

Seznam škodljivih E-jev, umetnih dodatkov

Seznam nevarnih dodatkov z oznako E, ki jih najdemo v živilih

Zelo škodljivi dodatki. Izogibajte se jih kolikor se da.

E102 tartazin

Povzročča alergije, astmatične napade, migrene, zamegljen vid, srbečico, vnetje nosne sluznice, škrlatne kožne madeže. Povezujejo ga z tumorji ščitnice in poškodbami kromosomov. Še posebej je nevaren za osebe, preobčutljivih na aspirin ter za astmatike. V kombinaciji z E210 povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E110 oranžno barvilo FCF

Povzročča želodčne težave, slabost, bruhanje, kožne izpuščaje podobne koprivnici, otekline na koži, alergije, ledvične tumorje, poškodbe kromosomov, bolečine v trebuhu, prebavne motnje, odpor do hrane. Povezujejo ga s tumorji pri poskusnih živalih. Še posebej nepriporočljiv za osebe, preobčutljive na aspirin. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E131 modro barvilo V

Povzročča kožne izpuščaje podobne koprivnici, srbečico, slabost, bruhanje, motnje krvnega tlaka, drhtavico ter težave pri dihanju in druge alergijske reakcije. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E132 indigotin, enak kot E131.

Povezujejo ga tudi z možganskimi tumorji.

E173 aluminij

Povzročča številne alergijske reakcije, povezujejo ga z Alzheimerjevo boleznijo, povzročča osteoporozo.

E249 K nitrit

Rakotvoren. Povzročča težave pri dihanju, omotico in glavobol.

E250 Na nitrit

Dokazano rakotvoren. Povzročča hiperaktivnost.

E310 propil galat

Povzročča vzdraženje želodca ali kože, ter krvne motnje (metemoglobinemija). Potencialno rakotvoren.

E311 oktil galat enak kot E310.

E312 dodecil galat enak kot E310.

E620 glutaminska kislina enak kot E621.

E621 mononatrijev glutaminat

Povzročča glavobol, pekoč in ščemec občutek v vratu in na podlakteh, napetost obraza, žejo, hladen znoj, omotico, slabost, diarejo, trebušne krče, motnje v srčnem ritmu. Povzročča možganske poškodbe pri laboratorijskih živalih.

E622 monokalijev glutaminat enak kot E621.

E950 acesulfam K

Povzročča rak pri poskusnih živalih, škodljivo vpliva na ščitnico.

E951 aspartam

Povzročča glavobol (tudi zelo močan) in migreno, slabost, vrtoglavico, nespečnost, izgubo nadzora nad okončinami, zamegljen vid, slepoto, izgubo spomina, nejasen govor, depresije, ki pogosto vodijo v samomorilske težnje, hiperaktivnost, črevesne in želodčne motnje, epileptične napade, kožne poškodbe, izpuščaje, napade tesnobe, bolečine v mišicah in sklepih, otopelost, spremembe razpoloženja, utrujenost, menstrualne krče (tudi izven cikla), izgubo sluha ali zvonjenje v ušesih, izgubo ali spremembo okusa, simptome podobne tistim pri srčnem napadu, astmo, stiskanje v prsih. Kronične posledice, h katerim aspartam bistveno prispeva: multipla skleroza, hormonske težave, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, hipoglikemija, možganske poškodbe (tumorji), neuro-endokrine okvare.

E952 ciklamat

Povzročča migrene, je potencialno rakotvoren, povzročča raka in poškodbe na testisih pri poskusnih živalih.

E954 saharin

Potencialno rakotvoren. Povzročil raka pri poskusnih živalih.

E924 K bromat

V večjih količinah povzročča slabost, bruhanje, diarejo, bolečine. Povzročil raka pri poskusnih živalih.

Škodljivi dodatki. Poskusite se jim povsem izogniti, če to ne gre, omejite količine na minimum.

E122 azorubin

Povzročča kožne izpuščaje podobne koprivnici, ter zadrževanje vode. Še posebej nepriporočljiv je za osebe preobčutljive na aspirin in za astmatike. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E123 amarant

Lahko povzroči astmo, ekceme in hiperaktivnost. Pri laboratorijskih živalih povzročil poškodbe in smrt zarodkov. Potencialno rakotvoren.

E127 eritrozín

Povezujejo ga s tumorjem ščitnice in poškodbami kromosomov.

E235 natamicin

Povzročča slabost, bruhanje, anoreksijo, diarejo, vzdraženje kože.

E251 Na nitrat

Potencialno nevaren, ker se v telesu pretvori v nitrit.

E252 K nitrat

Dolgotrajnejše uživanje že majhnih količin lahko povzroči slabokrvnost in vnetje ledvic. Pri zaužitju večje količine lahko povzroči močne bolečine v trebuhu, bruhanje, mišično oslabelost, omotico in nepravilen pulz. V nekaterih primerih se v želodcu pretvori v nitrit, ki je potencialno rakotvoren.

E320 butil hidroksianizol (BHA)

Povzročča alergijske reakcije in hiperaktivnost. Potencialno rakotvoren, povzročča raka pri poskusnih živalih.

E321 butil hidroksitoulen (BHT) enak kot E320.

E407 karagenan

Povezujejo ga z rakom in čišrom na želodcu.

E421 manitol

Potencialno alergen. Povzročča diarejo, motnje v delovanju ledvic, slabost, bruhanje.

E508 K klorid

V večjih količinah povzročča čir na želodcu.

E553(b) talk

Povezujejo ga z rakom na želodcu.

Pogojno škodljivi dodatki. Rizične skupine naj se jim povsem izognejo. Tudi za vse druge je priporočljivo, da se jim izogibajo.

E100 kurkumin

Nepriporočljiv v primeru žolčnih kamnov, zlatenice, kolik in zastrupitve jeter.

E104 kinolinsko rumenilo

Povzročča hiperaktivnost pri otrocih, ter dermatitis.

E107 rumenilo 7G

Povzročča alergijske reakcije pri astmatikih in hiperaktivnost pri otrocih.

E124 rdeče barvilo R4

Povzročča alergijske reakcije, še posebej pri osebah preobčutljivih na aspirin ter pri astmatikih.

E129 rdeče barvilo AC

Povzročča alergijske reakcije, še posebej pri osebah z občutljivo kožo. Povezujejo ga z rakom pri poskusnih živalih.

E155 rjavo barvilo HT

Povzročča alergijske reakcije pri astmatikih, ter ljudi preobčutljivih na aspirin.
Povzročča preobčutljivost kože.

E174 srebro

Dolgotrajno redno uživanje lahko povzroči okvaro ledvic, ter modro-sivo barvo oči, nosu, nosnic, grla in kože.

E180 rubin

Poslabša simptome astme, vnetje nosne sluznice in koprivnico.

E210 benzojska kislina

Povzročča kožne izpuščaje podobne koprivnici, astmo, nevrološke motnje. V večjih količinah povzročča želodčne težave. V kombinaciji z E102 povzročča zelo močno hiperaktivnost pri otrocih.

E211 Na benzoat

Pri astmatikih in preobčutljivih na aspirin in tistih s koprivnico lahko povzroči poslabšanje simptomov, še posebej v kombinaciji z E102. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E212 K benzoat enako kot E211.

E213 Ca benzoat enako kot E211.

E635 dinatrijev 5-ribonukleotid

Povezujejo ga s kožnimi izpuščaji do 30 ur po zaužitju (odvisno od občutljivosti posameznika).

1510 etanol

Alkohol. Škodljivi učinki so splošno znani.

Manj škodljivi, vendar ne tudi varni dodatki. Previdno pri uporabi.

E120 karminska kislina

Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E128 rdeče barvilo 2G

Povzročča težave povezane s hemoglobinom in hiperaktivnost pri otrocih.

E133 modro barvilo FCF

Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E151 črno barvilo PN

Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E153 sajasto črno barvilo

Potencialno rakotvorno. Prepovedano v ZDA.

E154 rjavo barvilo FK

Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E160(b) anato

Povzroča koprivnico. Lahko povzroči hiperaktivnost pri otrocih.

E216 propil p-hidroksibenzoat

Povzroča alergijske reakcije.

E218 metil p-hidroksibenzoat

Povzroča alergijske reakcije, predvsem na koži.

E220 žveplov dioksid

Povzroča astmatske napade, uničuje vitamin B. Težko prebavljiv za ljudi z okvaro ledvic.

E221 Na sulfit enako kot E220.

E222 Na hidrogen sulfit enako kot E220.

E223 Na metabisulfit enako kot E220.

E224 K metabisulfit enako kot E220.

E225 K sulfit enako kot E220.

E228 K hidrogen sulfit enako kot E220.

E264 amonijev acetat

Povzroča slabost in bruhanje.

E281 Na propionat

Povezujejo ga z migrenami.

E319 TBHQ

Povzroča slabost in bruhanje. Doza 5g je smrtna.

E334 vinska kislina

V večjih količinah povzroča črevesni katar.

E412 guar gumi

Povzroča slabost, napenjanje in krče.

E420 sorbitol

V večjih količinah lahko povzroči vetrove in ima odvajalen učinek.

E422 glicerol

V večjih količinah povzroča glavobol, žejo, slabost in povišan krvni sladkor.

E440(a) pektin

V večjih količinah povzroča vetrove.

E441 želatina

Pridobljeno iz živalskih virov povezujejo z možnostjo okužbe z BSE (bolezen norih krav).

E503 amonijev karbonat

Draži sluznico.

E626 gvanilna kislina

Lahko povzroči protin.

E627 dinatrijev gvanilat enako kot E626.

E629 kalcijev gvanilat enako kot E626.

E633 kalcijev inoziat enako kot E626.

E925 klor

Uničuje hranljive snovi, rakotvoren. Pogosto dodan pitni vodi.

E926 klorov dioksid enako kot E925.

E967 ksilitol

Pri poskusnih živalih povzročil ledvične kamne in imel odvajalen učinek.

ŽIVILO	E	UČINEK
Pašteta Argeta Kokošja(Junior ne)	E621	Motnje v srčnem ritmu, pekoč in šcemeč občutek v vratu in na podlakteh, napetost obraza, žeja, hladen znoj, omotica, slabost, diareja, trebušni krči.
Pašteta Kekec	E621	Glej Pašteta Argeta.
Orbit White	E967, E420, E422,E421,E951, E950 , E320, E322...	Pri poskusnih živalih povzročil ledvične kamne, ima odvajalen učinek, povzroči vetrove, glavobol, žeja, slabost, povišan krvni sladkor, potencialen alergen, povzroča diarejo, motnje v delovanju ledvic, slabost, bruhanje(E951 glej spodaj),

		škodljivo vpliva na ščitnico, pri živalih povzročil raka , povzroča alergične reakcije in hiperaktivnost, potencialno rakotvoren, povzroča raka pri poskusnih živalih , v večjih količinah želodčne težave.
Čokolada Gorenjka	E322	Neškodljiv, v velikih količinah želodčne težave.
Poli salama	E250...	Dokazano rakotvoren, povzroča hiperaktivnost .
Pijača Powerade	E133, E104...	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih pogojno dermatitis.
Sladoled Vieneta Kakav	E412,E407,...	Povzroča slabost, napenjanje, krče, povezujejo ga z rakom in čišrom na želodcu.
Dorina z ledenim polnjenjem	E322	Glej čokolada Gorenjka.
Kraljevske mesnine: jetrna pašteta	E250	Dokazano rakotvoren, povzroča hiperaktivnost.
Cockta	E330,E211...	Neškodljiva, pri ljudeh z astmo, preobčutljivostjo na aspirin in koprivnico lahko povzroča poslabšanje simptomov še posebej v kombinaciji z E102, povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
Dana z okusom Limeta	E330, E211...	Glej Cockta.
Fruc z okusom rdeče pmaranče	E440, E129,..	V večjih količinah povzroča vetrove, povzroča alergijske reakcije še posebej pri osebah z občutljivo kožo, povezujejo ga z rakom pri poskusnih živalih.

Vir: sporočilo kroži po internetu. Avtor neznan.

Tabela E-jev

Izredno škodljivi dodatki. Če je le mogoče, se jim povsem izognite:

E 102 tartrazin

Povzroča alergije, astmatične napade, migrene, zamegljen vid, srbečico, vnetje nosne sluznice, škrlatne kožne madeže. Povezujejo ga z **tumorji ščitnice in poškodbami kromosomov**. Še posebej je nevaren za osebe, preobčutljivih na aspirin ter za astmatike. V kombinaciji z E210 povzroča hiperaktivnost pri otrocih.

Uporablja se za obarvanje pijač, sladkarij, marmelad, kosmičev, konzerviranih rib in juh v vrečki.

E 110 oranžno FCF

Povzročča želodčne težave, slabost, bruhanje, kožne izpuščaje, podobne koprivnici, otekanje kože, alergije, poškodbe kromosomov, **ledvične tumorje**, poškodbe kromosomov, bolečine v trebuhu, poslabšanje prebave, zavračanje hrane. Povezujejo ga s **tumorji pri poskusnih živalih**. Še posebej nepriporočljiv za osebe, preobčutljivih na aspirin. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih. Uporablja se v jedeh iz žitaric, pekarnah, slaščicah, sladoledu, pijačah in konzerviranih ribah. Najdemo ga tudi v številnih zdravilih npr: Berocca, Polaramine, Ventolin sirup.

E131 modro V

Povzročča kožne izpuščaje, podobne koprivnici, srbečico, slabost, bruhanje, motnje v krvnem pritisku, drhtavico, ter težave pri dihanju in druge alergijske reakcije. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih. Prepovedan v Avstraliji, ZDA in na Norveškem

Najdemo: v sladkarijah, pijačah, glazurah

E132 indigotin

Isto kot E131. Povezujejo ga tudi z **možganskimi tumorji**.

Najdemo: v pijačah, glazurah, sladoledu, slaščicah, pekovskih izdelkih in biskvitih. Pogosto se dodaja tabletam in kapsulam

E173 aluminij

Povzročča številne alergijske reakcije, povezujejo ga z Alzheimerjevo boleznijo, povzročča osteoporozo.

E210 - E213 benzojska kislina in benzonati

tveganje raka, ce se benzol sprosti v prehrano

E249 K nitrit

Rakotvoren. Povzročča težave pri dihanju, omotico in glavobol. Nitriti reagirajo z določenimi amini v **rakotvorne nitrosamine**...

Najdemo: pri večini zapakiranih klobasah in salamah, puranji šunki, beli hrenovki, mesu ipd...

Uporablja se za večje obstojnosti barve. Prepovedan je v hrani za dojenčke in otroke. Ni nujno da so označeni na embalaži.

E250 Na nitrit

Dokazano rakotvoren. Povzročča hiperaktivnost. Nitriti reagirajo z določenimi amini v **rakotvorne nitrosamine**... Najdemo: pri večini zapakiranih klobasah in salamah, puranji šunki, beli hrenovki, mesu ipd... Ni nujno da so označeni na embalaži.

E 251-E252 nitrati

se lahko pretvorijo v **rakotvorne nitrosamine**

E 310 propil galat

Pridobiva se iz hrastovih šišk. Povzroča vzdraženje želodca ali kože, ter krvne motnje (metemoglobinemija). **Potencialno rakotvoren.**

Najdemo: v suhih juhah in -omakah, pire krompirju, sladkarijah...Uporablja se za preprečevanje žarkosti olja- v oljih, margarini, svinjski masti in solatnih prelivih.

E312 dodecil galat

Kot 310. Povzroča vzdraženje želodca ali kože, ter krvne motnje (metemoglobinemija).

Potencialno rakotvoren. Najdemo: v suhih juhah in -omakah, pire krompirju, sladkarijah...

E620 glutaminska kislina

Povzroča glavobol, pekoč in ščemeč občutek v vratu in na podlakteh, napetost obraza, žejo, hladen znoj, omotico, slabost, diarejo, trebušne krče, motnje v srčnem ritmu. Povzroča možganske poškodbe pri laboratorijskih živalih.

E621 mononatrijev glutamat

Povzroča glavobol, pekoč in ščemeč občutek v vratu in na podlakteh, napetost obraza, žejo, hladen znoj, omotico, slabost, diarejo, trebušne krče, motnje v srčnem ritmu. Povzroča možganske poškodbe pri laboratorijskih živalih. Stranski učinki se pojavljajo pri ljudeh z astmo. Ni dovoljen v hrani za dojenčke in mlajše otroke.

Najdemo: v gotovih juhah in drugi gotovi jedi, vloženi zelenjavi, vložena tuni in številnih zamrženih jedeh; v omaki iz soje i.pd

E622 monokalijev

Povzroča glavobol, pekoč in ščemeč občutek v vratu in na podlakteh, napetost obraza, žejo, hladen znoj, omotico, slabost, diarejo, trebušne krče, motnje v srčnem ritmu. Povzroča možganske poškodbe pri laboratorijskih živalih. **Uporabljajo ga v nadomestilih za sol s malo natrija.**

E924 K bromat

V večjih količinah povzroča slabost, bruhanje, diarejo, bolečine. **Povzročil raka pri poskusnih živalih.**

E925 Klor

Uničuje hranila in je **rakotvoren.**

Ponekod ga dodajajo vodi, ker uničuje mikroorganizme, da je varnejša za pitje. Uporablja se v izdelkih iz moka.

E926 Klorov dioksid Poglejte E925

E950 acesulfam K

Povzročil raka pri poskusnih živalih, škodljivo vpliva na ščitnico.

E951 aspartam Povzročča: glavobol (tudi zelo močan) in migrena, slabost, vrtoglavica, nespečnost, izguba kontrole nad udi, zamegljen vid, slepota, izguba spomina, nejasen govor, vse vrste depresije, ki pogosto vodijo v samomorilske težnje, hiperaktivnost, črevesne in želodčne motnje, epileptični napadi, kožne poškodbe, izpuščaji, napadi tesnobe, bolečine v mišicah in sklepih, neobčutljivost, spremembe razpoloženja, utrujenost, menstrualni krči (tudi izven cikla), izguba sluha ali zvonjenje v ušesih, izguba ali sprememba okusa, simptomi podobni tistim pri srčnem napadu, astma, stiskanje v prsih. Kronične posledice, h katerim aspartam bistveno prispeva: **multipla skleroza**, hormonske težave, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, hipoglikemija, možganske poškodbe (**tumorji**), neuro-endokrine okvare.

Najdemo: tudi v probiotičnem jogurtu, ki se šteje k zdravi prehrani.

E952 ciklamat

Povzročča migrene, je **potencialno rakotvoren**, povzročil raka in poškodbe na modih pri poskusnih živalih. Prepovedan v ZDA in Veliki Britaniji zaradi rakotvornosti. **Je umetno sladilo.**

E954 saharin

Potencialno rakotvoren. Povzročil raka pri poskusnih živalih. Kalcijev in natrijev saharin.

Umetno sladilo, ki ga pridobivajo iz toulena (znane rakotvorne substance).

Škodljivi dodatki. Poskusite se jim povsem izogniti, če pa to ni mogoče, omejite zaužite količine na minimum.

E122 azorubin

Povzročča kožne izpuščaje, podobne koprivnici, ter zadrževanje vode. Še posebej nepriporočljiv je za osebe, preobčutljive na aspirin in astmatike. Povzročča hiperaktivnost pri otrocih.

E123 amarant

Lahko povzroči astmo, ekceme in hiperaktivnost. Pri laboratorijskih živalih povzročil poškodbe in **smrt zarodkov. Potencialno rakotvoren.**

Najdemo: v pudingu in likerju

E127 eritrozín

Povezujejo ga s tumorjem ščitnice in poškodbami kromosomov; sum da sproži hiperkinetičen sindrom, vpliva na živčni sistem pri živalih

Najdemo: v sladoledu, kandiranih (coctail) češnjah, konzerviranem sadju

E235 natamicin

Povzročča slabost, bruhanje, anoreksijo, diarejo, vzdraženje kože.

E251 Na nitrat

Potencialno nevaren zaradi pretvorbe v **nitrit v telesu, ki je potencialno rakotvoren**.

E252 K nitrat

Dalj časa trajajoče uživanje že majhnih količin lahko povzroči slabokrvnost in vnetje ledvic. Pri zaužitju večje količine lahko povzroči močne bolečine v trebuhu, bruhanje, mišično oslabeitev, omotico in nepravilen pulz. V nekaterih primerih se v želodcu pretvori v nitrit, ki je **potencialno rakotvoren**.

E320 butil hidroksianizol (BHA)

je antioksidant, povzroča alergijske reakcije in škodi jetrni funkciji, poviša mast v krvi.

Potencialno rakotvoren, povzroča raka pri poskusnih živalih.

E321 butil hidroksitoulen (BHT)

Povzroča alergijske reakcije in hiperaktivnost. **Potencialno rakotvoren**, povzroča raka pri poskusnih živalih.

Najdemo: v žvečilnem gumiju

E407 karagenan

je zgoščevalec. **Povezujejo ga z rakom in čirom na želodcu**.

Najdemo: v smetani v dozi, pudingu, sladoledu, mlečnih izdelkih

E421 manitol

Potencialen alergen. Povzroča diarejo, motnje v delovanju ledvic, slabost, bruhanje.

E508 K klorid

V večjih količinah povzroča čir na želodcu.

E553(b) talk

Povezujejo ga z **rakom na želodcu**.

=====

Rakotvorni aditivi (vir: Prof. Dr. Werner Nitzsche;

<http://www.bdp-online.de/Vorlesung/G03Muton.htm>):

E 123, E 131, E 142, E 210, E 211, E 213, E 214, E 215, E 216, E 217, E 239, E 330

- E 123 v USA in GUS prepovedani

Najdemo jih v Creme Fraiche, gotovih omakah, Harribo, Iglo- ribjih palčkah, Mamba, Mlečni riž s sadnim dodatkom E 124, Smarties, Treets, Vanille-Pudding, Zott-puding s smetano, mlečna rezina...

Sumljivi aditivi: E 125, E 141, E 150, E 153, E 171, E 172, E 173, E 240, E 241, E 477

Nevarni aditivi: E102, E 110, E 120, E 124

Zdravju škodljivi so tudi:

Holesterol: E 320, E 321

Motnje črevesa: E 220, E 221, E 222, E 223, E 224

Občutljivost živcev: 311, E 312

Žilne bolezni: E 250, E 251, E 252 (predvsem v klobasah, salami)

Kožne bolezni: E 230, E 231, E 232, E 233

Prebavne motnje: E 338, E 339, E 340, E 341, E 450, E 461, E 463, E 465, E 466, E 407

Uniči vitamin B: E 200

Seznamškodljivih E-jev

April 17, 2008 — ksenjag

E-ji so zeloškodljivi dodatki hrani. Izogibajte se jih kolikor se da.

- **E102 tartazin**

Povzročaa alergije, astmatičnenapade, migrene, zamegljen vid, srbečico, vnetjenosnesluznice, škrlatnekožnemadeže. Povezujejoga z tumorjiščitnice in poškodbamikromosomov. Šeposebej je nevarenaosebe, preobčutljivihna aspirin terzaastmatike. V kombinaciji z E210 povzročahiperaktivnostpri otrocih.

- **E110 oranžnobarvilo FCF**

Povzročaaželodčnetežave, slabost, bruhanje, kožneizpuščajepodobnekoprivnici, oteklinenaokoži, alergije, ledvičnetumorje, poškodbekromosomov, bolečine v trebuhu, prebavnemotnje, odpor do hrane. Povezujejoga s tumorjipriposkusnihživalih. Šeposebejnepriporočljivzaosebe, preobcutljivena aspirin. Povzročahiperaktivnostpri otrocih.

E131 modrobarvilo V

Povzročakožneizpuščajepodobnekoprivnici, srbečico, slabost, bruhanje, motnjekrvnegatlaka, drhtavicotertežavepridihanju in drugealergijskereakcije.Povzročahiperaktivnostpriotrocih.

- **E132 indigotin, enak kot E131.**

Povezujeogatudiz možganskimitumorji.

- **E173 aluminij**

Povzročáštevilnealergijskereakcije, povezujeogaz Alzheimerjevoboleznijo, povzročáosteoporozo.

- **E249 K nitrit**

Rakotvoren.Povzročátežavepridihanju, omotico in glavobol.

- **E250 Na nitrit**

Dokazanorakotvoren.Povzročahiperaktivnost.

- **E310 propilgalat**

Povzročavzdraženježelodcaalikože, terkrvnetotnje (metemoglobinemija). Potencialnorakotvoren.

- **E311 oktilgalatenakot E310.**

- **E312 dodecilgalatenakot E310.**

- **E620 glutaminskakislinaenakot E621.**

- **E621 mononatrijevglutaminat**

Povzročaglavobol, pekoč in ščemecobčutek v vratu in napodlakteh, napetostobraza, žejo, hladenznoj, omotico, slabost, diarejo, trebušnekrče, motnje v srčnemritmu.

Povzročámožganskepoškodbeprilaboratorijskihživalih.

- **E622 monokalijevglutaminatenakot E621.**

- **E950 acesulfam K**

Povzročarakpripokusnihživalih, škodljivovplivanaščitnico.

- **E951 aspartam**

Povzročaglavobol (tudizelomočan) in migreno, slabost, vrtoglavico, nespečnost, izgubonadzoranadokončinami, zamegljen vid, slepoto, izgubospomina, nejasengovor, depresije, kipogostovodijo v samomorilsketežnje, hiperaktivnost, črevesne in želodčnemotnje,

epileptične napade, kožne poškodbe, izpuščaje, napadete snobe, bolečine v mišicah in sklepih, otopelost, spremembe razpoloženja, utrujenost, menstrualne krče (tudi izven cikla), izguba sluha ali zvonjenje v ušesih, izguba ali sprememba okusa, simptome podobne tistim pri srčnem napadu, astmo, stiskanje v prsih. Kronične posledice, h katerim spada tudi tveganje za: multipla skleroza, hormonske težave, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, hipoglikemija, možganske poškodbe (tumorji), neuro-endokrine okvare.

- **E952 ciklamat**

Povzročamigrene, je potencialno rakotvoren, povzročaraka in poškodbenatestisih pri poskusnih živalih.

- **E954 saharin**

Potencialno rakotvoren. Povzročil rak pri poskusnih živalih.

- **E924 K bromat**

V večjih količinah povzroča slabost, bruhanje, diarejo, bolečine. Povzročil rak pri poskusnih živalih.