

Přísady v potravinách - E-čísla v dešifrované podobě

Na obalech různých potravinářských výrobků zahraniční i naší provenience jsou zpravidla udávány tyto informace: do kdy má být výrobek zkonzumován, jeho skladba, případně celková kalorická hodnota, obvykle i s udáním kalorické hodnoty jednotlivých živin (bílkovin, polysacharidů a tuků).

Od roku 1989, kdy Evropská unie vydala směrnice pro používání přísad do potravin, jsou tato aditiva taktéž na obalech uváděna. Pro jejich označení je užíváno písmeno E s tří- až čtyřmístným číslem, popř. název a jejich účelová funkce (emulgátor, antioxidant, konzervační látka apod.). Přidávání aditiv bylo v kruzích konzumentů často tvrdě kritizováno, přesto se počet aditiv zvyšoval, i když byly pochybnosti o neškodnosti některých z nich pro lidské zdraví. U nás je celá oblast bezpečnosti potravin ošetřena příslušnými zákony, které "harmonizují" s legislativou EU.

Všechna uvedená data týkající se aditiv v potravinářských výrobcích pocházejí a byla čerpána z literárních zdrojů publikovaných v polovině roku 1998, tedy z doby sice nedávné, nicméně k některým změnám mohlo dojít. Většinou byly látky testovány na zvířatech, výsledky tedy nemohou být stoprocentně vztaženy na člověka, nehledě k tomu, že s mnohými z nich máme stále málo zkušeností. Časem mohou být u některých prokázány škodlivé účinky na zdraví, jejich vlastnosti mohou být modifikovány např. dlouhou dobou skladování nebo interakcí s jedy v životním prostředí člověka či s některými užívanými medikamenty.

Přísady do potravin lze podle charakteru jejich působení v produktu či v technologii výroby zařadit do těchto skupin: barviva, konzervační látky, okyselující prostředky, antioxidační prostředky, gelírovací prostředky či směsi, zahušťovadla, emulgátory, látky zesilující či zvýrazňující chuťové vlastnosti výrobku, sladidla.

Aditiva pro potravinářství mají různý původ, v textu je vyjadřován zkratkami: přír. (přírodní), rost. (rostlinný), živ. (živočišný), uměl. (umělý), synt. (syntetický), gen-tech. (původ v genetických technologiích). Místo slovního komentáře a pro jednoduchost následují symboly, které vyjadřují:

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

Barviva

Převážně jsou používána jen proto, aby vylepšila vzhled suroviny a konečného výrobku, a tím je vzbuzován dojem příjemné chuti a vyšší kvality (většinou klamně). Barví se různé, většinou sladké cukrovinky, cukrářské výrobky, konzervované ovoce, některé sýry, rostlinné tuky, rybí výrobky s umělým lososově růžovým zabarvením.

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

- E 100 (0) Kurkumin, žlutá, přír. rost. nebo synt.
- E 101 (0) Vit. B2, riboflavin, žlutá, přír., rost. nebo synt.
- E 101a (0) Riboflavin-5-fosfát, žlutá, uměl.
- E 102 (X) (A) Tartrazin, žlutá, uměl.
- E 104 (Rs) (A) Chinolinová žluť, žlutá, uměl.
- E 110 (Rs) (A) Žluť-oranž S, žlutěoranžová, uměl.
- E 120 (0-) Karmin, červený, přír.
- E 122 (0-) Azorubin, červený, uměl.
- E 123 (X) (A) Amarant, červený, uměl.
- E 127 (X) (A) Erytrosin, červený, uměl.
- E 128 (0-) Červeň 2 G, červená, uměl.
- E 132 (Rs) (A) Indigotin, modrá, uměl., v kombinaci s nitridem sodným
- E 133 (0-) Brilant. modř, modrá, uměl., po vysokých dávkách tvorba usazenin v ledvinách
- E 140 (0-) Chlorofyl, zelená, přír., rost.
- E 150a (0) Karamel, hnědý, přír., rost.
- E 150b (0-) (?) Sulfít-couleur, hnědá, uměl., rost., možná gen-tech.
- E 150c (0-) (?) Amoniak-couleur, hnědá, uměl., rost., možná gen-tech.
- E 151 (Rs) (A) Brilant. čern, černá, uměl.
- E 154 (0-) Hněď FK, hnědá, uměl., při vysokých dávkách event. usazování v ledvinách a lymfatických cévách
- E 155 (0-) Hněď HT, hnědá, synt., při vysokých dávkách event. usazování v ledvinách a lymfatických cévách
- E 160a (0) Karotin, beta karotin, oranž., přír., rost., většinou uměl., gen-tech.
- E 160b (Rs) (?) Bixin, oranž., přír., rost., vodní a olejné extrakty ze semen, pravděp. gen-tech.
- E 160c (0) Kapsanthin, červenoranž, přír., rost. z paprikových lusků, případně uměl.
- E 160d (0-) Lykopen, červený, přír., rost. z rajčat, případně uměl.
- E 160e (0-) (?) Beta-Apo-8-Karotinal, oranž.-červ., přír.
- E 160f (0-) Beta-Apo-8-Karotinester, oranž.-červ., přír.
- E 161a (0) Xantofyl (Flavoxantin) oranž, rost. i uměl.
- E 161b (0) Lutein, žlutooranž., přír., vaječný žloutek
- E 161g (X) Canthaxantin, žlutooranž., uměl.
- E 162 (0) Betanin, červený, přír. z červené řepy
- E 163 (0) Antokyan, červenomodrý, přír., rost. z mnoha druhů ovoce a zeleniny
- E 170 (0) Křída (kalciumcarbonát), bílošedá, přír., miner.
- E 171 (0-) Titandioxid, bílý, uměl., miner.
- E 172 (0-) Oxid železitý a hydroxid železnatý, žlutý, červ. nebo černý, uměl., miner.
- E 173 (Rs) Hliník (aluminium), stříbřitěšedá, miner.
- E 174 (X) Stříbro, stříbrná, přír., miner., možnost intoxikace a ukládání ve tkáních
- E 175 (0-) Zlato, zlatá, přír., miner.
- E 180 (Rs) (A) Rubínový pigment BK, červený, uměl.

Konzervační prostředky

Prodlužují dobu trvanlivosti potravinářských výrobků. Je povoleno je používat u poměrně širokého sortimentu: v pekárenských výrobcích, tucích, omáčkách, v uzenářských výrobcích, včetně ryb, ale i při výrobě potravin ze sušených brambor.

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

E 200 (0-) Kyselina sorbinová, uměl. i přír.

E 201 (0-) Natriumsorbát, uměl.

E 202 (0-) Kaliumsorbát, uměl.

E 203 (0-) Kalciumsorbát, uměl.

E 210 (X) (A) Kyselina benzoová, uměl. i přirozeně v potravinách přítomná

E 211 (X) (A) Natriumbenzoát, uměl.

E 212 (X) (A) Kaliumbenzoát, uměl.

E 213 (X) (A) Kalciumbenzoát, uměl.

E 214 (X) (A) pHB-Ester a slouč., uměl., na jazyku pocit znecitlivění

E 215 (X) (A) pHB-Ester-Natrium-slouč., uměl., na jazyku pocit znecitlivění

E 216 (X) (A) pHB-n-Propylester, uměl., na jazyku pocit znecitlivění

E 217 (X) (A) pHB-n-Propylester-Natrium-slouč., uměl., na jazyku pocit znecitlivění

E 218 (X) (A) pHB-Methylester, uměl., na jazyku pocit znecitlivění

E 219 (X) (A) pHB-Methylester-Natrium-slouč., uměl., na jazyku pocit znecitlivění

E 220 (X) oxid siřičitý, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 221 (X) Sulfid sodný, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 222 (X) Hydrogensulfid sodný, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 223 (X) Disulfid sodný, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 224 (X) Disulfid draselný, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 225 (X) Sulfid draselný, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 226 (X) Sulfid vápenatý, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 227 (X) Hydrogensulfid vápenatý, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 228 (X) Hydrogensulfid draselný, uměl., bolesti hlavy, nevolnost, astmatické záchvaty, snižování obsahu tiaminu (vitamín B1)

E 230 (X) (A) Difenyl, bifenyl, uměl., u pokusných zvířat poškození ledvin

E 231 (X) (A) Ortofenylfenol, uměl., u pokusných zvířat poškození ledvin

E 233 (X) (?) Thiabendazol, uměl.?

E 234 (X) Nisin, uměl., antibiotické působení

E 235 (X) Natmycin, uměl., antibiotické působení, také léčivo

E 239 (X) (A) (Rak) Hexamethylentetramin, uměl. z čpavku a formaldehydu, také jako léčivo

E 242 (X) Dimethyldikarbonát, uměl.?, toxický

E 249 (X) Dusitan draselný (kaliumnitrit), uměl.

E 250 (X) Dusitan sodný (natriumnitrit), uměl., v solném láku na nakládání masa

E 251 (X) Dusičnan sodný (natriumnitrat), uměl., mění se na dusitan, příčina methemoglobinémie alimentární u novorozenců

E 252 (Rs) Dusičnan draselný (kaliumnitrat), uměl., mění se na nitrid, methemoglobinémie u dětí

Okyselující prostředky

Vyvolávají kyselou chuť potravin a udržují je na původní požadované úrovni. Kyselé prostředí zabraňuje do určité míry množení zárodků. Mohou být přidávány do všech potravin podle kulinářských zvyklostí.

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

- E 260 (0) Kyselina octová, přír., výrazně kyslá chuť
- E 261 (0) Octan draselný (kaliumacetat), přír., rost. i uměl.
- E 262 (0) Dioctan sodný (natriumdiacetat), přír., rost. i uměl.
- E 263 (0) Octan vápenatý (calciumacetat), přír., rost. i uměl.
- E 270 (0) Kyselina mléčná, uměl., gen-tech.
- E 280 (X) (?) Kyselina propionová, uměl., gen-tech.?
- E 281 (X) Sodná sůl kyseliny propionové, uměl.
- E 282 (X) Vápenatá sůl kyseliny propionové, uměl.
- E 283 (X) Draselná sůl kyseliny propionové, uměl.
- E 284 (X) Kyselina boritá, uměl., toxická, její sůl borax má omezené použití (jen do kaviáru)
- E 285 (X) Tetraborát sodný (natriumtetraborat), uměl., toxická
- E 290 (0) Oxid uhličitý, kyselina uhličitá, "hnací plyn", šumivé nápoje
- E 296 (0) Kyselina jablečná, přír., gen-tech.
- E 297 (0) (?) Kyselina fumarová, přír., gen-tech.?, léčivo

Antioxidační látky

Antioxidancia působí proti oxidaci tuků vzdušným kyslíkem, zkažení potravinářských výrobků se tím oddaluje. Jako aditiva se přidávají do stolních olejů, margarínů, koření, instantních polévek, výrobků z brambor, křupavých pochoutek, do výrobků z marcipánu a burských oříšků, samozřejmě i do masných a uzenářských výrobků. Některé z nich působí také jako stabilizátory, regulátory i jako látky konzervační.

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

E 300 (0-) Kyselina askorbová- vitamín C, přír., gen-tech. nadměrný příjem může škodit
E 301 (0-) Sodná sůl kyseliny askorbové, uměl., gen-tech. nadměrný příjem může škodit
E 302 (0-) Vápenatá sůl kyseliny askorbové, uměl. gen-tech. nadměrný příjem může škodit
E 304 (0-) (?) Ascorbylpalmitát, -stearát, uměl., živ., gen-tech.?
E 306 (0) Tokoferol- vitamín E, uměl., rost. oleje, nebezpečí předávkování
E 307 (0) Alfa-Tokoferol, uměl., rost. oleje, nebezpečí předávkování
E 308 (0) Gamma-Tokoferol, uměl., rost. oleje, nebezpečí předávkování
E 309 (0) Delta-Tokoferol, uměl., rost. oleje, nebezpečí předávkování
E 310 (X) (A) Propylgallát, uměl.
E 311 (Rs) (A) Octylgalát, uměl.
E 315 (0-) (?) Kyselina isoaskorbinová, uměl., zabraňuje příjmu přír. vitamínu C?
E 316 (0-) (?) Natriumisoascorbat, uměl., zabraňuje příjmu přír. vitamínu C?
E 321 (X) (A) Butylhydroxytoluol (BHT), uměl.
E 322 (0) (?) Lecitin, uměl., rost. emulgátor, gen-tech.
E 325 (0) Laktát sodný, uměl., rost.
E 326 (0) Laktát draselný, uměl.
E 327 (0) Laktát vápenatý, uměl.
E 330 (0-) (A) Kyselina citronová, přír., rost., gen-tech.
E 331 (0-) Sodná sůl kyseliny citronové, synt.
E 332 (0-) Draselná sůl kyseliny citronové, synt.
E 333 (0-) (mono-, di-, tri-) Kalciumcitrát, synt., gen-tech.
E 335 (0-) Natriumtartrát, synt.
E 336 (0-) Kaliumtartrát, přír., synt.
E 338 (0-) (A) Kyselina ortofosforečná, synt., při vysokých dávkách může omezovat příjem vápníku, hořčíku a železa
E 340 (0-) (A) Kyselina kalium-ortofosforečná, synt., při vysokých dávkách může omezovat příjem vápníku, hořčíku a železa
E 341 (0-) (A) Kyselina kalcium-ortofosforečná, synt., při vysokých dávkách může omezovat příjem vápníku, hořčíku a železa
E 350 (0) Malát sodný, synt.
E 351 (0) Malát draselný, synt.
E 352 (0) Malát vápenatý, synt.
E 354 (0-) Kalciumtartrát, synt., ztěžuje příjem vápníku
E 357 (0-) Adipát draselný, uměl., náhražka kuchyňské soli
E 363 (0) Kyselina jantarová, přír.
E 380 (0-) Hlinitá sůl kyseliny citronové, uměl., vysoké dávky způsobí překyselení tělních tekutin
E 385 (X) (Š) Kalcium-dinatriumethylen-diamin-tetraacetát, (Kalcium-natrium ETA), umělý antioxidant, možné poruchy metabolismu, velmi škodlivé pro děti mladší 2 let

Zhušťovací a gelírovací látky

Jsou to látky většinou rostlinného původu, které v potravinách mají vázat vodu. Z látek živočišného původu je gelírovacím prostředkem většinou želatina. Používají se při výrobě pudíngů, krémů, mlékárenských výrobků i polévek.

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

E 406 (0-) Agar-agar, přír. nestravitelná balastní látka, podporuje trávení, zabraňuje příjmu minerálních látek, ve vysokých dávkách projímadlo

E 407 (0-) Karagen, přír., nestravitelná balastní látka, podporuje trávení, zabraňuje příjmu minerálních látek, ve vysokých dávkách projímadlo

E 413 (Rs) Traganth, přír., podporuje trávení, vyšší dávky působí projímavě, na kůži kontaktní alergie

E 414 (0-) Arabská guma (gummi arabicum), přír., podporuje trávení

E 415 (0-) Xanthan, přír., gen-tech., podpora trávení, vyšší dávky působí projímavě

E 416 (0-) Karaya guma, přír., podpora trávení, působí projímavě, může zabraňovat příjmu minerálních látek

E 418 (0-) (?) Gellan, uměl., organismus nepřijímá, působí projímavě

E 420 (0-) Sorbit, uměl., gen-tech., vysoké dávky vyvolají průjem

E 421 (0-) Mannit, uměl., gen-tech., náhražka cukru, nadýmání a průjem ve vyšších dávkách

E 422 (0-) Glycerin, uměl., živ., plnidlo

Emulgátory

Emulgátor je činidlo umožňující vznik emulze ze dvou nebo více vzájemně nemísitelných kapalných látek, např. vody a tuku. Může být používán v pečivu, křupavých pochutinách, omáčkách, polévkách, dezertech, při výrobě emulgovaných potravinových tuků (margarinů).

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

E 432 (0-) (A) Polysorbát 20 (polyoxyethylen-sorbitan-monolaktát), uměl., mění trávení mnohých látek
E 433 (0-) (A) Polysorbát 80 (polyoxyethylen-sorbitan-monooleát), uměl., mění trávení mnohých látek
E 434 (0-) (A) Polysorbát 40 (polyoxyethylen-sorbitan-monopalmitát), uměl., mění trávení mnohých látek
E 435 (0-) (A) Polysorbát 60 (polyoxyethylen-sorbitan-monostearát), uměl., mění trávení mnohých látek
E 436 (0-) (A) Polysorbát 65 (polyoxyethylen-sorbitan-tristearát), uměl., mění trávení mnohých látek
E 440a (0-) Pektin, přír. v ovoci, podporuje trávení, vysoké dávky mohou vyvolat průjem
E 442 (0-) (A) Amoniumfosfatid, převážně uměl., vysoké dávky mohou vyvolat poruchy gastrointest. traktu
E 450 (X) (A) Difosfát, uměl., vysoké dávky zabraňují příjmu různých látek, ztráta kostní dřeně
E 451 (X) (A) Trifosfát, uměl., vysoké dávky zabraňují příjmu různých látek, ztráta kostní dřeně
E 452 (X) (A) Polyfosfát, uměl., vysoké dávky zabraňují příjmu různých látek, ztráta kostní dřeně
E 460 (0) Celulóza (prášková), přír., plnidlo, balastní látka podporující trávení, organismus ji nezužítuje
E 461 (0-) Methylcelulóza, uměl. ošetřená celulóza, vysoké dávky mohou působit projímavě
E 463 (0-) Hydroxypropylcelulóza, uměl. pozměněná celulóza, působí projímavě
E 464 (0-) Hydroxypropyl-methylcelulóza, uměl. pozměněná celulóza, působí projímavě
E 465 (0) Ethylmethylcelulóza, přírodní zahušťující prostředek, balastní látka podporující trávení, organismus ji nezužítuje
E 466 (0-) Karboxymethylcelulóza, přír. zahušťující látka s projímavým účinkem
E 472a (0) Ester kyseliny octové, uměl., gen-tech.
E 472b (0) Ester kyseliny mléčné, uměl., gen-tech.
E 472c (0) Ester kyseliny citronové, uměl., gen-tech.
E 481 (0) Natriumstearoyl-2-laktylát, uměl.
E 482 (0) Kalciumstearoyl-2-laktylát, uměl.
E 491 (0-) Sorbitan-monostearát, uměl., snad i gen-tech.
E 492 (0-) Sorbitan-tristearát, uměl., snad i gen-tech.
E 493 (0-) Sorbitan-monolaurát, uměl., snad i gen-tech.
E 494 (0-) Sorbitan-minooleát, uměl., snad i gen-tech.
E 495 (0-) Sorbitan-monopalmitát, uměl., snad i gen-tech.
Pozn. E 491 až 495 jsou rovněž stabilizátory

Aditiva zařazená pod čísla (zredukovaný výběr)

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

- E 500 (0-) Soda (natriumhydrogenkarbonát, natron), uměl.
- E 501 (0-) Potaš (kaliumkarbonát), uměl., kypřicí prášek do perníku
- E 503 (0-) Karbonát amonný, uměl.
- E 504 (0-) Karbonát hořečnatý, uměl., kypřicí prášek do pečiva
- E 507 (0-) Kyselina solná (chlorovodíková), uměl., poškození tkání
- E 510 (Rs) Salmiak (amoniumchlorid), nepoužívat při nemocech jater
- E 512 (X) Cín, chlorid cínčitý, uměl., antioxidant, kovová příchut'
- E 513 (0-) Kyselina sírová, uměl., okyselující prostředek (neobvyklý), nevolnost, bolení hlavy
- E 514 (0-) Glauberova sůl- sulfát sodný, projímadlo
- E 520 (Rs) Sulfát hlinitý, nezatěžovat organismus hliníkem při onemocnění ledvin
- E 521 (Rs) Sulfát sodnohlinitý, nezatěžovat organismus hliníkem při onemocnění ledvin
- E 522 (Rs) Sulfát hlinitodraselný, nezatěžovat organismus hliníkem při onemocnění ledvin
- E 523 (Rs) Sulfát hlinito-amonný, nezatěžovat organismus hliníkem při onemocnění ledvin
- E 524 (0-) Hydroxid sodný, málo obvyklý, jen koncentrovaný louh poškozuje tkáně
- E 530 (0) Oxid hořečnatý, použití bez rizika
- E 535 (0-) Natriumferokyanid, přísada do kuchyňské soli proti "spékání", antiaglomerační účinek
- E 536 (0-) Kaliumferokyanid, antiaglomerační účinek, poškození ledvin pokusných zvířat
- E 538 (0-) Kalciumferokyanid, antiaglomerační účinek, poškození ledvin pokusných zvířat
- E 552 (0) Kalciumsilikát, přír., neškodný neboť se v těle nevstřebává, antiaglomerační účinek
- E 574 (0-) kyselina glukonová, gen-tech. z genově změněné kukuřice
- E 585 (0-) Ferum-2-laktát, uměl., stabilizátor barev, možný jako léčivo

Látky zesilující či zvyrazňující chuťové vlastnosti výrobků

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

- E 620 (X) (A) Kyselina glutaminová (glutamát), přír., možná gen-tech., pro děti nevhodný
- E 621 (X) (A) Glutamát sodný, v sojové omáčce, přír., možná gen-tech., pro děti nevhodný
- E 622 (X) (A) Glutamát draselný, v sojové omáčce, přír., možná gen-tech., pro děti nevhodný
- E 623 (X) (A) Glutamát vápenatý, v sojové omáčce, přír., možná gen-tech., pro děti nevhodný
- E 624 (X) (A) Glutamát amonný, v sojové omáčce, přír., možná gen-tech., pro děti nevhodný
- E 625 (X) (A) Glutamát hořečnatý, v sojové omáčce, přír., možná gen-tech., pro děti nevhodný
- E 626 (0-) (A) Kyselina guanylová, mění se na kyselinu močovou, v malých množstvích neškodná
- E 627 (0-) (A) Guanylát sodný, mění se na kyselinu močovou, v malých množstvích neškodná
- E 630 (0) (A) (?) Kyselina inosinová (inosinát), přír., mění se na kyselinu močovou, velmi účinný zesilovač chuti
- E 631 (0) (A) (?) Inosinát sodný, přír., mění se na kyselinu močovou, velmi účinný zesilovač chuti
- E 632 (0) (A) (?) Inosinát draselný, přír., mění se na kyselinu močovou, velmi účinný zesilovač chuti
- E 633 (0) (A) (?) Inosinát vápenatý, přír., mění se na kyselinu močovou, velmi účinný zesilovač chuti
- E 634 (0-) (?) Kalcium-5'-ribonukleotid, je získáván z buněčných jader, mění se na kyselinu močovou
- E 635 (0-) (?) Natrium-5'-ribonukleotid, je získáván z buněčných jader, mění se na kyselinu močovou
- E 636 (0) Maltol, zesilovač karamelové chuti
- E 637 (0) Ethylmaltol, uměl., aromatikum
- E 640 (0-) Glycin a jeho sodné soli, intenzivně sladká příchut'
- E 900 (X) Silikonový olej (dimethylpolysiloxan), uměl., protipěňivý účinek
- E 901 (0) Včelí vosk (bílý a žlutý), přír., neškodný, v těle se nevstřebává
- E 904 (0) Šelak, přír. pryskyřice, v těle se nevstřebává
- E 927 (0-) Karbamid, přír., stabilizátor, povolen jen ve žvýkacích gumách

Sladidla

Jejich náhražky jsou syntetické látky, obvykle prosté kalorií.

- (X) látka, jejíž použití je obecně nebezpečné (s rizikem)
- (0) látka, jejíž použití není nebezpečné (bez rizika)
- (0-) látka není nebezpečná, ale nemá být používána často
- (A) látka může být alergen a vyvolat alergii
- (Rs) látka pro jedince z tzv. "rizikových skupin" nevhodná (např. pro alergiky, astmatiky)
- (?) riziko zatím nejasné

E 950 (0-) Acesulfam K, umělé sladidlo 200krát sladší než cukr, snášenlivý do 15 mg/kg tělesné váhy/den

E 951 (X) (A) Aspartam, z části gen-tech.

E 952 (X) (A) Cyklamat, uměl.

E 953 (0-) Isomalt, gen-tech., projímavý účinek, vysoké dávky mohou způsobit nadýmání či průjmy

E 954 (0-) Sacharin, 500krát sladší než cukr

E 957 (0-) Thaumatin, přír., 2500krát sladší než cukr, gen-tech.

E 959 (0-) Neohesperidin DC, uměl., z citrusových plodů

E 965 (0-) Maltit (Maltsirup), uměl., vyšší dávky mohou způsobit nadýmání či průjmy

E 966 (0-) Lactit, živ. z laktózy

E 967 (X) Xylit, může způsobit nadýmání a průjmy

E 1105 (Rs) (A) Lysozym, konzervační látka pro sýry, pro alergiky na výrobky z drůbeže povážlivý

E 1200 (0-) Polydextrosa, uměl. plnidlo, snášenlivý jen v malých dávkách, může působit projímavě

Seznam aditiv není sice vyčerpávající, mnohá se v něm nenacházejí, pro běžnou orientaci je však postačující.

S rozvojem potravinářského průmyslu a s rozšiřováním sortimentu výrobků se nepochybně objeví další aditiva.

Upozornění: uvedená data jsou BEZ ZÁRUKY.

Napsal: Jaroslav Surynek
Zpracoval: [Jindřich Plešinger](#)