

Zusatzstoffe / E-Nummern

Zusatzstoffe und E-Nummern werden in der Zutatenliste der meisten konservierten und verarbeiteten Lebensmitteln aufgeführt.

Viele davon sind zunächst nichtssagend. Bei genauer Betrachtung entpuppen sich die meisten E-Nummern nicht gerade gesundheitsfördernd. Sie behindern die Mineralstoffaufnahme und beeinträchtigen auf diese Weise den Stoffwechsel.

Bei diesen Zusatzstoffen handelt es sich vorrangig um Farb- und Süßstoffe, die zu Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität bei Kindern beitragen können. Zudem begünstigen sie Erkrankungen wie Neurodermitis und Asthma.

Da das Immunsystem von Allergikern reagiert auf manche E-Stoffe sehr heftig und die Fremdstoffe werden im eigenen Körper teilweise wie Krankheitserreger bekämpft. Auch die eigene Stoffwechselkur kann darunter leiden und die Aktivierung des Hypothalamus kann deutlich erschwert werden.

WICHTIG: Beim Verzehr von chemisch veränderten und stark bearbeiteten Lebensmitteln kann das Immunsystem zusätzlich gereizt werden. In der Folge können sich Symptome wie Hautausschlag, Atemprobleme oder Schluckbeschwerden verstärken oder zu den bisherigen Beschwerden hinzukommen. Achte daher in Zukunft zunehmend mehr auf die Verpackungsbeschreibungen im Supermarkt und meide die fiesesten Zusatzstoffe und E-Nummern (siehe rechte Spalte).

Dringend vermeiden!

- **E 102 (Tartrazin)** gelber Farbstoff, der Allergie auslösend bei Menschen wirkt, die Aspirin oder Benzoesäure nicht vertragen.
- **E 104 (Chinolingelb)**: gelber Farbstoff, der in den USA wegen Krebsgefahr verboten ist.
- **E 110 (Sunsetgelb)**: oranger Farbstoff, der Neurodermitis oder Asthma begünstigt.
- **E 122 (Azorubin)**: roter Farbstoff, der ähnlich wirkt wie E 110. & Asthma verstärkt
- **E 123 (Amaranth)**: roter Farbstoff, der häufig verwendet wird & krebsauslösend wirkt.
- **E 124a (Ponceau 4R)**: roter Farbstoff, der bei vielen Menschen allergen wirkt.
- **E 127 (Erythrosin)**: roter Farbstoff, der die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen kann.
- **E 129 (Allurarot AC)**: roter Farbstoff, der ebenfalls bei vielen Menschen allergen wirkt.
- **E 142 (Grün S)**: grüner Farbstoff, der wahrscheinlich Alzheimer begünstigt.
- **E 284 (Borsäure)**: Konservierungsstoff, der in Kaviar verwendet zu Organschäden führt.
- **E 385 (Calcium-EDTA)**: Antioxidationsmittel, das den Stoffwechsel beeinträchtigt.
- **E 425 (Konjak)**: Verdickungsmittel, das die Nährstoffaufnahme im Körper behindert.
- **E 512 (Zinn-II-Chlorid)**: Antioxidans, das häufig Übelkeit auslösen kann.
- **E 951 (Aspartam)**: teils gentechnisch hergestellter Süßstoff, der krebserregend wirkt.
- **E 952 (Cyclamat)**: Süßstoff in Kaugummis der zu Zellveränderungen führen kann.
- **E 957 (Thaumatococcus)**: Süßstoff, der 3000-mal süßer ist als Zucker und Übergewicht fördert.
- **E 965 (Maltit)**: Süßungsmittel, das Durchfall und Blähungen begünstigt.
- **E 999 (Quillajaextrakt)**: Schaumbilder, der in nicht alkoholischen Getränken auf Wasserbasis enthalten ist und Blutgifte enthält.