



Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Viele der heutigen verarbeiteten Lebensmittel können Zusatzstoffe enthalten. Diese Stoffe sind grundsätzlich zulassungspflichtig und müssen dem Verbraucher kenntlich gemacht werden.

- 1 mit Farbstoff**
- 2 mit Konservierungsstoff oder konserviert**
- 3 mit Antioxidationsmittel**
- 4 mit Geschmacksverstärker**
- 5 geschwefelt**
- 6 geschwärzt**
- 7 gewachst**
- 8 mit Phosphat**
- 9 mit Süßungsmittel(n)**
- 10 enthält eine Phenylalaninquelle**
- 11 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken**
- 12 gentechnisch verändert**
- 13 koffeinhaltig**
- 14 chininhaltig**

Allergieauslösende Stoffe und Lebensmittel

Die 14 häufigsten allergie- und unverträglichkeitsauslösenden Stoffe sind für die meisten Menschen unbedenklich, da es sich hier um Lebensmittel handelt. Das Verbraucherschutz Informationsgesetz schreibt die Kenntlichmachung dieser Stoffe ab 2015 vor.

- 20 Glutenhaltiges Getreide**
Hafer, Dinkel, Einkorn, Kamut, Weizen, Roggen, Gerste, Emmer und Grünkern (auch in Bier)
- 21 Eier**
auch Flüssigei oder Bestandteile daraus wie Lecithin oder (Ov)-Albumin (z.B. in Mayonnaise oder in Panaden)
- 22 Erdnüsse**
auch Erdnussöl oder Erdnussbutter. (häufig in asiatischer Küche, auch in Gebäck und Schokolade)
- 23 Milch**
Milch und Milcherzeugnisse wie Butter, Käse, Laktose, Molkenprotein (manchmal auch in Wurst und Sauce)
- 24 Sellerie**
Bleich-, Knollen-, Staudensellerie (in Brühen, Suppen, Gewürzmischungen)
- 25 Sesam**
Sesamöl, Tahin (Sesampaste), Sesamsalz (häufig in Marinaden, Gebäck, Falafel)
- 26 Weichtiere**
Schnecken, Tintenfisch, Austern (kommen als Zusatzstoff in Saucen und asiatischen Spezialitäten vor)
- 27 Krebstiere**
Krebse, Garnelen, Hummer, Langusten, Shrimps (kommen auch pulverisiert in Suppen, Saucen oder Würzpasten vor)
- 28 Fisch**
alle Fischarten, egal ob Süß- oder Salzwasser (kommen auch in Fischextrakten, Würzpasten, Saucen oder Brühen vor)
- 29 Soja**
Sojasauce, Sojaöl, Miso, Tofu (auch in Gebäck, Marinaden oder asiatischen Gewürzmischungen)
- 30 Schalenfrüchte**
Haselnüsse, Pistazien, Walnüsse, Cashew-, Pekan-, Macadamia- und Paranüsse, Mandeln (z.B. Schokolade oder Pesto)
- 31 Senf**
auch Senfkörner oder Pulver (in Dressings, Marinaden, Ketchup, Gewürzmischungen)
- 32 Lupine**
Lupinenmehl, Lupinenmilch, Lupineneiweiß (auch Lopino, ein Tofu ähnliches Produkt in vegetarischen und glutenfreien Produkten)
- 33 Schwefeloxid und Sulfit**
die zwei Stoffe sind als E-Nummern auf Produkten gekennzeichnet. E 220 bis E 228 ist beispielsweise in Trockenfrüchten, Wein oder Essig enthalten.