie de tabel op pag. 110).
--	---

E 574 Gluconzuur

Zuivelproducten Brood Koek en gebak Frisdranken Snacks Voedingssupplementen	Complexvormer. Het wordt kunstmatig gemaakt door stoffen te bewerken of met behulp van schimmels uit suiker. Het wordt gebruikt in producten om metalen te binden.
--	--

E 900 - E 1000

Glansmiddelen, antischuimmiddelen, meelverbetersaars, drijfgassen, verpakkingsgassen en zoetstoffen

Waar kan het in zitten? Wat is het?

E 900 Dimethylpolysiloxaan

Bakolie- en vet Groente en fruit in blik of glas Jam Snoep Kauwgom Soepen Ananassap Frisdranken	Antischuimmiddel. Wordt kunstmatig gemaakt door stoffen te bewerken. Het wordt gebruikt om te voorkomen dat producten gaan schuimen tijdens de bereiding of het gebruik.
---	--

E 901 Bijenwas, wit en geel

Ijswafels Op de schil van vruchten Chocolade Snoep Kauwgom Koffiebonen Snacks Voedingssupplementen	Glansmiddel. Wordt gemaakt door bijen. Witte bijenwas is gebleekte gele bijenwas. De stof wordt gebruikt om producten een glanzend laagje te geven. Het wordt ook gebruikt als basis voor kauwgom. De stof bevat geen bijen, maar sommige veganisten willen deze stof toch liever mijden.
---	---

E 902 Candelillawas

Op de schil van vruchten Chocolade Snoep Kauwgom Koek en gebak Koffiebonen Snacks Noten	Glansmiddel. Komt van nature voor in diverse bomen die groeien in Mexico (<i>Euphorbia antisyphilitica</i> , <i>E. cerifera</i> en <i>Pedilanthus pavonis</i>) en wordt daar ook uit gewonnen. De stof wordt gebruikt om producten een glanzend laagje te geven. Het wordt ook gebruikt als basis voor kauwgom.
--	---

E 903 Carnaubawas

Op de schil van vruchten Buitenkant van gekleurde eieren Chocolade Snoep Koffiebonen Snacks Noten Voedingssupplementen	Glansmiddel. Komt van nature voor in diverse palmen die groeien in Brazilië (<i>Copernicia cerifera</i> en aanverwante soorten) en wordt daar ook uit gewonnen. De stof wordt gebruikt om producten een glanzend laagje te geven. Het wordt ook gebruikt als basis voor kauwgom. Er zijn enkele gevallen bekend waarbij een overgevoeligheidsreactie optrad na het eten van deze stof (pag. 38).
---	---

E 900 - E 1000

Glansmiddelen, antischuimmiddelen, meelverbetersaars, drijfgassen, verpakkingsgassen en zoetstoffen

Waar kan het in zitten? Wat is het?

E 904 Schellak

Op de schil van vruchten Buitenkant van gekookte en ongepelde eieren Chocolade Snoep Kauwgom Koek en gebak Koffiebonen Snacks	Glansmiddel. Het wordt gemaakt door diverse luizen die in India voorkomen en wordt daar ook van gewonnen. De stof wordt gebruikt om producten een glanzend laagje te geven. Het wordt ook gebruikt als basis voor kauwgom. Gedurende de productie bevat de stof vaak nog resten van de luizen, daarom willen sommige veganisten deze stof mijden.
--	---

E 905 Mikrokrystallijne was

Op de schil van vruchten Buitenkant van snoep Buitenkant van kauwgom	Glansmiddel. Wordt kunstmatig gemaakt uit aardolie. De stof wordt gebruikt om producten een glanzend laagje te geven. Het wordt ook gebruikt als basis voor kauwgom. Als je er veel van eet kan het laxerend werken.
--	--

E 907 Gehydrogeneerd poly-1-deceen

Gedroogde vruchten Suikerwerk Kauwgom	Glansmiddel. Het wordt kunstmatig gemaakt uit aardolie. De stof wordt gebruikt om producten een glanzend laagje te geven.
---	---

E 914 Geoxideerde polyethyleenwas

Op de schil van vruchten	Glansmiddel. Wordt kunstmatig gemaakt door stoffen te bewerken. De stof wordt gebruikt om vruchten een glanzend laagje te geven en te beschermen tegen uitdroging.
--------------------------	--

E 920 L-Cysteïne

Zuivelproducten Brood Koek en gebak Frisdranken Snacks Voedingssupplementen Meel Koekjes voor zuigelingen en peuters	Meelverbeteraar en smaakversterker. Komt van nature voor in de eiwitten in je lichaam (als aminozuur) maar ook in dierlijke producten zoals vlees en wordt daar ook uit gewonnen. Het wordt gebruikt om de bakeigenschappen van meel te verbeteren en het verstevigt de structuur van brood. De stof wordt soms gewonnen uit haren van dieren, waardoor het in sommige gevallen niet geschikt is voor veganisten en sommige religies (zie de tabel op pag. 110).
---	--

Polyvinylpyrrolidon E 1202	105
Polyvinylpyrrolidon E 1201	105
Polyvinylpyrrolidonvinylacetaatcopolymeer E 1208.....	106
Propaan E 944	99
Propaan-1,2-diol (propyleenglycol) E 1520.....	109
Propionzuur E 280.....	58
Propyleenglycolalginaat E 405	70
Propylgallaat E 310.....	62, 112
Pullulan E 1204.....	105
Quillaja-extract E 999	104
Riboflavin E 101	34, 46, 112
Sacharinen E 954	101
Schellak E 904	97, 111
Siliciumdioxide E 551.....	91
Sorbinezuur E 200.....	55
Sorbitaanmonolauraat E 493	84, 111
Sorbitaanmonoöleaat E 494	84, 111
Sorbitaanmonopalmitaat E 495	84, 111
Sorbitaanmonostearaat E 491	84, 111
Sorbitaantristearaat E 492.....	84, 111
Sorbitolen E 420	73, 84, 103, 105, 112
Stearyltaartraat E 483.....	84, 111
Steviolglycociden E 960	33, 38, 102
Stikstof E 941	98
Sucralose E 955.....	101
Sucroseacetaatisobutyraat E 444	76
Sucrose-esters van vetzuren E 473.....	82, 111, 112
Sucroglyceriden E 474	82, 111, 112
Sulfietammoniakkaramel E 150d	50, 112
Talk E 553b	91
Taragom E 417	72
Tartrazine E 102.....	40, 41, 46
Tert-Butylhydrochinon (TBHQ) E 319.....	62
Thaumatine E 957.....	101
Thermisch geoxideerde sojaolie, na reactie met mono- en diglyceriden van vetzuren E 479b.....	83, 111
Tin(II)chloride E 512.....	87

Titaandioxide E 171	53
Tocoferolrijk extract E 306	61
Tragant E 413.....	71
Triammoniumcitraat E 380.....	69
Triëthylcitraat E 1505.....	109
Trifosfaten E 451.....	76
Vernette natriumcarboxymethylcellulose, vernette cellulosegom E 468	78, 112
Verwerkt Eucheuma- wier E 407a.....	71
Vetzuren E 570	91, 111
Vetzuuresters van ascorbinezuur E 304	60, 110
Waterstof E 949.....	17, 100
Xanthaangom E 415.....	72
Xylitol E 967	104, 112
Zetmeelaluminiumoctenylsuccinaat E 1452.....	109
Zetmeelnatriumoctenylsuccinaat E 1450.....	108
Zilver E 174.....	54
Zinkacetaat E 650.....	95
Zonnegeel SCF / Oranjegeel S E 110	40, 41, 47
Zoutzuur E 507	86, 87
Zuurstof E 948.....	99
Zwavedioxide E 220.....	56, 87
Zwavelzuur E 513.....	86, 87, 88