JOB&FIT
Mit Genuss zum Erfolg!

Was sind Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe werden in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, um die Eigenschaften und die Qualität von Lebensmitteln zu verändern. Sie bewirken eine verbesserte Haltbarkeit, stabile Nährstoffgehalte und beeinflussen sensorische Eigenschaften wie Konsistenz, Stabilität, Aussehen, Geruch und Geschmack.

Wie werden Zusatzstoffe gekennzeichnet?

Aufgrund der in Europa geltenden Kennzeichnungspflicht müssen bei Lebensmitteln in Fertigpackungen grundsätzlich alle im Produkt enthaltenen Zusatzstoffe im Zutatenverzeichnis angegeben werden. Dies erfolgt in den meisten Fällen mit dem Klassennamen, der die Funktion des Stoffes beschreibt, und dem Namen des verwendeten Stoffes oder der E-Nummer.

Bei unverpackt, z. B. in Bäckereien oder Kantinen, abgegebenen Lebensmitteln, so genannter „loser Ware“, gelten besondere Kenntlichmachungsvorschriften. In diesem Fall muss durch bestimmte Angaben grundsätzlich auf die verwendeten Zusatzstoffe hingewiesen werden, z. B. auf Preisschildern oder Speisenkarten (siehe Beispiele in der Tabelle).

Wofür steht das „E“?

Das „E“ steht für „Europa“ und stellt in Verbindung mit bestimmten Nummern einen internationalen Code für Zusatzstoffe dar. Dieser gilt einheitlich in allen Ländern der Europäischen Union.

Wie sicher sind Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe unterliegen strengen Zulassungsvorschriften und dürfen nur eingesetzt werden, wenn:

- sie sich in den üblicherweise verwendeten Mengen als gesundheitlich unbedenklich erwiesen haben,
- den Verbraucher nicht täuschen
- und technologisch erforderlich sind.

Somit ist die Verwendung von Zusatzstoffen mit keinem Risiko verbunden. Allerdings gibt es Verbraucher, die auf den Verzehr bestimmter Zusatzstoffe oder anderer Lebensmittelzutaten empfindlich reagieren. Die Betroffenen können für sie unverträgliche Zusatzstoffe mit Hilfe der vorgeschriebenen Kennzeichnung vermeiden. Für Betroffene gilt daher besondere Sorgfalt bei der Speisenzusammenstellung

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Weitere Informationen unter www.jobundfit.de

„JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Klassennamen und E-Nummern - einige Beispiele

FARBSTOFFE z.B. E 100 Kurkumin E 140 Chlorophylle E 163 Anthocyane	Um den optischen Eindruck zu verbessern, werden Lebensmitteln, deren Farben aufgrund von Verarbeitung und Lagerung verblasst sind oder Produkten, die farblos sind, Lebensmittelfarben zugesetzt. **Hinweis auf Speisenkarten bzw. unverpackter Ware: „mit Farbstoff“**
KONSERVIERUNGSMITTEL z.B. E 200 Sorbinsäure E 221 Natriumsulfit E 280 Propionsäure	Durch den Einsatz von Konservierungsmitteln wird der mikrobielle Verderb gehemmt. Dadurch wird die hygienische Sicherheit der Lebensmittel gewährleistet und deren Haltbarkeit verlängert. Hinweis auf Speisenkarten bzw. unverpackter Ware: „mit Konservierungsstoffen“ oder „konserviert“
ANTIOXIDATIONSMITTEL z.B. E 300 Ascorbinsäure (Vitamin C) E 302 Calciumascorbat E 306 Tocopherole (Vitamin E)	Antioxidationsmittel erhalten Geschmack, Haltbarkeit und Farbe und verhindern den Verlust von Vitaminen. Aus chemischer Sicht hemmen sie die Reaktion zwischen Lebensmitteln und Sauerstoff, die sogenannte Oxidation. Hierzu zählt z.B. das Braunwerden geschnittener Äpfel und Kartoffeln. Durch einen gezielten Einsatz von Antioxidationsmitteln kann auch der chemische Verderb von Fetten, das sogenannte „Ranzigwerden“, verzögert werden. **Hinweis auf Speisenkarten bzw. unverpackter Ware: „mit Antioxidationsmittel“**
EMULGATOREN z.B. E 322 Lecithin E 473 Zuckerester E 474 Zuckerglyceride	Emulgatoren ermöglichen, dass zwei Flüssigkeiten, die sich normalerweise nicht mischen lassen (z.B. Wasser und Öl), eine gleichmäßige und stabile Mischung, eine Emulsion, bilden. Eingesetzt werden Emulgatoren z.B. bei der Herstellung von Margarine oder Eiscreme. Hinweis auf Speisenkarten bzw. unverpackter Ware: „mit Emulgatoren“
GESCHMACKSVERSTÄRKER z.B. E 621 Natriumglutamat E 622 Kaliumglutamat E 630 Inosinsäure	Geschmacksverstärker sind definiert als „Stoffe, die den Geschmack und/oder den Geruch eines Lebensmittels verstärken“. Diese selbst oft geschmacklosen Stoffe heben sowohl süße als auch pikante Geschmackseindrücke und Aromen stärker hervor. **Hinweis auf Speisenkarten bzw. unverpackter Ware: „mit Geschmacksverstärker“**

Zusatzstoffe ... Was steckt hinter den E-Nummern?

Zusatzstoffe ... Was steckt hinter den E-Nummern?