

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 100	Kurkumiin	Veeslahustuv kollane värvaine.	Suurtes kogustes annustatuna on põhjustanud sigadel kilpnäärme haiglaslikku suurenemist. Inimestel ei ole kõrvalmõjusid täheldatud.	Maiustused, meiereitooted, kalatooted, salatikastmed, sinep.
E 101	Riboflaviin (vitamiin B2), riboflaviin-5' fosfaat	Kollane või oranz värvaine, vitamiin B2.	Puuduvad. Ülemäärane B-vitamiin viiakse uriiniga kehast välja.	Sulatatud juustud, pagaritooted, salatikastmed, juurviljakonservid, maiustused.
E 102	Tartrasiin	Asovärv.Kollane või punakas värvaine.	Tüüpiline ülitundlikkusreaktsioon on nõgeslööve. Põhjustab ka allergilist nohu ja halvendab astmat. Eriti ohtlik astmaatikule, kellel on ülitundlikkus aspiriini suhtes. Tekitab lastel üliaktiivsust ja käitumishäireid (ärritus, rahutus, unehäired, keskendumis- ja õppimisraskused). Võib põhjustada allergilist purpurpuna, naha ja limaskestade ärritust, migreeni, kõhuvalu, iiveldust, nägemishäireid, liigesevalu.	Salatikastmed, magustoidud, jäätis, sinep, jogurtid, puuviljakonservid, marmelaad, närimiskumm, karastusjoogid, medikamentide ning vitamiinide kapslid.
E 104	Kinoliinkollane	Kollane või rohekaskollane värvaine.	Nõgeslöövet ja angioödeemi süvendav lisaaine.	Karastusjoogid ja maiustused.
E 110	Päikeseloojangukollane	Asovärv. Kollakas-oranz-punane värvaine.	Vaata E102. Ülitundlikkust esineb eriti aspiriini mittetaluval inimestel (nõgeslööve, nahaturse, seedeäired, iiveldus).	Magustoidud, saiakesed, kommid, marmelaad, jogurtid.
E 120	Karmiin, karmiinhape, Cochineal	Punane värvaine.	Võib tekitada astmat ja ka eluohtlike allergilisi reaktsioone.	Alkohoolsed joogid, karastusjoogid, supid, saiakesed, magustoidud, maiustused, kosmeetika.
E 122	Asorubiin, karmosiin	Asovärv. Punane värvaine.	Põhjustab asovärvidele tüüpilisi ülitundlikkusreaktsioone. Vaata E102.	Karastusjoogid, puu- ja juurviljakonservid, jogurtid, saiakesed, maiustused.
E 123	Amarant	AsovärvPunakaspruun värvaine.	Põhjustab asovärvidele tüüpilisi ülitundlikkusreaktsioone.Vaata E102.	Saiakesed, moosid, maiustused, jäätis.
E 124	Erkpunane 4R, Ponceau 4R	Asovärv. Punane värvaine.	Põhjustab asovärvidele tüüpilisi ülitundlikkusreaktsioone. Vaata E102.	Keeksid, keekspulbrid, karastusjoogid, magustoidud, maiustused, puuvilja- ja juurviljakonservid.
E 127	Erütrosiin	Punane värvaine.	Võib häirida kilpnäärme talitlust. Loomkatsetes on tekitanud kilpnäärmevähki. Võib põhjustada ülivastuvõtlikkust ultraviolettkiirtele ja süvendada allergiaid. Uuringutel on selgunud lisaaine häiriv mõju närvirakkude talitusele, olles ühtlasi käitumishäirete põhjustajaks. Mingil määral mõjutab hormoone maksa ainevahetuses.	Kokteilkirvid, karastusjoogid, maiustused, jäätis ja magustoidud.
E 128	Punane 2G	Asovärv	Vt. E 102	Vorst, keedetud lihast valmistatud tooted, hamburgerid, kaunistused, taimsed proteiinijahud.
E 129	Võlupunane AC	Asovärv	Vt. E102	Puuviljadest ja marjadest valmistatud magustoidud, maiustused, jäätis, saiakesed, hamburgerid.
E 131	Patentsinine	Sinine värvaine.	Kahtlustatakse negatiivset mõju allergikutele. Tüüpilised ülitundlikkusreaktsioonid on naha punetus ja sügelemine, mis võivad ilmnedä mõne minutiga. Harva võib esineda shokki, vererõhu langust ja hingamisraskusi.	Puuviljakonservid, joogid ja maiustused.
E 132	Indigokarmiin	Sinine värvaine.	Võib tekitada allergikutel naha punetust ja sügelemist ning hingamisraskusi ja iiveldust.	Joogid, puuviljakonservid ja maiustused.
E 133	Brijantsinine FCF	Asovärv. Sinine värvaine.	Vt. E 102	Maiustused, saiakesed ja magustoidud
E 140, E141	Klorofüll, klorofülliidid. Klorofüllil ja klorofülliinil vasekompleksid		Ei teata.	Maiustused ja taimsed valmistoidud, marja- ja puuviljakonservid, juustud, salatikastmed.
E 142	Roheline S	Asovärv.	Vt. E 102	Magustoidud, marja- ja puuviljakonservid, joogid, maiustused.
E 150a	Karamell, karamell I	Pruun värvi- ja maitseaine.	Täpsed andmed puuduvad. Ammoniaagi abil valmistatud suhkruliköör on tekitanud rottidel halvaloomulisi kasvajaaid. Inimestel on tekitanud kõhulahtisust.	Tumedad õlled, karastusjoogid, koolajoogid, maiustused, jäätis ja kastmed.
E 150b	Sulfitkaramell, karamell II			
E 150c	Ammooniumkaramell, karamell III			
E 150d	Ammooniumsulfitkaramell, karamell IV			
E 151	Brijantmust	Asovärv. Must värvaine.	Vt. E 102	
E 153	Taimne süsi	Must värvaine.	Ei teata.	Lagrits.
E 154	Pruun FK 4	Kunstlik segu asovärvideist. Pruun värvaine.	Vt. E 102	Suitsetatud ja soolatud kala.
E 155	Pruun HT	Asovärv.	Vt. E 102	Saiakesed ja juurviljavalmistoidud.
E 160a	Karoteenid: a)karoteenide segud / b)beeta-karoteen	Kollakasoranzh.	Puuduvad. Suurtes annustes võivad muuta nahavärvi kollaseks.	Margariinid, või, kondiitritooted, joogid, maiustused. Väga lai kasutusala.
E 160b	Annaato, biksiin, norbiksiin	Kollakasoranzh.	Võib tekitada ülitundlikkust ja nõgeslöövet.	Maiustused, toidurasvad, kastmed.

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 160c	Paprikaekstrakt, kapsantiin, kapsorubiin	Kollakasoranzh.	Ei teata.	Kastmed, saiakesed, sinep, salatikastmed.
E 160d	Lükopeen	Kollakasoranzh.	Ei teata.	Majoneesid, kastmed, tomatipastad.
E 160e	Beeta-apo-8'-karotenaal	Oranzhikaspunane.	Ei teata	Jäätised, margariinid, juustukoor, kalakonservid, maiustused.
E 160f	Beeta-apo-8'-karoteenhappe etülester	Kollakasoranzh.	Ei teata.	Margariinid, maitsestatud ja hapendatud piimatooted, jäätis.
E 161b	Luteiin	Kollakasoranzh.	Ei teata.	Saiakesed, karastusjoogid, maiustused.
E 161g	Kantaksantiin	Oranzhikaspunane.	Võib raskendada või tekitada nõgeslöövet ja angioödeemi. Üksikutel juhtudel on tekitanud silma võrkkesta muutusi.	Punased vorstid, väikesed leivad, naha pruunisust tekitavad päikesekapslid.
E 162	Betaniin	Punane. Peedivärv.	Ei teata.	Jäätised, maitsestatud hapupiimatooted, saiakesed, magustoidud, karastusjoogid, maiustused.
E 163	Antotsüaanid	Puna-sinine värv, sõltub pH-st	Ei teata.	Jäätised, marmelaadid, magustoidud, karastusjoogid, maiustused.
E 170	Kaltsiumkarbonaat ja kaltsiumvesinikkarbonaat	Valge. Pinnatoiduvärv, paakumisvastane aine, stabilisaator.	Ei teata.	Leivad, väikeleivad, tordid, jäätised, maiustused, vitamiinid ja muud tabletid.
E 171	Titaandioksiid	Valge.	Ei teata.	Mozzarella-juust, saiakesed, maiustused, vitamiinitabletid ja kapslid.
E 172	Raudoksiid ja -hüdrosiidid	Kollane, kollakaspruun, punakaspruun, must.	Võib tekitada nahareaktsioone medikamentide värvainena.	Maiustused, saiakesed, paljud medikamendid ja vitamiinid.
E 173	Alumiinium	Hõbedane.	Kahtlustatakse, et alumiinium tekitab kesknärvisüsteemi rakkudes mürgitusjuhtumeid. Parkinsoni ja seniilset dementsiat põdevate inimeste ajurakkudest on leitud kõrget alumiiniumi taset.	Saiakeste ja kookide kaunistused
E 174	Hõbe	Hõbedane.	Hõbeda soolad on mürk bakteritele ja alamatele elusorganismidele. Pikk kasutamine võib muuta naha sinkjashalliks. Ei ole kahjulik tervisele.	Saiakeste ja kookide kaunistused
E 175	Kuld	Kuldne.	Võib tekitada allergilisi reaktsioone nahal ja limanahkadel	Saiakeste ja kookide kaunistused.
E 180	Litoolubiin	Asovärv. Punane.	Vaata asovärvid eespool.	Juustu koore värvimine
E 200	Sorbiinhape	Säilitusained.	Võivad tekitada nahaärritusi, suus põletustunnet ja punetust suu ümber. Raskendavad astmat, allergilist nahalöövet, või nõgeslöövet põdevate laste seisukorda. Ülitundlikkuse sümptome võivad saada isikud, kes on allergilised aspiriinile.	Väga lai kasutusala: piimatooted, salatikastmed, jogurt, viilutatud leib, veinid, maiustused, magusad joogid, sulatatud juustud, juustud pakitult viiludena, kookide pinnakäsitlus, juustu pind ja valmis koogid
E 201	Naatriumsorbaat			
E 202	Kaaliumsorbaat			
E 203	Kaltsiumsorbaat			
E 210	Bensoehape	Säilitusained. Sünteetilised. Kõige efektiivsemad pärmiseente, hallituste ja bakterite vastu happelises keskkonnas.	Üks tavalisematest kõrvalmõjusid tekitavatest lisaainetest. Allergilist nohu põdevatest patsientidest reageerivad bensoaatidele 2,5%, astmaatikute 12% sümptomite ägenemisega. Võib tekitada peavalu ja migreeni ning maoärritust. Arvatakse, et tõstab atoopilise dermatiiti haigestuvatel lastel sümptomite ägenemist. Aspiriinile ülitundlikud võivad reageerida bensoaatidele. Kassid ei talu seda ainet tõenäoliselt maksa puuduliku ainevahetuse tõttu. Ülivilgastel lastel halvendab sümptome.	Salatikastmed, maitsestatud kastmed, taimetoidu poolfabrikaadid, marmelaadid, dzhemmid, karastusjoogid, kalast valmistatud külmutatud tooted.
E 211	Naatriumbensoaat			
E 212	Kaaliumbensoaat			
E 213	Kaltsiumbensoaat			
E 214	Etüül-p-hüdrosübensoaat	Säilitusained. Nn. parabeenid. Valmistatakse sünteetiliselt. Takistavad pärmiseente, hallituste ja ka mõnede bakterite kasvu. Tõhusamad neutraalses keskkonnas. Raskestilahustuvad.	Sarnane bensoehappele.	Joogid, külmutatud kala.
E 215	Eelmise naatriumsool			
E 216	Propüül-p-hüdrosübensoaat			
E 217	Eelmise naatriumsool			
E 218	Metüül-p-hüdrosübensoaat			
E 219	eelmisenaatriumsool			
E 220	Vääveldioksiid	Säilitusained / antioksidandid. Valmistatakse sünteetiliselt, anorgaanilised ained.	Tekitab hingamisraskusi, bronhide kokkutõmbeid, limaskestast probleeme, maoärritust. Sulfiiditundlikkus astmahaigetel on tavaline.	Karastusjoogid, kuivatatud puuviljad, krõpskartulid, joogid viljalihaga, veinid, ja siidrid.
E 221	Naatriumsulfit			USA-s salatilaudades, et näeks värskem välja.

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 222	Naatriumvesiniksulfit			
E 223	Naatriumdisulfit			
E 224	Kaaliumdisulfit			
E 226	Kaltsiumsulfit			
E 227	Kaltsiumvesiniksulfit			
E 228	Kaaliumvesiniksulfit			
E 230	Bifenüül	Säilitusaine, seentevastane. Tsitruseliste koorepinna töötlemisel kasutatakse enim.	Arvatakse tekitavat ülitundlikkust nahal, iiveldust, oksendamist, silma- ja ninaärritust.	Apelsinide, sidrunite ja greipide koorest. Osaliselt võib eemaldada pesemise teel. Koore läbinud osa jõuab tsitruselisi sisaldavatesse maiustustes, kookidesse jne.
E 231	Ortofenüülfenool			
E 232	Naatriumortofenüülfenolaat			
E 233		Säilitusaine, seentevastane.	Ei teata. Loomkatsetes leiti tekitavat rottidel lootekahjustust	Kasutatakse tsitrusviljade koorte käsitlemisel ja nende pakkimispaberis.
E 234	Nisiin	Säilitusained, mõju antibiootiline.	Ei teata.	Sulatatud juustud, kõvad ja poolkõvad juustud.
E 235	Natamütsiin			
E 239	Heksametüleentetramiin (HMTA)	Säilitusaine. Soomes keelatud.	Laguneb organismis formaldehüdiks ja ammoniaagiks. Formaldehüüde peetakse vähkkasvajat ja allegriat tekitavaks aineks. Arvatakse tekitavat seedekanali ja kuseteede häireid	Provolone-juust, mõnedes maades külmas säilitatavates toiduainetes ja kalapreservides.
E 242	Dimetüüldikarbonaat	Säilitus- ja värvained.	Võivad tekitada nõgeslöövet, soolestiku probleeme, peavalu.	Vorsti-, liha valmistoidud, lihakonservid, ilma oleks küpse liha värvus hallikas.
E 249	Kaaliumnitrit			
E 250	Naatriumnitrit			
E 251	Naatriumnitraat	Säilitusained, ühed vanimatest.	Kasutades põllumajanduses liigselt orgaanilist väetist võib taimedesse koguneda liig suurel määral nitraate. Nitraadirikaste taimede kasutamine imikute ja väikelaste toitudes on keelatud, imiku hemoglobiin on aldis nitraatide mõjule. See tekitab organismi hapnikupuudust.	Lihast pooltooted, kalakülm säilitus, suitsukala, juustud.
E 252	Kaaliumnitraat			
E 260	Äädikhape	Säilitusainena või pH-regulaatorina.	Ei teata.	Kasutatakse konserveerimisel nn. hea tava reeglite kohaselt
E 261	Kaaliumetanaat			
E 262	Naatriumetanaat			
E 263	Kaltsiumetanaat			
E 270	Piimhape	Orgaaniline hape, tekib piimhappebakteri mõjul piimasuhkrust.	Ei teata.	Vorst, kala pooltooted, juustud, sulatatud juustud, salatikastmed ja maiustused.
E 280	Propioonhape	Säilitusainena tõhus hallitussente vastu.	Mürgitusjuhtumeid inimestel ei teata. Rottidel, hiirtel ja hamstritel tekitab mao limaskestahaavandeid või maokasvajaid.	Külmutatud leivad ja saiakesed.
E 281	Naatriumpropionaat			
E 282	Kaltsiumpropionaat			
E 283	Kaaliumpropionaat			
E 290	Süsinikdioksiid	Säilitusgaas	Puuduvad. Lisab võimalikul juhul maohappe eritust. Mõjutab alkoholi imendumist.	Karastusjoogid.
E 296	Õunhape	Happesuse regulaatorid. Mahlad, keedised,	Ei teata.	Juurviljakonservid, mahlad, dzhemmid, karastusjoogid, maiustused ja saiakesed.
E 297	Fumaarhape			
E 300	Askorbiinhape	C-vitamiin, sünteetiliselt valmistatud. Antioksidant.	Puuduvad kahjulikud toidu lisainena. Eriti suured üleannustused võivad tekitada kõhulahtisust ja maoärritust. Üle 10 grammi päevas arvatakse tekitavat neerukive.	Joogid, jahud, leivad, marja-, puuvilja- ja taimepooltooted, liha, lastetoidud.
E 301	Naatriumaskorbaat			
E 302	Kaltsiumaskorbaat			
E 304	Rasvhapete askorbüülestrid	Antioksidandid	Ei teata.	Õlid, salatikastmed, majoneesid; ka lastetoidud.
E 306	Tokoferoolikontsentraat			
E 307	Alfa-tokoferool			
E 308	Gamma-tokoferool			
E 309	Delta-tokoferool			
E 310	Propüülgallaat	Antioksidandid.	Nõgeslööve, hingamisteede häireid astmaatikutel ning aspiriini mittetaluvatel inimestel. E311 peetakse nn burning mouth ehk põletava suu sündroomi põhjustajaks. Loomkatsetes on tõdetud, et alandab viljastumisprotsenti ja ja lisab vastsündinute surmajuhtumeid.	Majoneesid, salatikastmed, õlid, friikartulid.
E 311	Oktüülgallaat			
E 312	Dodetsüülgallaat			
E 315	Isoaskorbiinhape	Antioksidandid.	Ei teata	Mitmetes maades võib kasutada õlides, lihatoodetes ja külmutatud kalas.
E 316	Naatriumisoaskorbaat			

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 320	Butüülhüdroksüanisool (BHA)	Antioksidant, tihti koos BHT-ga.	Astma, allergiline nohu, ekseemid, nõgeslööve. Loomadel on tõdetud tekitavat kõhu kasvaja. Hamstritel on leitud munasarjade geneetilisi muutusi Ettevaatust laste ja noorte toitudes.	Margariinid, õlid, piima- ja koorepulbrid, kartulikrõpsud, salatikastmed, saiakesed, maiustused, närimiskummi.
E 321	Butüülhüdroksütoluuen (BHT)	Antioksidant.	Tekitab astmat, allergilist nohu, ekseeme, allergiat. Loomkatsetes tekitab kopsuväärarenguid, maksarakkude jagandumist, liigkasvu ja kasvaja. Kiirendab maksas ainevahetust.	Õlid, salatikastmed, piima- ja koorepulbrid, kartulikrõpsud ja maiustused.
E 322	Letsitiin	Antioksidant, emulgaator.	Ei teata.	Lastetoidud, saiakesed, salatikastmed, majoneesid, margariin, jäätis, šokolaad ja maiustused.
E 325	Naatriumlaktaat	Piimhappe soolad. Anti-oksüdandi võimendajad.	Puuduvad. Võib tekitada sümptome laktointolerantsi põdevatel inimestel.	Vorstid, saiakesed, puuvilja- ja marjatooted, maiustused
E 326	Kaaliumlaktaat	Happesuse regulaator.	Naatriumlaktaat võib põhjustada naatriumi liiga ja seega põhjustada vererõhu tõusu	
E 327	Kaltsiumlaktaat			
E 330	Sidrunhape	Happesuse regulaatorid, sekvestrandid, emulgaatorid.	Võib tekitada hammaste dentaalkihi defekte .	Lastetoidud, liha ja kala, saiakesed, salatikastmed, toiduõli, margariinid, joogid, toormahlad, mahlad, dzhemmid, jäätis.
E 331	Naatriumtsitraadid			
E 332	Kaaliumtsitraadid			
E 333	Kaltsiumtsitraadid			
E 334	Viinhape (L) (+) –	Happesuse regulaator, sekvestrant, antioksidant.	Ei teata.	Kakaojahu, saiakesed, marmelaadid, dzhemmid, karastusjoogid, maiustused.
E 335	Naatriumtartraadid	Stabilisaatorid, sekvestrandid.		
E 336	Kaaliumtartraadid			
E 337	Naatriumkaaliumtartraat			
E 338	Ortofosforhape	Antioksidant.	Takistavad kaltsiumi imendumist toidust. Võivad olla osalised osteoporoosi tekkimisel.	Piimapulber, leivad, hamburgerid, karastusjoogid.
E 339	Naatriumfosfaadid	Happesuse regulaatorid, sekvestrandid, emulgaatorid, stabilisaatorid, veesidujad		
E 340	Kaaliumfosfaadid			
E 341	Kaltsiumfosfaadid			
E 350	Naatriummalaadid	Happesuse regulaator, niiskusesäilitaja.	Ei teata.	Marmelaadis, dzhemmid ja pagaritooted.
E 351	Kaaliummalaadid	Happesuse regulaatorid.		
E 352	Kaltsiummalaadid			
E 353	Metaviinhape			
E 355	Adipiinhape	Happesuse regulaatorid	Ei teata.	Saiakesed, suhkruasendajad.
E 356	Naatriumadipaadid			
E 357	Kaaliumadipaadid			
E 363	Merevaikhape	Happesuse regulaatorid.	Võib mõjutada mineraalide nagu raua, tsingi ja vase imendumist.	Joogid
E 380	Ammooniumtsitraat	Antioksidant, säilitusaine, sekvestrant.		
E 385	Kaltsiumdinaatrium- Etüleendiamiintetraat- Atsetaat			
E 400	Algiinhape	Paksendajad, stabilisaatorid, zheleerivad ained.	Võib tekitada nõgeslöövet.	Majoneesid, salatikastmed, külmutatud kala, toorjuustud, magustoidud., jäätis, maiustused.
E 401	Naatriumalginaat	Vahustumisvastane aine.		
E 402	Kaaliumalginaat			
E 403	Ammooniumalginaat			
E 404	Kaltsiumalginaat			
E 405	Propüleenglükoolalginaat			
E 406	Agar	Paksendaja, zheleeriv aine.	Ei teata. Võib tekitada soolegaase ja soole toiminguhäireid.	Marmelaadid, dzhemmid, tarretised, jäätis
E 407	Karrageen ja tema naatriumi-, kaaliumi-, ja ammooniumisoolad, k.a. furtsellaraan	Paksendaja, zheleeriv aine, stabilisaator	1981 kirjutas "Lancet"(Ingl.), et karrageen võib olla põhjuseks koliidile ja soolestikuvaevustele. Lõhustatud karrageen on EU- maades keelatud. Häirib immuunsüsteemi. Võimalikult anafülaktilised reaktsioonid.	Kalapooltoidud, juustud, magustoidud, jäätis, marmelaadid, dzhemmid, ja maiustused.
E 410	Jaanileivapuujuhu	Paksendaja, stabilisaator.	Võib tekitada allergilisi reaktsioone.	Maitsestatud kastmed, pagarimarmelaadid, dzhemmid, jäätis.
E 412	Guarkummi	Paksendaja, stabilisaator.	Võib tekitada allergilist puudutusaurtikaariat ja medikamentidesse lisatuna gaase ja kõhulahtisust.	Marmelaadid, jäätis ja mahl.
E 413	Tragakant	Emulgaator, stabilisaator, paksendaja.	Harva. Võib tekitada suurte annustena ülitundlikusreaktsioone ja puudutusekseeme.	Maiustused, karastusjoogid, toorjuust.
E 414	Kummiaraabik	Paksendaja, stabilisaator.	Ei teata.	Maiustused, nagu sitked nätsukommid, karastusjoogid.
E 415	Ksantaankummi	Paksendaja, stabilisaator.	Ei teata.	Juurviljakonservid, salatikastmed, dzhemmid, marmelaadid, karastusjoogid, maiustused.

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 420	Sorbitool (tahke + siirup)	Magusaine, niiskusesäilitaja, sekvestrant, emulgaator.	Suurtes hulkades võib tekitada gaase, kõhulahtisust, kõhuvalusid,	Suhkruasendajad, dzhemmid, marmelaadid, saiakesed, maiustused, jäätis.
E 421	Mannitool	Magusaine, paakumisvastane aine.	Võib tekitada iiveldustunnet, kõhulahtisust, Ei kasutata imikute toitudes.	Maiustused ja suhkruasendajad.
E 422	Glütserool	Niiskusesäilitaja	Ei teata. Suurel hulgal võivad tekitada peavalu, iiveldust.	Hommikuhelbed, maiustused ja jäätis
E 430	Polüoksüetüleen(8)mono-	Emulgaator	Ei teata. Arvatakse tekitavat seede- ja kuseteede probleeme, neerukivide moodustumist	Karastusjoogid.
E 434	Polüsorbaat 40	Emulgaatorid.	Ei teata.	Karastusjoogid.
E 435	Polüsorbaat 60			
E 436	Polüsorbaat 65			
E 440	Pektiinid	Paksendaja, stabilisaator, zheleeriv aine.	Ei teata. Suured kogused võivad tekitada gaase ja soolestku vaevusi.	Lastetoidud, marmelaadid, salatikastmed, kalapooltooted, maiustused, jäätis, nektarid ja mahlad.
E 442	Fosfaatihappe ammoniumsoolad	Emulgaator	Ei teata.	Shokolaadid
E 444	Sahharoosdiatsetaathaksa isobutüraat	Emulgaator, stabilisaator	Ei teata.	Karastusjoogid
E 445	Kampoli glütseroleestrid	Emulgaator, stabilisaator.	Ei teata. Loomkatsetel tekitab suurtes kogustes rottidel neerukive.	Piimapulber, jahud, liha, sulatatud juustud
E 450	Difosfaadid	Emulgaator, stabilisaator, happesuse regulaator, kergitusaine, sekvestrant, veesiduja.		
E 451	Trifosfaadid	Sekvestrant, happesuse regulaator.	Ei teata.	Piimapulbrid, jahud, liha, sulatatud juustud.
E 452	Polüfosfaadid	Emulgaator, stabilisaator, sekvestrant, veesiduja.		
E 461	Metüütselluloos	Emulgaatorid, stabilisaatorid, paksendajad.	Ei teata, suured hulgad võivad tekitada gaase ja soolestikuprobleeme.	Saiakesed ja maiustused
E 462	Etüütselluloos			
E 463	Hüdroksüpropüütselluloos			
E 464	Hüdroksüpropüülmütütselluloos			
E 465	Metüületüütselluloos			
E 466	Karboksümetüütselluloos	Paksendaja, stabilisaator.	Ei teata.	Salatikastmed, majoneesid, kala, juurviljakonservid, saiakesed, maiustused, mahlad, karastusjoogid.
E 470a	Rasvhapete naatriumi-, kaaliumi- ja kaltsiumsoolad	Emulgaator, stabilisaator, paakumisvastane aine.	Ei teata.	Pagaritooted.
E 470b	Rasvhapete magneesiumsoolad	Emulgaator, stabilisaator		
E 471	Rasvhapete mono- ja diglütseriidid	Emulgaatorid, stabilisaatorid.	Ei teata.	Lastetoidud, pasta, kartulikröpsud, piima-ja koorepulbrid, salatikastmed, majoneesid, leivad, jäätis ja maiustused.
E 472a	Rasvhapete mono- ja diglütseriidide estrid:	Emulgaatorid, stabilisaatorid, sekvestrandid.	Ei teata.	Rasvased pagaritooted ja nisuleivad, saiakesed, magustoidud
E 472b	Äädikhappega Piimhappega			
E 472c	Sidrunhappega	Emulgaator, stabilisaator.	Ei teata.	Salatikastmed, pagaritooted, majoneesid.
E 472d	Viiinhappega	Emulgaator, stabilisaator.	Ei teata.	Pasta, pagaritooted
E 472e	Mono- ja diatsetüülviinhap-pegaga	Emulgaatorid, stabilisaatorid, sekvestrandid.	Ei teata.	Koorepulber, magustoidud, shokolaad, saiakesed.
E 472f	Äädik- ja viinhappe seguga	Emulgaatorid.		
E 473	Rasvhapete sahharoos-estrid			
E 474	Rasvhapete mono- ja diglütseriidide sahharoos-estrid			
E 475	Rasvhapete polüglütserool-estrid			
E 476	Ritsinoolhappe polüglütserool-estrid	Emulgaator.	Ei teata.	Shokolaad
E 477	Rasvhapete propüleenglükoleestrid	Emulgaator.	Ei teata.	Saiakesed
E 481	Naatriumlaktülaadid	Emulgaatorid, stabilisaatorid.		
E 482	kaltsiumlaktülaadid			
E 491	Sorbitaanmonostearaat	Emulgaatorid	Eiteata.	Maiustused
E 492	Sorbitaantristearaat			
E 493	Sorbitaanmonolauraat			
E 494	Sorbitaanmonooleaat			
E 495	sorbitaanmonopalmitaat			

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 500	Naatriumkarbonaadid	Happesuse regulaatorid, kergitusained, paakumisvastased ained.	Ei teata.	Või, margariin, küpsetuspulber, kakaojahu, karastusjoogid, maiustused.
E 501	Kaaliumkarbonaadid	Happesuse regulaatorid, stabilisaatorid.	Ei teata. Suured annused võivad tekitada sooleärritust.	Kakaojahu, saiakesed, maiustused
E 503	Ammooniumkarbonaadid	Happesuse regulaatorid, kergitusained.	Ei teata.	Toidusool, karastusjoogid
E 507	Soolhape	Happesuse regulaator	Ei teata.	Marmelaadid, dzhemmid, salatikastmed.
E 508	Kaaliumkloriid	Tardaine.	Suurtes kogustes tekitab soolevaevusi.	Maiustused, mineraalveed, vähe naatriumi sisaldav toidusool..
E 509	Kaltsiumkloriid	Tardaine.	Ei teata.	Dzhemmid, marmelaadid, piimapulber.
E 510	Ammooniumkloriid	Aroomitugevdaja.	Rohkelt kasutades võib tekitada vererõhu tõusu.	Saiakesed ja maiustused.
E 511	Magneesiumkloriid	Tardaine	Ei teata.	Mineraalveed, toidusoolad.
E 514	Naatriumsulfaat ja naatriumvesiniksulfaat	Happesuse regulaator.	Ei teata. Võib suurendada organismis soolahulka ja mõjutada vererõhku.	Mineraalveed.
E 516	Kaltsiumsulfaat	Jahuparandaja, sekvestrant, tardaine.	Ei teata.	Saiakesed, joogid.
E 518	Magneesiumsulfaat	Stabilisaator, tardaine.	Ei teata.	Toidusoolad.
E 519	Vasksulfaat	Happesuse regulaatorid, pinna-töötlemisained	Ei teata.	Margariinid, kakaojahu, leivad.
E 520	Alumiiniumsulfaat			
E 521	Alumiiniumnaatriumsulfaat			
E 522	Alumiiniumkaaliumsulfaat			
E 523	Alumiiniumammooniumsulfaat			
E 524				
E 525	Kaaliumhüdrosiid	Happesuse regulaator	Ei teata.	Oliivid.
E 526	Kaltsiumhüdrosiid	Happesuse regulaator, tardaine.	Ei teata.	Kakaojahu, saiakesed.
E 527	Ammooniumhüdrosiid	Happesuse regulaator.		
E 528	Magneesiumhüdrosiid	Happesuse regulaator, stabilisaator.		
E 529	Kaltsiumoksiid	Happesuse regulaator, jahuparandaja.	Ei teata.	Lubatud toidusoolatoodetes.
E 530	Magneesiumoksiid	Paakumisvastased ained.		
E 535	Naatriumheksatsüanoferraat			
E 536	Kaaliumheksatsüanoferraat			
E 538	Kaltsiumheksatsüanoferraat	Paakumisvastane aine.	Arvatakse mõjutavat närvirakke.	Kakaojahud, saiakesed.
E 541	Naatriumalumiiniumfosfaat	Happesuse regulaator, emulgaator		
E 550	Naatriumsilikaadid	Paakumisvastane aine.	Ei teata.	Piimapulber, kuivatatud marjad, puuviljad, maiustused.
E 551	Amorfne ränidioksiid	Paakumisvastane aine.	Ei teata.	Puuviljad, taimed, kuivatatud marjad, toidusoolad.
E 553a	Magneesiumsilikaadid	Paakumisvastane aine.	Ei teata.	Taimed, puuvili, kuivatatud marjad, maiustused.
E 553b				
E 554	Talk (asbestivaba)	Paakumisvastane aine.	Ei teata. Kuna alumiinium on närvisüsteemi mürk, mis koguneb kesknärvisüsteemi, võib see pikema aja jooksul mõjutada dementsuse teket, Alzheimeri haigust ja Parkinsonismi.	Koorepulber, keekspulber, munakollasepulber, kastmed, puljongikuubikud.
E 559	Alumiiniumsilikaat	Paakumisvastane aine.	Ei teata. Alumiiniumsoolad vt. E554	Sool, närimiskummi.
E 560	Kaaliumsilikaat	Paakumisvastane aine.	Ei teata.	Maiustused.
E 570	Rasvhapped			
E 572	Magneesiumstearaat	Emulgaator, stabilisaator, pinnatöötlusaine.	Ei teata.	Pasta, maitsestamispulbrid, suhkruasendajad, maiustused.
E 574	D(-)glükoonhape	Happesuse regulaatorid, kergitusained.	Ei teata.	Liha, saiakesed, leib, juustud.
E 575	Glükondeltalaktoon			
E 576	Naatriumglükonaat	Sekvestrant.	Ei teata.	Maiustused. Shokolaad.
E 577	Kaaliumglükonaat	Sekvestrant.	Ei teata.	Valmistoidud.
E 578	Kaltsiumglükonaat	Happesuse regulaator, tardaine.		
E 620	L(-)glutamihape	Lõhna- ja maitsetugevdajad.	Hiina restorani sündroom: südame pekslemine, peavalu, pearinglus, näo punetus, lihas- ja liigesvalud, migreenilaadsed peavalud. Riskirühma kuuluvad allergikud, astmaatikud, peavalu põdevad inimesed ja lapsed. Imikute ja väikelaste toitudes keelatud. Ei tohi anda alla 12 nädalastele lastele.	Lihatoidud, valmistoidud, lihaleemepuljongikuubikud, salatikastmed, kuivkastmed, maitsesegud.
E 621	Naatriumvesinikglutamaat			
E 622	Kaaliumvesinikglutamaat			

MIDA TÄHDANDAVID ERINEVAD e'd?



Tähis	Nimetus	Milleks lisatud	Kõrvalmõjud	Kus kasutatakse
E 623	Kaltsiumglutamaat			
E 624	Ammooniumvesinikglutamaat	Lõhna- ja maitsetugevdajad.	Ei teata.	Valmistoidud, supid, kastmed.
E 625	Magneesiumglutamaat			
E 626	Guanüülhape			
E 627	Dinaatrium-5-guanülaat			
E 628	Dikaaliumguanülaat	Lõhna- ja maitsetugevdajad	Ei teata.	Valmistoidud, supid, kastmed.
E 629	Kaltsiumguanülaat			
E 630	Inosiinhape			
E 631	Dinaatrium-5-inosinaat			
E 900	Dimetüülpolüsiloksaan	Vahustumisvastane aine, emulgaator, paakumisvastane aine.	Ei teata.	Karastusjoogid.
E 901	Meevaha	Glaseeraine.	Ei teata.	Puuvili, taimed, toored marjad, maiustused, närimiskumm.
E 903	Karnaubavaha	Glaseeraine.	Ei teata.	Puuviljad, taimed, marjad, maiustused, närimiskumm.
E 904	Shellak	Glaseeraine.	Ei teata. Arvatakse tekitavat nahaärritust	Taimed, marjad, toored puuviljad, maiustused, närimiskummi.
E 905	Mikrokristalne vaha	Glaseeraine.	Ei teata.	Taimed, toored puuviljad, marjad, maiustused.
E 920	L-tüsteiin	Jahuparandaja.	Ei teata.	Kasutatakse jahudes nn jahuparandamiseks.
E 927b	Karbamiid	Jahuparandaja	Ei teata.	Maiustused, närimiskummi.
E 950	Atsulfaamkaalium (ka atsulfaam K)	Magusaine.	Kuna on üks uuematest suhkruasendajatest, ei teata kõrvalmõjusi	Karastusjoogid, mahlad, jäätis, marmelaadid, dzhemmid, shokolaad, maiustused saiakesed.
E 951	Aspartaam	Magusaine, lõhna- ja maitsetugevdaja.	Mõned inimesed võivad olla allergilised aspartaamile. Võib tekitada peavalu, Loomkatsetes on tekitanud epilepsiat. Aspartaami kõrvalmõjudest 2/3 on neuroloogilised või käitumishäired, nagu näiteks ahvistunne, ärritustunne, masendus, unetus, pearinglemine. Epilepsia puhul ettevaatust.	Karastusjoogid, mahlad, hapendatud piimatooted, jäätis, suhkruasendajad, närimiskummi.
E 952	Tsüklaamiinhape ja tema naatriumi- ja kaltsiumsool	Magusaine.	Võib tekitada fotodermatiiti. USA-s ja Inglismaal keelatud. Võib tekitada põievähki. Ei soovitata lastele ega rasedatele.	Karastusjoogid, suhkruasendajad, saiakesed, magustoidud.
E 953	Isomalt (isomaltitool)	Magusaine, paakumisvastane aine, mahuaine, glaseeraine.	Ei teata.	Lubatud shokolaadis ja maiustustes.
E 954	Sahhariin ja tema naatriumi-, kaaliumi- ja kaltsiumsool	Magusaine.	Loomkatsetes kahtlustatakse tekitavat vähki. Ei soovitata lastele ning rasedatele.	Karastusjoogid, mahlad, puuvilja- ja juurviljakonservid, jäätis, dzemmid, suhkruasendajad
E 965	Maltitool (tahke ja siirup)	Magusaine, stabilisaator.	Võib tekitada kõhulahtisust.	Shokolaad, maiustused, jäätis, närimiskummi.
E 966	Laktitool	Magusaine.		
E 967	Ksülitool	Magusaine, niiskussäilitaja, stabilisaator, paksendaja.		

Selles nimekirjas puuduvate E-ainete kohta ei ole informatsiooni nende võimalikest kahjulikest mõjudest. Need on kas väga hiljuti kasutusele tulnud või ei ole uurimistulemusi veel avalikustatud.

Täpsed andmed puuduvad. Ammoniaagi abil valmistatud suhkrulikoör on tekitanud rottidel halvaloomulisi kasvujaid. Inimestel on tekitanud kõhulahtisust. Tumedad õlled, karastusjoogid, koolajoojoid, maiustused, jäätis ja kastmed.