

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

		srbečico, vnetje nosne sluznice, skratne 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.
E110	oranžno FCF	Povzroča želodčne težave, slabost, bruhanje, kožne izpuščaje, podobne koprivnici, otekanje kože, alergije, 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. Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E131	modro V	Povzroča kožne izpuščaje, podobne koprivnici, srbečico, slabost, bruhanje, motnje v krvnem pritisku, drhtavico, ter težave pri dihanju in druge alergijske reakcije. Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E132	indigotin	Isto kot E131. Povezujejo ga tudi z možganskimi tumorji.
E173	aluminij	Povzroča številne alergijske reakcije, povezujejo ga z Alzheimerjevo boleznijo, povzroča osteoporozo.
E249	K nitrit	Rakotvoren. Povzroča težave pri dihanju, omotico in glavobol.
E250	Na nitrit	Dokazano rakotvoren. Povzroča hiperaktivnost.
E310	propil galat	Povzroča vzdraženje želodca ali kože, ter krvne motnje (metemoglobinemija). Potencialno rakotvoren.
E311	oktil galat	Enako kot E310.
E312	dodecil galat	Enako kot E310.
E620	glutaminska kislina	Enako kot E621.
E621	mononatrijev glutaminat	Povzroča glavobol, pekoč in šče meč 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.
E622	monokalijev glutaminat	Enako kot E621.
E950	acesulfam K	Povzročil raka pri poskusnih živalih, škodljivo vpliva na ščitnico.
E951	aspartam	Povzroča: 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.
E952	ciklamat	Povzroča migrene, je potencialno rakotvoren, povzročil raka in poškodbe na modih pri poskusnih živalih.
E954	saharin	Potencialno rakotvoren. Povzročil raka pri poskusnih živalih.
E924	K bromat	V večjih količinah povzroča slabost, bruhanje, diarejo, bolečine. Povzročil raka pri poskusnih živalih.

E122	azorubin	Povzročja kožne izpuščaje, podobne koprivnici, ter zadrževanje vode. Še posebej nepriporočljiv je za osebe, preobčutljive na aspirin in astmatike. Povzročja 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	Povzročja slabost, bruhanje, anoreksijo, diarejo, vzdraženje kože.
E251	Na nitrat	Potencialno nevaren zaradi pretvorbe v nitrit v telesu.
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 hidoksianizol (BHA)	Povzročja alergijske reakcije in hiperaktivnost. Potencialno rakotvoren, povzročja raka pri poskusnih živalih.
E321	butil hidoksitoulen (BHT)	Enako kot E320.
E407	karagenan	Povezujejo ga z rakom in čírom na želodcu.
E421	manitol	Potencialen alergen. Povzročja diarejo, motnje v delovanju ledvic, slabost, bruhanje.
E508	K klorid	V večjih količinah povzročja 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 čimbolj izogibajo.**

E100	kurkumin	Nepriporočljiv v primeru žolčnih kamnov, zlatenice, kolik in zastrupitve jeter.
E104	kinolinsko rumeno	Povzročja hiperaktivnost pri otrocih, ter dermatitis.
E107	rumeno 7G	Povzročja alergijske reakcije pri astmatikih in hiperaktivnost pri otrocih.
E124	rdeče R4	Povzročja alergijske reakcije, še posebej pri osebah, preobčutljivih na aspirin ter pri astmatikih.
E129	rdeče AC	Povzročja alergijske reakcije, še posebej pri osebah z občutljivo kožo. Povezujejo ga z rakom pri poskusnih živalih.
E155	rjavo HT	Povzročja alergijske reakcije pri astmatikih, ter ljudeh, preobčutljivih na aspirin. Povzročja preobčutljivost kože.
E174	srebro	Dolgotrajno redno uživanje lahko povzroči okvaro ledvic, ter modro-sivo barvo oči, nosa, nosnic, grla in kože.
E180	rubin	Zaostri simptome pri ljudeh z astmo, vnetjem nosne sluznice in koprivnico.
E210	benzojska kislina	Povzročja kožne izpuščaje, podobne koprivnici, astmo, nevrološke motnje. V večjih količinah povzročja želodčne težave. V kombinaciji z E102 povzročja zelo močno hiperaktivnost pri otrocih.
E211	Na benzoat	Pri ljudeh z astmo, preobčutljivostjo na aspirin in koprivnico lahko povzročja poslabšanje simptomov, še posebej v kombinaciji z E102. Povzročja 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 nenevarni dodatki. Previdno pri uporabi.**

E120	karminska kislina	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E128	rdeče 2G	Povzroča težave, povezane s krvnim hemoglobinom in hiperaktivnost pri otrocih.
E133	modro FCF	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E151	črno PN	Povzroča hiperaktivnost pri otrocih.
E153	sajasto črno	Potencialno rakotvoren. Prepovedan v ZDA.
E154	rjavo FK	Povzroča 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, ki v glavnem prizadenejo kožo.
E220	žveplov dioksid	Povzroča astmatične 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	Če je pridobljena iz živalskih virov jo 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	Glej E925.

E967	ksilitol	Pri poskusnih živalih povzročil ledvične kamne in imel odvajalen učinek.
------	----------	--

<b>Povsem nenevarni dodatki.</b>		
E101	riboflavin	vitamin B2.
E140	klorofil	Naravno barvilo zelenih rastlin.
E160(a)	karoten	Naravno barvilo v korenju in drugih rumenih in oranžnih sadežih. Človekov organizem ga pretvarja v vitamin A.
E160(d)	likopen	Naravno rdeče barvilo v paradižniku in številnih drugih sadežih. Zmanjšuje tveganje raka.
E160(e)	beta-apo-8'-karotenal (C30)	Naravno oranžno barvilo.
E160(f)	etilni ester beta-apo-8'-karotenske kisline	Naravno oranžno barvilo.
E161(b)	lutein	Naravno rumeno barvilo, prisotno v zelenih listih in drugod.
E161(g)	kantaksantin	Naravno rumeno barvilo, prisotno v gobah, ribah, famingovih peresih.
E162	betanin	Naravno škrlatno barvilo iz rdeče pese.
E163	antocianini	Naravno vijolično barvilo iz cvetja.
E170	kalcijev karbonat	Kreda. Neškodljiva v zmernih dozah.
E260	ocetna kislina	Sestavina jedilnega kisa, pridobljena iz lesnih vlaken.
E290	ogljikov dioksid	Mehurčki v gaziranih pijačah.
E300	askorbinska kislina	Vitamin C.
E306-E309	tokoferol	Vitamin E.
E322	lecitin	Emulgator, pridobljen iz soje, jajčnega rumenjaka, arašidov, koruze ali živalskih virov. Neškodljiv. V večjih količinah lahko povzroči želodčne težave.
E330	citronska kislina	Zaradi jezikovne pomote napačno razumljena kot škodljiva in celo rakotvorna. V resnici povsem neškodljiva naravna snov.
E341	kalcijev fosfat	Mineralna sol, gradnik kosti.
E343	magnezijev fosfat	Bistven mineral.
E375	niacin	Vitamin B3.
E381	amonijev feritni citrat	Bistven mineral.
E400	alginska kislina	Smola iz morskih alg.
E406	agar	Smola iz morskih alg.
E519	bakrov sulfat	Bistven mineral.