



E-nummers

E-nummers zijn stoffen die aan voedingsmiddel worden toegevoegd om ze er mooier uit te laten zien, ze beter te laten smaken of de houdbaarheid te verlengen. Deze stoffen worden ook wel additieven of toevoegingen genoemd.

Een stof krijgt een E-nummer als de EFSA (European Food and Safety Authority) na uitgebreid onderzoek heeft vastgesteld dat de stof veilig voor de gezondheid is. Een E-nummer kan een natuurlijke stof zijn. Zo is E 162 een rode kleurstof verkregen uit rode bieten. Andere E-nummers worden kunstmatig gemaakt.

Als aan een voedingsmiddel een E-nummer is toegevoegd, staat dit op het etiket bij de ingrediëntendeclaratie. Helaas worden de toevoegingen vaak algemeen benoemd, bijvoorbeeld met de term voedingszuur. De toegevoegde hoeveelheid is over het algemeen niet bekend, waardoor ook niet bekend is hoeveel natrium, kalium en/of fosfaat extra in het voedingsmiddel zit.

De E-nummers zijn ingedeeld in groepen:

E 100 - E 200	Kleurstoffen
E 200 - E 300	Conserveermiddelen en voedingszuren
E 300 - E 400	Anti-oxidanten en voedingszuren
E 400 - E 500	Verdikkingsmiddelen, emulgatoren en stabilisatoren
E 500 - E 600	Zuurteregelaars, antiklontermiddelen, rijsmiddelen, verstevigingsmiddelen, complexvormers, draagstoffen, vulstoffen en stabilisatoren
E 600 - E 700	Smaakversterkers
E 900 - E 1000	Glansmiddelen, antischuimmiddelen, meelverbeteraars, drijfgassen, verpakkingsgassen en zoetstoffen
E 1000 - E 1400	Verdikkingsmiddelen, glansmiddelen en draagstoffen



Een aantal E-nummers bevatten natrium, kalium of fosfaat. Hoe meer bewerkte producten u gebruikt, hoe meer natrium, kalium en fosfaat in uw voeding aanwezig kan zijn.

Is bij herhaling uw natriumuitscheiding te hoog of is de kalium- of fosfaatwaarde in het bloed verhoogd, beperk dan het gebruik van voorbewerkte producten. Daardoor bevat de voeding minder toevoegingen en krijgt u minder natrium, kalium en fosfaat binnen.

E-nummers met Natrium.

Onderstaande E-nummers bevatten natrium:

E 201	E 301	E 401	E 500	E 621	E 1450
E 211	E 316	E 466	E 514	E 627	
E 215	E 325	E 468	E 521	E 631	
E 219	E 331	E 470a	E 524	E 640	
E 221	E 335	E 481	E 535		
E 222	E 337		E 541		
E 223	E 339		E 554		
E 250	E 350		E 576		
E 251	E 356				
E 262	E 385				
E 281					
E 285					

Een van de bekendste toevoegingen met natrium is de smaakversterker E 621, mononatriumglutamaat, ook bekend als ve-tsin.



E-nummers met Kalium.

Onderstaande E-nummers bevatten kalium:

E 202	E 326	E 402	E 501	E 622
E 212	E 332	E 470a	E 508	E 628
E 224	E 336		E 515	E 632
E 228	E 337		E 522	
E 249	E 340		E 525	
E 252	E 351		E 536	
E 261	E 357		E 555	
E 283			E 577	

Een van de belangrijkste toevoegingen met kalium is E 508, kaliumchloride, ook bekend als dieetzout.

E-nummers met Fosfaat.

Onderstaande E-nummers bevatten fosfaat:

E 101 (ii)	E 338	E 442	E 541	E 626	E 1410
	E 339	E 450		E 627	E 1412
	E 340	E 450 (ix)		E 628	E 1413
	E 341	E 451		E 629	E 1414
	E 343	E 452		E 630	E 1442

Een van de belangrijkste toevoegingen met fosfaat is E 338, fosforzuur, toegevoegd aan o.a. cola.