

Northern Allergy Centre - Australia

Vodnik po dodatkih v živilih

BARVILA (E100 - E181)

Številka	Ime	Komentar
E100 ●	Circumin <i>Cirkumin</i>	Oranžno-rumeno barvilo. V naravi ga vsebuje rastlina kurkuma, vendar izdelujejo tudi njegov umetni nadomestek. Dodan je v sire, margarine, pečene slaščice, ribje palčke (fish fingers)...ipd.
E101 ●	Riboflavin, Riboflavin-5'-fosfat <i>Vitamin B2</i>	Rumeno barvilo, je vitamin B2 in barvilo. V naravi se nahaja v zeleni zelenjavi, jajcih, mleko, jetra in ledvice. Dodaja se margarin in siru...ipd.
E102	Tartrazine <i>Tartrazin</i>	Rumeno barvilo, FD&C Yellow No.5. Pogosto uporabljano. Tipični izdelki, ki ga vsebujejo so: gazirane in druge osvežilne pijače, slaščice, marmelade, vložena zelenjava v slanici, žitarice (corn flakes,...), 'snack foods' (hrana pakirana kot hiter prigrizek), ribe v konzervah, pakirane juhe. <i>Znano je, da lahko izzove astmatične napade (čeprav tega ameriška FDA* ne priznava) in koprivnico pri otrocih (ameriška FDA** ocenjuje 1: 10 000). Poleg tega ga povezujejo tudi s tumorji žleze ščitnice, poškodbami kromosomov, urtikarijami (izpuščaji, koprivnica) in hiperaktivnostjo. Občutljivost na tartrazin povezujejo tudi z občutljivostjo na aspirin. HACSG* ga odsvetuje.</i> Prepovedano na Norveškem in v Avstriji.
E104	Quinoline yellow	Rumeno barvilo, FD&C Yellow No.10. Uporablja se v šminkah, lasni kozmetiki, kolonskih vodah, ter v mnogih zdravilih. <i>Povzroča dermatitis (vnetja kože).</i> Prepovedano v Avstraliji, ZDA in na Norveškem.
E107	Yellow 2G, 7G	Rumeno barvilo. Tipični proizvodi so gazirane pijače. <i>Pri ljudeh z astmo se lahko pojavijo alergične reakcije. HACSG* priporoča, da se ga izogibamo.</i> Prepovedano v Avstraliji in ZDA.
E110 ●	Sunset yellow FCF, Orange Yellow S	Rumeno barvilo, FD&C Yellow No.6. Tipični proizvodi so osvežilne pijače, slaščice, juhe v vrečkah, žitarice (corn flakes,...), pekarniški izdelki, 'snack foods' (hrana pakirana kot hiter prigrizek), sladolepi, pijače, ribe v konzervah. <i>Je umetna snov. Nekateri ljudje imajo nanj alergične reakcije (kožne izpuščaje, otekline, bruhanje). Pojavlja tudi v nekaterih zdravilih kot so Berocca, Polaramine, Ventolin sirup. Stranski učinki so urtikarije, nahod, zamašen nos, alergije, hiperaktivnost, ledvični tumorji, poškodbe kromosomov, trebušne bolečine, slabost in bruhanje, slaba prebava, slabše okušanje. Opažena večja pojavnost tumorjev pri živalih. HACSG* priporoča, da se ga izogibamo.</i> Prepovedano na Norveškem.
E120 ●	Cochineal, Carminic acid, Carmines <i>Karminska kislina, Karmini</i>	Rdeče barvilo. Izdelujejo ga iz insektov. Redko uporabljan. <i>HACSG* ga odsvetuje.</i>
E122	Carmoisine, Azourbine	Rdeče barvilo. Derivat premogovega katrana. Tipični proizvodi so slaščice, marcipan, žele kristali. <i>Občutljivi ljudje, ljudje alergični na aspirin in astmatiki imajo lahko hude reakcije. HACSG* ga odsvetuje.</i> Prepovedano na Švedskem, V ZDA, Avstriji in na Norveškem.
E123	Amarant	Vijolično-rdeče barvilo. FD&C Red No.2. Izvira iz zelišča istega imena. Tipični produkti so mešanice za peciva, sadni nadevi, žele kristali. <i>Lahko izzove astmo, ekceme in hiperaktivnost. Povzroča napake pri rojstvih in smrt zarodkov pri nekaterih testih na živalih, verjetno tudi rak.</i> V ZDA prepovedano od leta 1976. Prepovedano v Rusiji, Avstriji, na Norveškem in v nekaterih drugih državah. V Avstraliji je še vedno v uporabi.
E124	Brilliant scarlet, Ponceau 4R, Cochineal Red A	Rdeče barvilo. FD&C Red No. 4. Sintetično barvilo pridobljeno iz premogovega katrana in AZO barvil. Rakotvorno pri živalih. Pri ljudeh alergičnih na aspirin in astmatiki lahko povzroči hude reakcije. HACSG* ga odsvetuje. Prepovedano v ZDA in na Norveškem.
E127	Erythrosine <i>Eritrozin</i>	Rdeče barvilo. FD&C Red No. 3. Tipični produkti so jajčne kreme, piškoti, sadje v konzervah, sladkarije, 'snack foods' (hrana pakirana kot hiter prigrizek). <i>Lahko zviša nivo hormonov žleze ščitnice, kar lahko pripelje do hipertiroidizma. Študija iz leta 1990 je pokazala, da pri podganah povzroča rak žleze ščitnice. Lahko povzroči občutljivost na svetlobo. HACSG* ga odsvetuje. V Ameriki prepovedano od januarja 1990 vendar ne tudi umaknjeno s strani ameriške FDA**, prepovedano na Norveškem.</i>
E128	Red 2G	Rdeče barvilo. Prepovedano v Avstraliji in drugih deželah razen v Veliki Britaniji.
E129	Allura red AC	Oranžno-rdeče barvilo, FD&C red No.40. Možno je, da povzroča alergične reakcije na koži. Tipični proizvodi so piškoti, peciva, sadne file, sladkarije. <i>Sintetično pridelan v zgodnjih 80-ih kot nadomestek amaranta, ki je bil prepoznan kot nevaren zaradi spornih testnih rezultatov. Allura red povezujejo tudi z rakom pri miših.</i> Prepovedano na Danskem, v Belgiji, Franciji, Nemčiji, Švici, Avstriji, Na Švedskem in Norveškem.
E131	Patent blue	Modro barvilo. Prepovedano v Avstraliji, ZDA in na Norveškem.

E132 ●	Indigotine, Indigo carmine	Modro barvilo, FD&C Blue No.2. Sintetični derivat premogovega katrana. Tipični proizvodi so sladoleadi, sladkarije, slaščiče, pečeni izdelki, piškoti ...ipd. Pogosto dodan tabletam in kapsulam. <i>Ljudje z alergijami naj se ga izogibajo. Lahko povzroča slabost, bruhanje, visok krvni pritisk, kožne izpuščaje, probleme pri dihanju in druge alergične reakcije.</i> Prepovedano na Norveškem.
E133	Brilliant blue FCF	Modro barvilo, FD&C Blue dye No.1. Sintetičen se pojavlja kot aluminium lake (raztopina) ali amonijeva sol. Uporabljajo ga v mlečnih izdelkih, sladkarijah in pijačah. <i>HACSG* ga odsvetuje.</i> Prepovedano v Belgiji, Franciji, Nemčiji, Švici, Avstriji, na Švedskem in Norveškem.
E140	Chlorophyll, Chlorophyllis, Chlorophyllins <i>Klorofil</i>	Zeleno do olivno zeleno barvilo. V naravi ga vsebujejo vse rastline. Je naraven del človekove diete. Uporabljajo ga za barvanje voskov in olj ter v medicini in kozmetiki.
E141	Copper complexes of chlorophyll and chlorophyllins <i>Bakrovi kompleksi klorofila in klorofilinov</i>	Barvilo olivne barve. Škodljivi učinki niso znani.
E142	Green S	Zeleno barvilo. Sintetični derivat pridobljen iz premogovega katrana. Uporabljajo ga pri konzerviranem grahu, metini želatini in omakah, pakiranih krušnih drobtinah, tortah ...ipd. <i>V majhnih odmerkih se zdi varen.</i> Prepovedano na Švedskem, Norveškem in v ZDA.
E150	Caramel <i>Karamel</i>	Temno rjavo barvilo. Tipični proizvodi so ostrige, sojine omake in olja, sadje, konzervirane omake, pivo, viski, piškoti, vložena zelenjava in solnici ...ipd. <i>HACSG*ga odsvetuje.</i>
- E150(a)	Plain caramel <i>Čisti karamel</i>	Temno rjavo barvilo. Izdelano iz sucrose. Uporabljajo ga v ostrigah, sojinih omakah in oljih, sadju, konzerviranih omakah, pivu, viskiju, piškotih, vloženi zelenjavi v solnici ...ipd. <i>HACSG* ga odsvetuje.</i>
- E150(b)	Caustic sulphite caramel	Glej E150(a).
- E150(c)	Ammonia caramel	Glej E150(a).
- E150(d)	Sulphite ammonia caramel	Glej E150(a).
E151	Brilliant black BN, Black PN <i>Briljantno črna MB, Črna PN</i>	Črno barvilo. Derivat premogovega katrana. Uporabljajo ga v rjavih omakah, tortah iz črnega ribeza ...ipd. <i>HACSG* ga odsvetuje.</i> Prepovedan v Avstraliji, ZDA, Avstriji, Belgiji, Franciji, Nemčiji, Švici, na Švedskem, Danskem in Norveškem.
E153 ●	Vegetable carbon <i>Rastlinsko oglje</i>	Črno barvilo. Pigment oglja. Uporabljen v marmeladah, žele kristalih ...ipd. V Avstraliji je dovoljen le pridobljen iz rastlin. Prepovedan v ZDA.
E154	Brown FK	Rjavo barvilo. Prepovedano v Avstraliji in ZDA.
E155	Chocolate brown HT <i>Čokoladno rjava HT</i>	Rjavo barvilo. Derivat premogovega katrana in AZO barvil. Uporablja se v čokoladnih tortah ... ipd. <i>Pri ljudeh alergičnih na aspirin in astmatikih lahko povzroči hude reakcije. Povzroči lahko tudi večjo občutljivost kože. HACSG* ga odsvetuje.</i> Prepovedano na Danskem, Švedskem, Norveškem, v ZDA, Avstriji, Belgiji, Franciji, Švici in Nemčiji.
- E160(a) ●	Carotene alpha-, beta-, gamma- <i>Karoten α, β, γ</i>	Oranžno-rumeno barvilo. V naravi ga vsebujejo korenje in druga rumena ali oranžna zelenjava in sadje. Človeško telo ga v jetrih spremeni v vitamin A.
- E160(b) ●	Annatto (Arnatto, Annato), Bixin, Norbixin	Rdeče barvilo. Pridobivajo ga iz drevesa Bixa orellana. Tipični proizvodi so tudi siri, margarine, maslo, jedi iz žitaric, 'snack foods' (hrana pakirana kot hiter prigrizek), mila, laki za lakiranje površin ...ipd. Uporabljajo ga v barvah za telo in blago (tkanine) ter v zdravilih, ki lajšajo prebavo in izkašljevalnje. <i>Znano je, da povzroča urtikarije (koprivnica).</i> <i>HACSG* ga odsvetuje.</i>
- E160(c) ●	Paprika extract, Capsanthin, Capsorubin <i>Izleček paprike, Kapsantin, Kapsorubin</i>	Prepovedano v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
- E160(d) ●	Lycopene	Rdeče barvilo. Karotenoid rdeče barve, ki ga v naravi vsebujejo paradižniki in rdeče grenivke. Lahko povzroča raka. Prepovedano v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
- E160(e) ●	Beta-apo-8'-carotenal (C30)	Oranžno barvilo. Škodljivi učinki niso znani.
- E160(f) ●	Ethyl ester of beta-apo-8'-carotenic acid (C30)	Oranžno barvilo. Škodljivi učinki niso znani.
E161	Xanthophylls	Rumeno barvilo. Možnost škodljivega učinkovanja je malo verjetna.
- E161(b)	Xanthophylls, Lutein	Rumeno barvilo. Pridobivajo ga iz rastlin. Naravno se pojavlja v zelenih listih, zdravilnemu ognjiču in jajčnemu rumenjaku.
- E161(g) ●	Xanthophylls, Canthaxanthin	Rumeno barvilo. Verjetno ga pridobivajo iz živalskih virov (retinol). Pigment lahko najdemo tudi v nekaterih gobah, rakah, ribah, perju flaminga...
E162	Beet red, Betanin	Vijolično barvilo. Pridobivajo ga iz rdeče pese. Škodljivi učinki niso znani.
E163	Anthocyanins <i>Antociani</i>	Vijolični barvilo. V naravi se pojavlja kot škrlatno-vijolična snov v rastlinah. Škodljivi učinki niso znani.
E170 ●	Calcium carbonate <i>Kalcijev karbonat</i>	Mineralna sol. Pridobivajo ga lahko iz rudnin ali živalskih kosti. Uporabljajo ga v zobnih pastah, čistilnih praških, belih barvah ...ipd. Včasih ga uporabljajo tudi za zmanjšanje kislosti vina in za zgostitev konzerviranega sadja in zelenjave. <i>V velikih omerkih je strupen!</i>
E171	Titanium dioxide <i>Titanov dioksid</i>	Belo barvilo. Uporabljajo ga v zobnih pastah, belih barvah ...ipd. <i>Onesnažuje vodne poti. Škodljivi učinki niso znani.</i>

E172	Iron oxides and hydroxides <i>Železovi oksidi in hidroksidi</i>	Črna, rumena in rdeča barvila. Uporabljajo jih v lososovih paštetah in paštetah iz rakcev. <i>Strupen v velikih odmerkih!</i>
E173	Aluminium; Aluminij	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E174	Silver; Srebro	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E175	Gold; Zlato	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E180	Pigment rubine, Latolrubine BK	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E181	Tannic acid, tannins <i>Čreslova kislina, Tanini</i>	Razbistrilno sredstvo v alkoholnih pijačah. Pridobivajo ga iz vejic in šišk hrasta. Naravno ga dobimo v čajih. Lahko povzroči alergične reakcije.

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

KONZERVANSI (200-290)

Številka	Ime	Komentar
E200	Sorbic acid <i>Sorbinska kislina</i>	Naravno jo dobimo z uživanjem jagodičevja, sintetično pa jo pridobivajo iz ketene. <i>Možno je, da draži kožo.</i>
E201	Sodium sorbate; Natrijev sorbat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E202	Potassium sorbate; Kalijev sorbat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E203	Calcium sorbate; Kalcijev sorbat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E210 ●	Benzoic acid, flowers of benzoin, phenylcarboxylic ali carboxybenzene <i>Benzojska kislina, benzoinske arome, fenilkarboksili ali karboksibenzen</i>	Pridobivajo jo iz dišeče smole benzoin, ki jo izločajo nekatera azijska drevesa. Tipični proizvodi so gazirane pijače, sokovi in alkoholne pijače, nadomestki sladkorja, zdravila za pospešitev delovanja srca ...ipd. Uporabljajo jo tudi v kozmetiki, kot antiseptik v zdravilih proti kašlju in kot antimikotik (proti glivicam) v mazilih. <i>Lahko povzroči astmo, še posebej pri ljudeh, ki redno jemljejo zdravila proti steroidni astmi. Povzroči lahko tudi nevrološke motnje in reagira z žveplovim bisulfatom (E222), kar lahko izzove hiperaktivnost pri otrocih.</i> HACSG* ga odsvetuje.
E211	Sodium benzoate <i>Natrijev benzoat</i>	Uporabljen je kot antiseptik, prezervativ v hrani in za prikrivanje okusa slabše kvalitetni hrani. Tipični proizvodi so gazirane pijače, sokovi in alkoholne pijače, nadomestki sladkorja, zdravila za pospešitev delovanja srca ...ipd. Dodan je tudi mlečnim in mesnim izdelkom, dišavam, začimbam, pekarniškim izdelkom in lizikam. Nekateri gazirane pijače vsebujejo tudi do 25mg/250ml natrijevega benzoata. Uporabljajo ga v veliko zdravilih, med katere sodijo Actifed, Phenergan in Tylenol. <i>Povzroča koprivnico in slabša astmatična stanja.</i> HACSG* ga odsvetuje.
E212	Potassium benzoate; Kalijev benzoat	<i>Ljudem z alergijam lahko povzroča alergične reakcije.</i> Tipični produkti: glej E210.
E213	Calcium benzoate; Kalcijev benzoat	Glej E212.
E214	Ethyl4-hydroxybenzoate, Ethyl p-hydroxybenzoate <i>Etil 4-hidroksibenzoat, Etil P-hidroksibenzoat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E215	Sodium salt, Sodium ethyl, p-hydroxybenzoate <i>Natrijeva sol, Natrijev etil, P-hidroksibenzoat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E216	Propylparaben, Propyl p-hydroxybenzoate <i>Propilparaben, Propil hidroksibenzoat</i>	<i>Možni kontaktni alergen.</i>
E217	Propyl4-hydroxybenzoate, Sodium propyl p-hydroxybenzoate <i>Propil 4-hidroksibenzoat, Natrijev propil P-hidroksibenzoat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E218	Methylparaben, Methyl p-hydroxybenzoate <i>Metilparaben, Metil P-hidroksibenzoat</i>	<i>Možne alergične reakcije, predvsem pa vpliva na kožo.</i>
E219	Methyl4-hydroxybenzoate, Sodium methyl p-hydroxybenzoate <i>Metil 4-hidroksibenzoat, Natrijev metil P-hidroksibenzoat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E220	Sulphur dioxides <i>Žveplavi dioksidi</i>	Derivati premogovega katrana. Pridobivajo jih z izgorevanjem žvepla ali sadre. Tipični proizvodi so pivo, gazirane pijače, suho sadje, sokovi, vino, kis, krompirjevi izdelki ...ipd. <i>Povzročajo astmatične napade in so še posebej težki za presnovo ljudi z obolelimi ledvicami. Uničujejo vitamin B in lahko povzroči alergične reakcije.</i> Vse žveplove surovine so strupene in njihova uporaba je prepovedana (ameriška FDA** prepoveduje njihovo uporabo na surovem sadju in zelenjavi). <i>HACSG* ga odsvetuje.</i>
E221	Sodium sulphite; Natrijev sulfit	Razkuževalno sredstvo uporabljeno v pomarančnih sokovih. Glej E220.
E222	Sodium bisulphite, Sodium hydrogen sulphite <i>Natrijev bisulfit, Natrijev hidrogen bisulfit</i>	Glej E220.
E223	Sodium metabisulphite <i>Natrijev metabisulfit</i>	Glej E220.

E224	Potassium metabisulphite; <i>Kalijev metabisulfit</i>	Glej E220.
E225	Potassium sulphite; <i>Kalijev sulfit</i>	Glej E220.
E226	Calcium sulphite; <i>Kalcijev sulfat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E227	Calcium hydrogen sulphite; <i>Kalcijev hidrogen sulfit</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E228	Potassium bisulphite, Potassium hydrogen sulphite <i>Kalijev bisulfit, Kalijev hidrogen sulfit</i>	Glej E220.
E230	Biphenyl, Diphenyl; <i>Bifenili</i>	Uporabljajo ga v agrokulturi . Tipični produkti so citrusi. Prepovedan v Avstraliji.
E231	2-Hydroxybiphenyl, Biphenyl, Diphenyl, Orthophenyl phenol <i>2-Hidroksibifenil, Bifenil, Difenil, Orofenil fenol</i>	Uporabljajo ga v agrokulturi . Tipični produkti so hruške, breskve, nektarine, slive, citrusi, ananas, češnje, korenje, sladki krompir, paradižniki, poper ...ipd. Prepovedan v Avstraliji.
E232	Sodium biphenyl-2-yl okside; <i>Natrijev bifenil-2-il oksid</i>	Glej E231.
E233	Thiabendazole	Uporabljajo ga v agrokulturi . Tipični produkti so citrusi, jabolka, hruške, banane, krompir, gobe, meso, mleko ...ipd. Prepovedan v Avstraliji.
E234	Nisin	Antibiotik. Izdelujejo ga iz bakterij. Pojavlja se v topljenih sirih, paradižnikovi mezgi, pivu ...ipd. <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E235	Natamycin	Snov, ki zavira plesen. Pridobivajo ga iz bakterij. Tipični proizvodi so meso, sir ...ipd. Občasno uporabljen v medicini za zdravljenje glivičnih obolenj. <i>Lahko povzroča slabost in bruhanje, anoreksijo, drisko in draženje kože.</i>
E236	Formic acid; <i>Mravljinčna kislina</i>	Izogibajte se je! Prepovedana v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E237	Sodium formate; <i>Natrijev Formiat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E238	Calcium formate; <i>Kalcijev Formiat</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E239	Hexamine, Hexamethylene tetramine <i>Heksamin, heksametilen tetramin</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E249	Potassium nitrite <i>Kalijev nitrit</i>	Utrjevalec barv in sredstvo za prekaevanje mesa. <i>Nitriti lahko prizadenejo telesno sposobnost prenašanja kisika, česar posledice so pomanjkanje sape, vrtoglavica in glavoboli. Je potencialno rakotvoren.</i> Prepovedan je v otroški hrani.
E250	Sodium nitrite <i>Natrijev nitrit</i>	Lahko izzove hiperaktivnost in druge hude močne reakcije. V želodcu se lahko veže s kemikalijami in tako tvori nitrosamine. Je potencialno rakotvoren. <i>HACSG* ga odsvetuje.</i> Prepovedan v mnogih deželah. Glej E249.
E251	Sodium nitrate <i>Natrijev nitrat</i>	Med drugim ga uporabljajo pri proizvodnji dušikove kisline, v umetnih gnojilih, sušenih mesnih izdelkih ...ipd. Glej E249.
E252 ●	Potassium nitrate <i>Kalijev nitrat</i>	Lahko ga pridelujejo iz živalskih in zelenjavnih ostankov. Uporabljajo ga v smodniku, eksplozivih, umetnih gnojilih, pri konzerviranju mesa ...ipd. Lahko izzove hiperaktivnost in druge škodljive reakcije. Je potencialno rakotvoren. Prepovedan v mnogih deželah. Glej E249.
E260	Acetic acid; <i>Ocetna kislina</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E261	Potassium acetate <i>Kalijev acetat</i>	Glavna sestavina kisa. Sintetično ga pridelujejo iz lesnih vlaken. Uporabljen v vloženi zelenjavi in solnici, indijskem vložnem močno začinenem sadju, omakah ...ipd. <i>Izogibajo naj se ga ljudje s slabim delovanjem ledvic.</i>
E262	Sodium diacetate, Sodium acetate; <i>Natrijev acetat</i>	Prehrambena kislina. Regulator kislosti. Škodljivi učinki niso znani.
E263	Calcium acetate; <i>Kalcijev acetat</i>	Prehrambena kislina. Regulator kislosti. Je stranski produkt pri pridelavi metanola. Uporabljajo ga pri pridelavi očetne kisline (kis) in pri izdelavi lužil.
E264	Ammonium acetate; <i>Amonijev acetat</i>	Lahko povzroči slabost in bruhanje.
E270 ●	Lactic acid; <i>Mlečna kislina</i>	Prehrambena kislina. Regulator kislosti. Pridobivajo jo s segrevanjem in vrenjem ogljikovih hidratov v mleku, sirotki, krompirju, koruznem škrobu ali melasi. Uporabljajo jo v sladkarijah, prelivih, gaziranih pijačah (ponekod v pivu) ...ipd. <i>Dojenčki jo težko presnavljajo.</i>
E280	Propionic acid <i>Propionska kislina</i>	V naravi se propionati pojavljajo v fermentirani hrani, človeškem znoju in prebavnem traktu prežvekovalčev. Industrijsko pa jih lahko izdelujejo iz etilena in ogljikovega monoksida, propionaldehida, naravnega plina ali fermentirane lesenine. Proizvaja se tudi pri bakterijskem razkranjanju vlaken. Pogosto so uporabljajo v kruhu in drugih izdelkih iz moke...ipd. <i>Vse propionate povezujejo z migrenskimi glavoboli.</i>
E281	Sodium propionate; <i>Natrijev propionat</i>	Tipični produkti so izdelki iz moke. <i>Možna je povezava z migrenami.</i>
E282	Calcium propionate; <i>Kalcijev propionat</i>	Glej E281.
E283	Potassium propionate; <i>Kalijev Propionat</i>	Glej E281.
E290	Carbon dioxide; <i>Ogljikov dioksid</i>	Pogonsko in hladilno sredstvo. Pridobivajo ga pri proizvodnji apna. Tipični proizvodi so vino, gazirane pijače, slaščice ...ipd. <i>Lahko poveča učinek alkohola. Možen alergen. HACSG* ga odsvetuje.</i>

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

KISLINE, ANTIOXIDANTI, MINERALNE SOLI (296-385)

Številka	Ime	Komentar
E296	DL-Malic acid <i>D,L-Jabolčna kislina</i>	Vsebuje jo sadje, pridelujejo pa jo tudi sintetično. <i>Dojenčki in majhni otroci naj se jo izogibajo.</i>
E297	Fumaric acid <i>Fumarna kislina</i>	Pojavlja se v rastlinah rodu <i>Fumaria</i> , še posebej <i>Fumaria officinalis</i> , ali pa jo pridobivajo z vrenjem glukoze z glivami. Uporabljajo jo za dodajanje okusa in kislosti, kot antioksidant ali kot sredstvo za vzhajanje pri tortah in gaziranih pijačah.
E300	Ascorbic acid <i>Ascorbinska kislina</i>	Vitamin C in sredstvo za obdelavo moke. V naravi ga vsebujejo sadje in zelenjava. Sintetično ga pridelujejo iz glukoze. Dodana raznim izdelkom, med njimi prekajenemu mesu, jedem iz žitaric, zmrznenim ribam, vinu ...ipd.
E301	Sodium ascorbate; Natrijev askorbat	Natrijeva sol vitamina C.
E302	Calcium ascorbate; Kalcijev askorbat	Vitamin C. Lahko poveča tvorbo <i>calcium axalate stones</i> .
E303	Potassium ascorbate; Kalijev askorbat	Kalijeva sol vitamina C.
E304	Ascorbyl palmitate, Ascorbyl stearate <i>Askorbil palmitat, Askorbil stearat</i>	Maščobno-kislinski estri ascorbinske kisline. Imajo enake funkcije kot vitamin C (E300).
E306, E307, E308, E309	Tocopherols, alpha-, gamma-, delta- <i>Tokoferoli, α, β, γ</i>	'Vitamin E'. Naravno ga vsebuje veliko zelenjavnih olj, sojino olje, pšenični in riževi kalčki, koruza, bombaževa semena ...ipd. Uporablja se v margarini, solatnih prelivih ...ipd. Deluje kot antioksidant za maščobne kisline in maščobna tkiva ter preprečuje oksidacijo vitamina A.
E310	Propyl gallate <i>Propil galat</i>	Proizvaja se iz šišk (hrastovih,...). Uporablja se za zaščito pred žarkostjo oljnih snovi: olja, margarine, svinjska mast, solatni preliv, maščobe...ipd. Uporabljajo ga tudi v postopkih pakiranja. Lahko povzroči prebavna ali kožna vnetja. Gallati niso dovoljeni v hrani za šolske in predšolske otroke, ker je znano, da lahko povzročajo popačenje krvne slike in <i>methemoglobinemio</i> .
E311	Octyl gallate; Oktil galat	Glej E310.
E312	Dodecyl gallate; Dodekil galat	Glej E310.
E317	Erythorbic acid;	Izdelana iz sucrose. Škodljivi učinki niso znani.
E318	Sodium erythorbate; Natrijev eritorbat	Izdelan iz E317. Škodljivi učinki niso znani.
E319	Tert-Butylhydroquinone, TBHQ <i>Terc-Butilhidrokinon</i>	Osnova je nafta. Tipični proizvodi so maščobe kot so olja, margarine...ipd. Lahko povzroči slabost, bruhanje in delirij. Smrtna doza naj bi bila 5g. HACSG* ga odsvetuje.
E320	Butylated hydroxy-anisole, BHA <i>Butiliran hidroksi-anisol</i>	Naftni derivat. Zaradi oksidacije preprečuje kvarjenje. Tipični proizvodi so jedilna olja, zvečilni gumiji, maščobe, oreščki, instant krompirjevi izdelki, prehrabena embalaža iz polyethylene ...ipd. Pri nekaterih ljudeh lahko povzroči alergične reakcije, izzove hiperaktivnost in druge preobčutljivosti. Je velik vzrok za skrb zaradi rakotvornosti in estrogenskih učinkov. V veliki odmerkih povzroča tumorje pri laboratorijskih živalih. Ni dovoljen v otroški hrani. Na Japonskem je prepovedan od leta 1985. Uradni strokovni komite je predlagal prepoved tudi v Veliki Britaniji, vendar ga zaradi industrijskega pritiska niso prepovedali.
E321	Butylated hydroxy-toluene, BHT <i>Butiliran hidroksi-toluen</i>	Derivat nafte. Ni dovoljen v otroški hrani. HACSG* ga odsvetuje. McDonald's je BHT iz svojih ameriških proizvodov izločil leta 1986. Glej E320.
E322 ●	Lecithins <i>Lektini</i>	Emulgator. Pridobivajo ga iz soje, jajčnih rumenjakov, arašidov, koruze ali živalskih virov. Njegova uporaba omogoča kombinacijo olj v margarini, čokoladi, majonezi, mleku v prahu ...ipd. Ni strupen, vendar prevelike količine lahko dražijo želodec, zmanjšajo apetit in povzročajo obilno potenje.
E325 ●	Sodium lactate <i>Natrijev laktat, Natrijeva sol mlečne kisline</i>	Pridobivajo jo iz mleka (mlečna kislina). Lahko vsebuje svinjsko rennin ali sirotko med procesom. Majhni otroci občutljivi na laktozo imajo nanj lahko alergične reakcije.
E326 ●	Potassium lactate; Kalijeva sol mlečne kisline	Glej E325.
E327 ●	Calcium lactate; Kalcijeva sol mlečne kisline	Glej E325.
E328 ●	Ammonium lactate; Amonijeva sol mlečne kisline	Glej E325.
E329 ●	Magnesium lactate; Magnezijeva sol mlečne kisline	Glej E325.
E330	Citric acid <i>Citronska kislina</i>	Prehrabena kislina. V naravi jo vsebujejo citrusi. Tipični proizvodi so piškoti, ribe v konzervah, siri in topljeni siri, torte, juhe, rzeni kruh, gazirane pijače, sušeno meso ...ipd.
E331	Sodium citrates; Natrijevi citrati	Prehrabena kislina. Škodljivi učinki niso znani.
E332	Potassium citrates; Kalijevi citrati	Prehrabena kislina. Škodljivi učinki niso znani.
E333	Calcium citrates; Kalcijevi citrati	Prehrabena kislina. Pri majhnih odmerkih škodljivi učinki niso znani.
E334	Tartaric acid <i>Vinska kislina</i>	Prehrabena kislina. Pridobivajo jo iz nezrelega sadja in grozdnega soka. Pri majhnih odmerkih škodljivi učinki niso znani.
E335	Sodium tartrates; Natrijevi tartrati	Prehrabena kislina. Škodljivi učinki niso znani.
E336	Potassium tartrates; Kalijevi tartrati	Prehrabena kislina. Škodljivi učinki niso znani.
E337	Sodium potassium tartrate; Natrijev Kalijev tartrat	Prehrabena kislina. Škodljivi učinki niso znani.
E338	Phosphoric acid <i>Fosforna kislina</i>	Prehrabena kislina. Pridobivajo jo iz fosforjeve rude. Uporabljajo jo v izdelkih iz sira. Škodljivi učinki niso znani.

E339	Sodium phosphates, Sodium orthophosphates <i>Natrijevi fosfati, Natrijevi ortofosfati</i>	Mineralne soli. Uporabljajo jih kot odvajala in kot utrjevalna sredstva v tekstilnih barvah. Veliki odmerki lahko narušijo ravnovesje kalcija in fosforja.
E340	Potassium orthophosphates, Potassium phosphates <i>Kalijeve ortofosfati, kalijeve fosfati</i>	Glej E339.
E341 ●	Calcium orthophosphates, Calcium phosphates <i>Kalcijeve ortofosfati, kalcijeve fosfati</i>	Mineralna sol. V naravi se pojavlja v kamenju in kosteh. V medicini uporabljena kot nevtralizator ter kot polirno sredstvo v loščilih.
E343	Magnesium phosphates; <i>Magnezijevi fosfati</i>	Pomemben mineral. Najdemo ga v solnih nadomestkih.
E350	Sodium malates; <i>Natrijev malat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E351	Potassium malate; <i>Kalijev malat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E352	Calcium malates; <i>Kalcijev malat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E353	Metatartaric acid; <i>Metartartarinska kislina</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E354	Calcium tartrate; <i>Kalcijev tartrat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E355	Adipic acid; <i>Adipinska kislina</i>	Prehrambena kislina iz osnovnih maščob (tiče se maščob?)
E357	Potassium adipate; <i>Kalijev adipat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E363	Succinic acid; <i>Jantarjeva kislina</i>	Izogibajte se je! Prepovedana v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E365	Sodium fumarate <i>Natrijev fumarat</i>	Prehrambena kislina. Sol fumarne kisline (vsebujejo jo rastline rodu <i>Fumaria</i> , še posebej <i>F. officinalis</i>).
E366	Potassium fumarate; <i>Kalijev fumarat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E367	Calcium fumarate; <i>kalcijev fumarat</i>	Škodljivi učinki niso znani.
E370	1,4-Heptonolactone; <i>1,4-Heptonolakton</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E375	Niacin	Vitamin B3. Naravno ga vsebujejo fižol, grah in druge stročnice, mleko, jajca, meso ...ipd. Pri odmerkih večjih od 1000mg dnevno lahko povzroči poškodbe jeter, diabetes, gastritis, okvare oči in povišan nivo sečne kisline v krvi (kar lahko povzroča protin). Pri odmerkih od 50 do 100 mg na dan lahko povzroči rdečico, glavobole in želodčne bolečine, še posebej, če ga zaužijemo na prazen želodec.
E380	Tri-ammonium citrate; <i>Tri amonijev citrat</i>	Lahko vpliva na delovanje jeter in žleze ščitnice.
E381	Ammonium ferric citrates <i>Amonijev železov citrat</i>	Pomemben mineral in prehrambena kislina. Pridobivajo ga iz citronske kisline. Uporabljajo ga kot dietični nadomestek železa v jedeh iz žitaric in dietnih izdelkih.
E385	Calcium disodium EDTA; <i>Kalcijev binitrat</i>	Lahko povzroči alergične reakcije. HACSG* ga odsvetuje. Prepovedan v Avstraliji.

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

RASTLINSKE SMOLE, EMULGATORJI, STABILIZATORJI, itd. (400-495)

Številka	Ime	Komentar
E400	Alginic acid <i>Alginska kislina</i>	Zgoščevalno sredstvo in rastlinska smola . Pridelujejo jo iz morskega rastlinja. Uporabljajo jo v pudingih, aromatiziranem mleku, sladolelih, gostih kremah, jogurtih ...ipd. Pri majhnih odmerkih škodljivi učinki niso znani, pri velikih količinah pa lahko zavira absorpcijo nekaterih hranilnih snovi.
E401	Sodium alginate; <i>Natrijev alginat</i>	Glej E400.
E402	Potassium alginate; <i>Kalijev alginat</i>	Glej E400.
E403	Ammonium alginate; <i>Amonijev alginat</i>	Glej E400.
E404	Calcium alginate; <i>Kalcijev alginat</i>	Glej E400.
E405	Propylene glycol alginate; <i>Propilen glikol alginat</i>	Zgoščevalno sredstvo in rastlinska smola. Pridobivajo ga iz nafte.
E406	Agar	Zgoščevalno sredstvo in rastlinska smola. Pridobivajo ga iz rdečega morskega rastlinja. Najdemo ga v industrijskih mesnih izdelkih, sladoledu ...ipd. Včasih ga uporabljajo kot odvajalo.
E407	Carrageenan	Vlakno, ki ga pridobivajo kot izvleček morskega rastlinja. <i>Nedavno so ga povezali z rakom, ker lahko postane strupen, ko slabšim proizvodom dodajajo etilenov oksid. Pri tem nastane etilene klorohidrin, ki je zelo strupena snov. Povezujejo ga z zastrupitvami, čiri in rakom. Največja skrb pa se tiče razgrajenega carrageenan, ki ni dovoljen dodatek k hrani. Tudi čisti carrageenan se lahko razgradi v črevesju.</i>
E410	Locust bean gum	Pridobivajo ga iz rožičevca <i>Ceratonia siliqua</i> . Uporabljajo ga v lizikah, esencah, nekaterih izdelkih iz moke, prelivih, sadnih sokovih. Pogosto ga uporabljajo kot čokoladne nadomestke brez kofeina. Lahko znižuje raven holesterola.
E412	Guar gum	Pridobivajo iz semen <i>Cyamopsis tetragonolobus</i> indijskega izvora. Lahko povzroča slabost, napenjanje in krče. Lahko zmanjšuje raven holesterola. Z njim v ZDA hranijo živino. Glej E410.

E413	Tragacanth	Smola iz drevesa <i>Astragalus gummifer</i> . Uporabljajo jo v hrani, zdravilih (kot so kapljice za nos), eliksirjih in tabletah. Uporabljena tudi kot vezna snov v kozmetiki. <i>Možne so kontaktne alergije.</i>
E414	Acacia <i>Akacija</i>	Pridobivajo iz drevesnega soka akacije (<i>Acacia Sengal</i>). Človeški prebavni sistem jo zlahka razgradi. <i>Možen alergen. Pomirja razdraženost mišičnih membran.</i>
E415	Xanthan gum	Pridobivajo s fermentacijo koruznega sladkorja z bakterijo.
E416	Karaya gum	Pridobivajo iz drevesa <i>Sterculia urens</i> . Pogosto uporabljen v kombinaciji z E410. Tipični proizvodi so sladoled, pudingi in sladkarije ...ipd. Uporabljen kot polnino saj lahko z dodatkom vode poveča svoj volumen tudi do 100-krat. <i>Možen alergen.</i>
E417	Tara gum	Pridobivajo iz rastline Taro, <i>Caesalpinia Spinosa</i> , ki je avtohtona rastlina Equadorja in Peruja.
E420	Sorbitol	Umetno sladilo in vlažilno sredstvo. Pridobivajo ga iz glukoze jagodičevja ali sintetično pridelane. Uporabljen v lizikah, suhem sadju, pecivu, slaščicah, nizkokalorični hrani, lekarniških sirupih ...ipd. Je sedmi najpogosteje uporabljen konzervans v kozmetiki. <i>Lahko povzroča motnje želodca. Ni dovoljen v otroški hrani.</i>
E421	Mannitol <i>Manitol</i>	Umetno sladilo in sredstvo za ohranjanje vlage. Pridobivajo ga iz morskega rastlinja ali drevesa <i>mannu ash</i> . Tipični proizvodi so nizkokalorična hrana ...ipd. <i>Je možen alergen. Lahko povzroča slabost in bruhanje. V otroški hrani ni dovoljen, ker lahko povzroča drisko in moteno delovanje ledvic.</i>
E422 ●	Glycerin, Glycerol <i>Glicerin, Glicerol</i>	Sredstvo za ohranjanje vlage in sladilo. Brezbarven oljnat alkohol. Pridobivajo z razgradnjo naravnih maščob z alkaliji. Lahko ga pridobivajo iz naftnih produktov, sintetizirajo iz propilena ali fermentirajo iz sladkorja. Ponavadi je stranski produkt pri izdelovanju mila, kjer uporabljajo živalske maščobe ali rastlinska olja. Uporabljajo ga tudi v elastičnih prevlekah klobas in sirov, v kristaliziranem ali suhem sadju, likerjih in vodki, slaščicah, nizkokalorični hrani ...ipd. <i>Ugotovljeno je bilo, da glicerol ščiti pred poškodbami DNK, ki jih povzročajo tumorji, UV svetloba in sevanje. Velike količine lahko povzročajo glavobole, žejo, slabost in visok nivo sladkorja v krvi.</i>
E430 ●	?	?
E431 ●	Polyoxyethylene stearate; <i>Polioksietilen stearat</i>	?
E432 ●	Polysorbate 20; <i>Polisorbat 20</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E433 ●	Polysorbate 80 <i>Polisorbat 80</i>	Emulgator. Pridobivajo ga iz živalskih maščob. Uporabljajo ga v sintetičnih aromah, sredstvih za glaziranje, sredstvih proti penjenju in sredstvih za pripravo testa. <i>Lahko poveča absorpcijo snovi topnih v vodi.</i>
E434 ●	Polysorbate 40; <i>Polisorbat 40</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E435 ●	Polysorbate 60; <i>Polisorbat 60</i>	Glej E433.
E436 ●	Polysorbate 65; <i>Polisorbat 65</i>	Glej E433.
- E440(a)	Pectin; <i>Pektin</i>	V naravi ga vsebuje jabolčna lupina. Uporabljajo ga za zgoščevanje marmelad, zeležev, klobas ...ipd. <i>Velike količine lahko povzročijočasno napenjanje ali blage črevesne motnje.</i>
- E440(b)	Amidated pectin	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E441 ●	Gelatine; <i>Želatina</i>	Možen alergen. Lahko vsebuje E220. <i>Astmatiki in ljudje alergični na sulfite, naj se ga izogibajo.</i>
E442	Ammonium phosphatides; <i>Amonijevi fosfati</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E450	Sodium and potassium polyphosphates, Diphosphates <i>Natrijevi in kalijevi polifosfati, Difosfati</i>	<i>Velike količine lahko porušijo ravnovesje kalcija in fosfata.</i>
E460	Powdered cellulose, Cellulose; <i>Celuloza v prahu, Celuloza</i>	Sredstvo proti sprijemanju. <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E461	Methyl-cellulose; <i>Metil celuloza</i>	<i>Lahko povzročajo napenjanje, napihnjenost in črevesne motnje.</i>
E463	Hydroxypropyl-cellulose; <i>Hidroksipropil celuloza</i>	Izogibajte se je! Prepovedana v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E464	Hydroxypropyl-methyl-cellulose; <i>Hidroksipropil-metil-celuloza</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E465	Methyl-ethyl-cellulose; <i>Metil-etil-celuloza</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E466	Sodium carboxymethyl-cellulose, Carboxy methyl cellulose <i>Natrijev karboksimetil-celuloza, Karboksi metil-celuloza</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E469	Sodium caseinate; <i>Natrijev kazeinat</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E470 ●	Salts of fatty acids; <i>Soli maščobnih kislin</i>	Izogibajte se jih! Prepovedane v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E471 ●	Mono- and diglycerides of fatty acids <i>Mono in digliceridi maščobnih kislin</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E472 ●	Fatty acid esters of glycerol (Glycerides) <i>Estri maščobnih kislin glicerola (Gliceridi)</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E473 ●	Sucrose esters of fatty acids; <i>Estri sukroze maščobnih kislin</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E474 ●	Sucroglycerides; <i>Sukrogliceridi</i>	Izogibajte se jih! Prepovedane v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.

E475 ●	Polyglycerol esters of fatty acids <i>Poliglicerolni estri maščobne kisline</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E476 ●	Polyglycerol polyricinoleate <i>Poliglicerol poliricinoleat</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E477 ●	Propylene glycol esters of fatty acids <i>Estri propilen glikola maščobnih kislin</i>	Pridobivajo iz nafte. Škodljivi učinki niso znani.
E478 ●	?	?
- E479(b) ●	Thermally oxidized soya bean oil interacted with mono- and diglycerides of fatty acids <i>Termično oksidirano sojino olje interagirano z mono in digliceridi maščobnih kislin</i>	?
E480 ●	Diocetyl sodium sulphosuccinate <i>Dioktil natrijev sulfosucinat</i>	<i>Na rezultate raziskav še čakajo.</i>
E481	Sodium stearoyl-2-lactylate; Natrijev stearoil-2-laktilat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E482 ●	Calcium stearoyl-2-lactylate; Kalijev stearoil-2-laktilat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E483 ●	Stearyl tartrate; Stearil laktat	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E491 ●	Sorbitan monostearate; Sorbitan monostearat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E492 ●	Sorbitan tristearate; Sorbitan tristearat	<i>Lahko poveča absorpcijo snovi topnih v vodi.</i>
E493 ●	Sorbitan monolaurate; Sorbitan monolaurat	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E494 ●	Sorbitan monooleate; Sorbitan monooleat	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E495 ●	Sorbitan monopalmitate; Sorbitan monopalmitat	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

MINERALNE SOLI, SREDSTVA PROTI SPRIJEMANJU (500-579)

Številka	Ime	Komentar
E500	Sodium carbonates; Natrijev karbonat	<i>Pri majhnih količinah škodljivi učinki niso znani.</i>
E501	Potassium carbonate; Kalijev karbonat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E503	Ammonium carbonates; Amonijev karbonat	<i>Draži sluznico.</i>
E504	Magnesium carbonate; Magnezijev karbonat	<i>V medicini uporabljen kot nevtralizator in odvajalo.</i>
E507	Hydrochloric acid; Klorovodikova kislina	<i>Varna v majhnih količinah.</i>
E508	Potassium chloride; Kalijev klorid	<i>Velike količine lahko povzročijo čir na želodcu.</i>
E509	Calcium chloride; Kalcijev klorid	Pridobivajo ga iz slane vode. Škodljivi učinki niso znani.
E510	Ammonium chloride; Amonijev klorid	Izogibajo naj se ga ljudje z motenim delovanjem ledvic in jeter. Tipični so proizvodi iz moke.
E511	Magnesium chloride; Magnezijev klorid	Magnezij je pomemben mineral.
E513	Sulphuric acid; Žveplove kislina	Izogibajte se je! Prepovedana v Avstraliji nekaterih drugih deželah.
E514	Sodium sulphate; Natrijev sulfat	<i>Lahko naruši ravnovesje vode v telesu.</i>
E515	Potassium sulphate; Kalijev sulfat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E516	Calcium sulphate; Kalcijev sulfat	Pridobivajo ga iz apnenca. Škodljivi učinki niso znani.
E518	Magnesium sulphate; Magnezijev sulfat	Odvajalo.
E519	Copper sulphate; Bakrov sulfat	<i>Pomemben mineral.</i>
E524	Sodium hydroxide; Natrijev hidroksid	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E525	Potassium hydroxide; Kalijev hidroksid	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E526	Calcium hydroxide; Kalcijev hidroksid	<i>V majhnih količinah škodljivi učinki niso znani.</i>
E527	Ammonium hydroxide; Amonijev hidroksid	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E528	Magnesium hydroxide; Magnezijev hidroksid	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E529	Calcium oxide; Kalcijev oksid	<i>Varen v majhnih količinah.</i>
E530	Magnesium oxide; Magnezijev oksid	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E535	Sodium ferrocyanide; Natrijev cianoferat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E536	Potassium ferrocyanide; Kalijev cianoferat	Stranski produkt pri proizvodnji premogovega plina. Majhna toksičnost.
E540	Dicalcium diphosphate;	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E541	Sodium aluminium phosphate, Acidic	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E542 ●	Bone phosphate; Kostni fosfat	Derivat kosti. Uporabljajo ga v mleku v prahu (avtomati za kavo). <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E544	Calcium polyphosphates; Kalcijevi polifosfati	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.

E545	Ammonium polyphosphates; Amonijevi polifosfati	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E551	Silicon dioxide; Silicijev dioksid	<i>V prehrabeni industriji škodljivi učinki niso znani.</i>
E552	Calcium silicate <i>Kalcijev silikat</i>	Nevtralizator. Pridobivajo ga iz apnenca in zemlje polne alg diatomej (s kremenom prekrito ogrodje diatome, enocelični plankton). <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
- E553(a)	Magnesium silicates; Magnezijev silikat	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
- E553(b)	Talc; Talk, Smuhec	Tipični izdelki so poliran riž, čokolada slaščice ...ipd. <i>Povezujejo ga z rakom na želodcu.</i>
E554	Sodium aluminium silicate <i>Natrijev glinenec</i>	Uporabljajo ga v soli, mleku v prahu, mokah ...ipd. <i>Aluminij je znan, da med nosečnostjo povzroča težave posteljice (placente), povezali pa so ga tudi z Alzheimerjevo boleznijo. Aluminij je strupen za živce.</i>
E556	Calcium aluminium silicate; Kalcijev glinenec	Pridobivajo ga iz mineralov. Uporabljajo ga v mleku v prahu ...ipd. Glej E554.
E558	Bentonite	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E559	Aluminium silicate, Kaolins; Aluminijev silikat, kaolini	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E570 ●	Stearic acid; Stearinska kislina	Možen je živalski izvor. Glej: stearati.
E572 ●	Magnesium stearate; Magnezijev Stearat	<i>Škodljivi učinki v prehrabeni industriji niso znani.</i>
E575	Glucono delta-lactone; Glukono-δ-lakton	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E576	Sodium gluconate; Natrijev glukonat	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E577	Potassium gluconate; Kalijev glukonat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E578	Calcium gluconate; Kalcijev glukonat	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E579	Ferrous gluconate; Železov glukonat	Sredstvo za obstojnost barve. Pridelujejo ga iz železa in glukoze. Uporabljen v olivah, železovih nadomestkih ...ipd. <i>V majhnih količinah se zdi varen.</i>
E585	Ferrous lactate; Železov laktat	?

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

OJAČEVALCI OKUSA IN VONJA (620-637)

Številka	Ime	Komentar
E620 ●	Glutamic acid, L-Glutamic acid <i>Glutaminska kislina</i>	Ojačevalec okusa. Nadomestek soli in aminokislina, prisotna v mnogih živalskih in rastlinskih proteinih. Industrijsko jo pridobivajo iz bakterij. Lahko povzroča podobne težave kot MSG (E612). <i>Majhni otroci naj jo izogibajo.</i>
E621	Monosodium glutamate (MSG) <i>Mono natrijev glutamat</i>	Ojačevalec okusa. Nadomestek soli. Pridobivajo ga s fermentacijo (vrenjem) melase. Tipični produkti so konzervirana zelenjava, konzervirane tune, prelivi, veliko zamrznjenih jedi ...ipd. <i>Škodljivi učinki se lahko pojavijo pri ljudeh z astmo. Je možen alergen. Ni dovoljen v otroški hrani.</i>
E622	Monopotassium glutamate <i>Mono kalijev glutamat</i>	Tipični proizvodi so nadomestki soli v katerih je malo natrija. <i>Lahko povzroča slabost, bruhanje, drisko in trebušne krče.</i>
E623	Calcium glutamate; Kalcijev glutamat	Nadomestek soli. Škodljivi učinki niso znani.
E624	Monoammonium glutamate, Monoammonium L-glutamate <i>Mono amonijev glutamat, Mono amonijev L-glutamat</i>	Nadomestek soli. Škodljivi učinki niso znani.
E625	Magnesium glutamate, Magnesium di-L-glutamate <i>Magnezijev glutamat, Magnezijev L-glutamat</i>	Nadomestek soli. Škodljivi učinki niso znani.
E627	Disodium-guanylate <i>Di natrijev guanilat</i>	Izločijo ga iz sardin ali kvasovega ekstrakta. Lahko povzroči protin. <i>Prepovedan v otroški hrani.</i>
E631 ●	Disodium inosinate; Di natrijev inosinat	Lahko ga pridobivajo iz mesa ali sardin. Lahko povzroči protin. Prepovedan v otroški hrani.
E633	Calcium inosinate; Kalcijev inosinat	<i>Lahko povzroči protin.</i>
E635 ●	Sodium 5'ribonucleotide, Disodium 5'-ribonucleotide <i>Natrijev 5'ribonukleotid, Di natrijev 5'-ribonukleotid</i>	Tipični proizvodi so 'čipsi' z dodanim okusom, instant testenine, pite ...ipd. <i>Možna je povezava s srbečimi kožnimi izpuščaji do 30 ur po zaužitju. Izpuščaji so lahko blagi ali hudi. Reakcija je odvisna od zaužite količine in je kumulativna. Nekateri posamezniki so bolj občutljivi kot drugi. Izogibajte se ga!</i> Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E636	Maltol; Maltol	Pridobivajo iz macesnovega lubja, borovih iglic, cikorije, olj in praženega slada. Lahko ga izdelajo tudi sintetično. Škodljivi učinki niso znani.
E637	Ethyl maltol; Etil maltol	Pridobivajo iz maltola. Škodljivi učinki niso znani.

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

RAZNI DRUGI DODATKI (900-1520)

Številka	Ime	Komentar
E900	Dimethylpoly-siloxane; <i>Dimetil polisiloksan</i>	Osnova je silicij. <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E901 ●	Beeswaxes <i>Čebelji voski</i>	Sredstva za glaziranje. Uporabljajo za voskanje sadja. Glej čebelje proizvode. <i>Občasno lahko povzroča alergične reakcije.</i>
E903	Carnauba wax	Pridobivajo iz južnoafriške palme. Uporabljajo v kozmetiki in za voskanje sadja. <i>Lahko povzroča alergične reakcije.</i>
E904 ●	Shellac; <i>Šelak</i>	Pridobivajo iz insektov. <i>Lahko draži kožo.</i>
E905 ●	Paraffins, Microcrystalline wax <i>Parafini, mikrokristalinični vosek</i>	Blago odvajalo. Uporabljajo ga v sladkarijah, vitaminskih tabletah, suhem sadju, kolagenu, pri predelovanju kvasa ...ipd. <i>Lahko zmanjša absorbcijo maščob in vitaminov topnih v maščobah. Možna je povezava z rakom na črevesju.</i>
E907 ●	Refined microcrystalline wax; <i>Rafiniran mikrokristalinični vosek</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E913 ●	Lanolin	Pridobivajo iz ovčje volne.
E920 ●	L-cysteine and its hydrochlorides <i>L-cistein in njegovi hidrokloridi</i>	Sredstvo, ki ga uporabljajo pri obdelavi moke. Pridobivajo ga iz živalske dlake in kurjega perja. <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E921 ●	L-Cystin; <i>L-Cistin</i>	Glej E920.
E924	Potassium bromate <i>Kalijev bromat</i>	Tipični so izdelki iz moke. <i>Velike količine lahko povzročijo slabost, bruhanje, drisko in bolečine.</i>
E925	Chlorine <i>Klor</i>	Tipični so izdelki iz moke. <i>Klor uničuje hranilne snovi in je rakotvoren. Ponekod po svetu je 'pitna voda' iz pipe zastrupljena s klorom, da bi postala pitna!</i>
E926	Chlorine dioxide; <i>Klorov dioksid</i>	V bistvu ... glejte E925.
E927	Azodicarbonamide; <i>Azodikarbonamid</i>	Izogibajte se ga! Prepovedan v Avstraliji in nekaterih drugih deželah.
E928	Benzol peroxide <i>Benzol peroksid</i>	Ameriška FDA* ga je odobrila za beljenje pigmentov (ki vsebujejo karoten) v prečiščenih moki. Astmatiki in ljudje z alergijami naj se ga izogibajo. Glej E210.
E931	Nitrogen; <i>Dušik</i>	Uporabljajo pri zamrzovanju in vakumskem pakiranju. <i>Zdi se varen.</i>
E932	Nitrous oxide; <i>Smejalni plin</i>	<i>V majhnih količinah se zdi varen.</i>
E950	Acesulphane potassium	?
E951 ●	Aspartame (Fenilalanin) <i>Aspartam</i>	Umetno sladilo. Nekateri ljudje so na aspartam alergični in jim povzroča migrenske glavobole. Aspartam ima preveč škodljivih učinkov, da bi jih naštevali v tem seznamu!
E952	Cyclamic acid, calcium & sodium cyclamate <i>Ciklaminska kislina, Kalcijevi in natrijevi ciklamati</i>	Umetno sladilo. Znano je, da povzroča migrenske glavobole in druge reakcije. Verjetno je rakotvoren. Pri živalskih testih se je pokazalo, da škoduje zarodkom miši in modam podgan. Zaradi povezav z rakastimi obolenji je prepovedan v ZDA in Veliki Britaniji.
E954	Saccharines <i>Saharini</i>	Kalcijev in natrijev saharin. Umetno sladilo. Pridobivajo ga iz toulena (rakotvoren). Leta 1977 je bil prepovedan v ZDA, vendar so ga ponovno dovolili 'zavarovanega' z opozorilno označbo: <i>'Uživanje tega izdelka lahko škoduje zdravju. Izdelek vsebuje saharin, katerega so kot rakotvornega prepoznali pri laboratorijskih živalih.'</i>
E957	Thaumatococin <i>Taumatocin</i>	Umetno sladilo. Protein, ki ga pridobivajo iz tropske rastline Thaumococcus Danielli. Uporabljen je v oslajenih vinih, kruhu, sadju ...ipd. <i>'Varni' dnevniki odmerki še niso določeni.</i>
E965	Maltitol, Hydrogenated glucose syrup <i>Hidrogeniziran glukozni sirup</i>	Vlažilno sredstvo. Škrob, ki se razgradi s pomočjo prebavnih encimov. Uporabljajo ga v slaščicah, suhem sadju, nizkokalorični hrani, visoko koncentriranih odvajalnih.
E967	Xylitol <i>Ksilitol</i>	Sredstvo za ohranjanje vlage. V naravi ga vsebujejo maline, slive, solata, endivija. Za industrijske namene ga pridelujejo iz lesne celuloze. Uporabljajo ga v nizkokaloričnih izdelkih, sladkarijah s spremenjenimi ogljikovimi hidrati, sladoledu, marmeladah ...ipd.
E999	Quillaia extract	Sredstvo za penjenje, emulgator, naravni surfactant. Pridobivajo ga iz lubja cilenskega drevesa Quillaia Saponaria. Uporabljajo ga v pivu, sodavici ...ipd. <i>Pospešuje zdravljenje in zmanjšuje pretirano mastnost kože.</i>
E1100 ●	Amylase; <i>Amilaza</i>	Pridobivajo ga iz gobje plesni ali trebušne slinavke prašiča.
E1200	Polydextrose; <i>Polidekstroza</i>	<i>Zdi se varen v majhnih količinah.</i>
E1201	Polyvinylpyrrolidone; <i>Polivinilpirolidon</i>	Disperzijsko sredstvo, premaz za tablete. Uporabljajo ga v umetnih sladilih ...ipd. <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E1202	Polyvinylpolypyrrolidone; <i>Polivinilpolipirrolidon</i>	Razbistrilno sredstvo za vina, barve, koloidne stabilizatorje...ipd. <i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E1400-1450	Starches; <i>Škrob</i>	<i>Škodljivi učinki niso znani.</i>
E1505	Triethyl acetate; <i>Trietil Acetat</i>	Del njega se v telesu pretvori v alkohol.
E1510	Ethanol; <i>Etanol</i>	Alkohol.

E1517, E1518 ●	Glycerol acetates <i>Glicerol acetat</i>	Sredstvo za ohranjanje vlage in topilo. Pridelujejo ga iz glicerola. V ZDA ga uporabljajo za premazovanje sadja. <i>Zdi se neškodljiv.</i>
E1520	Propylene glycol <i>Propilen glikol</i>	Sredstvo za ohranjanje vlage, sredstvo za mokrenje in razpršitev. Osnova je nafta. Ker ima okus po glicerinu, je zelo popularen v otroških zdravilih in drugih eliksirjih. Uporabljajo ga v mnogih kremah, mazilih, lasni kozmetiki in deodorantih. <i>Povezali so ga s smrtnimi srčnimi napadi (po intravenozni aplikaciji), depresijami centralnega živčnega sistema in kozmetičnim ali farmacevtskim kontaktnim dermatitisom. Strupen v velikih odmerkih.</i>

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).

NEOŠTEVILČENI

Ime	Komentar
Albumin ●	?
Ambergris ●	Pridobivajo iz kitov.
Arachidonic acid ●	Pridobivajo iz jeter, možganov, glavnih žlez živali ali olja.
Aronia	Pridobivajo iz rastline <i>Aronia arbutifolia</i> . Uporabljajo jih za ojačanje okusa v zelejih, pudingih, obogatelih desertih, jogurtih, mlečnih desertih, sadnih in drugih kremah, homogeniziranih siri, slaščicah, hrustljavem pecivu, sladoledu, instant napitkih ...ipd.
Aspartic acid ●	Pridobivajo iz aspartama. Glej E951.
Betaine ●	Pridobivajo iz olja.
Biotin	Brezbarven kristalen vitamin iz kompleksa vitamina B. Največ se pojavlja v kvasu, jetrih in jajčnem rumenjaku. <i>Škodljivi učinki niso znani. Testi se potekajo.</i>
Caffeine <i>Kofein</i>	Alkaloid. Naravno ga vsebujejo čaji, drevo kola in kava. <i>Lahko povzroči razbijanje srca, visok krvni pritisk, bruhanje, trzavico, glavobol, drisko, pogosto uriniranje, dehidracijo, nespečnost, želodčne krče in tresenje rok. Deluje kot odvajalo. Telesu 'posrka' zaloge kalcija. V zmernih količinah deluje kot blagi stimulant. Strupen v velikih količinah.</i>
Casein <i>Kazein</i>	Fosfoprotein v mleku. Ima molekularno strukturo, ki je zelo podobna glutenu (rastlinsko lepilo). <i>Ljudje s celiakijo se ga morajo izogibati.</i>
Catalase ●; <i>Katalaza</i>	Pridobivajo iz jeter živine.
Cholesterin ●; <i>Holesterin</i>	?
Cinnamon; <i>Cimet</i>	Začimba in dišava. Pridobivajo ga iz drevesnega lubja. <i>Je možen alergen.</i>
Citrus Red No.2	Barvilo. Uporabljajo za barvanje pomarančnih lupin. <i>Povzročča raka pri živalih.</i>
Civet ●	Pridobivajo iz mačk.
Clove Bud Oil; <i>Olje klinčkov</i>	Naravno eterično olje. Pridobivajo ga s parno destilacijo klinčkov (<i>syzygium atmaticum</i>). <i>Je možen alergen.</i>
Colin bitartrate ●	Pridobljena iz živalskega tkiva.
Collagen ●; <i>Kolagen</i>	?
Enzyme ●; <i>Encim</i>	?
Erythritol ●; <i>Eritritol</i>	Pridobivajo ga s fermentacijskim procesom, ki se začne z dekstrozo (enostavni sladkor, pridobljen iz koruznega škroba). Pridobivajo ga lahko tudi iz telečjega želodca. Uporabljajo ga kot sladilo za osvežilne pijače in slaščice.
Ethyl Vanillin; <i>Etil vanilin</i>	Dišeč, umeten okus vanilije. Je 3,5-krat močnejši od prave vanilije in seveda, cenejši. To pojasnjuje, zakaj ga proizvajalci z veseljem uporabljajo v gaziranih pijačah, sladoleh, pečenih dobrotah...ipd. <i>Na splošno priznan za varnega.</i>
Evans Blue CI Direct Blue 53	<i>Lahko povzroči kontaktni dermatitis.</i>
FD&C Green No.3 Fast	<i>Lahko povzroči tumorje mehurja.</i>
FD&C Red No.102 New Coccine	Je alergen. Ni dovoljen v prehrabeni industriji.
FD&C Yellow No.11	<i>Lahko povzroči kontaktni dermatitis.</i>
Fructose; <i>Fruktoza</i>	Ogljikov hidrat in enostavni sladkor (monosaharid). Naravno ga vsebujejo med in sadje. Peki ga uporabljajo v tortah, kruhu, piškotih ...ipd.
Gentian Violet CI Basic Violet No.3	<i>Lahko povzroči kontaktni dermatitis.</i>
Glucuronolactone, Glucuronic acid ● <i>Glukoronlakton, Glukoronska kislina</i>	Sestavina se naravno pojavlja v telesu. V jetrih nastane iz glukoze in stimulira presnovo, s čimer pripomore k razstrupljanju telesa. Vsebujejo ga tudi rastline, predvsem v smolah. Je tudi pomembna sestavina v vlaknih in vezivih vseh živali.
Glycerides <i>Gliceridi</i>	Sestavni deli maščob. Uporabljajo jih za stabiliziranje klobas, svinjske masti, rastlinskih olj, margarin ...ipd. Največ uporabljen med njimi je monoglyceride citrate, čeprav FDA* navaja stroge omejitve.
Glycogen ●; <i>Glikogen</i>	?
Gliadin	Najprej pomislimo na pšenico, ki vsebuje gliadin. Pšenica je velik sestavni del kruha, peciva, tort, piškotov in večine pečenih izdelkov. Tipični izdelki iz pšenice so tudi makaroni in špageti. <i>Ljudje s celiakijo se ga morajo izogibati.</i>

Guaiacol	Že desetletja ga uporabljajo v raznih proizvodih kot sredstvo za lažje izkašljevanje.
Hormone ●; <i>Hormon</i>	?
Hydrolyzed Vegetable Protein (HVP) <i>Hidrolizirana zelenjavna beljakovina</i>	Žitni gluten. Gluteni oz. rastlinska lepila so proteini, ki jih vsebujejo rastline enokaličnice, kot so: pšenica, oves, ječmen, rž, triticales. Vsebujejo jih tudi njihovi derivati: slad, žitni škrob, hidrolizirani rastlinski proteini, sestavljeni rastlinski proteini, žitni kis, soja omaka, žitni alkohol. Uporablja se v pripravljenih pakiranih proizvodih, omakah, raznih konzerviranih izdelkih ojačevalcih arome in okusa, utrjevalcih, polnilih, ...ipd. Pojavlja se tudi v excipients in farmacevtskih pripravkih (zdravilih), še posebej v vitaminskih in mineralnih nadomestkih. <i>Ljudje s celiakijo se ga morajo izogibati. Celiakija je kronična bolezen pri kateri slabo absorbirajo hranilnih snovi povzroča karakteristična poškodba sluznice tankega črevesa (poznana je tudi kot celiac vnetje ali enteropatična občutljivost na gluten).</i>
Hydrolyzed Plant Protein (HPP) <i>Hidrolizirana rastlinska beljakovina</i>	Enako koz HVP.
Keratin ●	Pridobivajo ga iz krempljev ali dlak.
Lipid, Lipoid ●	?
Lysin-L ●; <i>L-lizin</i>	?
Lysin-DL ●; <i>D,L-lizin</i>	Enako kot erythritol.
Maltodextrin, Mdltrin <i>Maltodekstrin</i>	Naravni, sestavljeni ogljikov hidrat. Ni enostavni sladkor (dekstroza, fruktoza, sucrose, itd.). Lahko ga pridobivajo iz krompirjevega ali koruznega škroba. Uporabljajo ga v sladkarijah, pijačah, pivu, sladoledu, konserviranemu sadju, mleku v prahu, pecivu, piškotih, kruhu ...ipd. Prav tako je uporabljen v medicini, tekstilski industriji, v tiskarstvu, v barvah, pri izdelovanju papirja, livarstvu in vrtnanju nafte. <i>Na splošno priznan kot varen.</i>
Menthol; <i>Mentol</i>	Prozoren alkohol. Ima oster vonj in hladilno lastnost poprove mete. Pojavlja se predvsem v metinih oljih. <i>Je možen alergen.</i>
Metionine ●; <i>Metonin</i>	Pridobivajo iz proteinov.
Neutral Red	<i>Lahko povzroči kontaktni dermatitis.</i>
Nucleic acid ●; <i>Nukleinska kislina</i>	Pridobivajo iz celic.
Oleamine, Oleic acid ●; <i>Oleinska kislina</i>	?
Rennet ●	Sirilo. Pridobivajo iz telečjega želodca.
Oxysterin ●	?
Palmitic acid ●; <i>Palmitinska kislina</i>	?
Panthenol ●	?
Pepsin ●	?
Phenylalanine, Phenylanine <i>Fenilalanin, Fenilanin</i>	Osnovna amino kislina. Telo jo potrebuje zato, ker z njo proizvaja nekatere hormone (epinephrine, norepinephrine, thyroxine, cholecystokinin) in melanin (rjav pigment kože). Cholecystokinin zmanjša apetit (morda koristno za športnike, pri zmanjševanju količine maščob v telesu ali ohranjanju določene telesne teže). Phenylalanine, ki olajša bolečine, uporabljajo nekateri atleti, ki trpijo za bolečinami v mišicah, vezeh, sklepah zaradi poškodb, vnetij ali krčev, ki so pogosto posledica intenzivnega treninga.
Phenylephrine <i>Fenilefin</i>	Sredstvo, ki sprosti zamašen nos. Uporabljajo ga v farmaciji. <i>Stranski učinki so slabost, razdraženost želodca, izguba apetita, nervoza, nemirnost, omotica, glavobol, hiter srčni utrip, tesnoba, strah, težko ali boleče uriniranje in nespečnost.</i>
Phospholipide ●; <i>Fosfolipid</i>	Sirilo.
Polypeptides ●; <i>Polipeptidi</i>	?
PolyVinylPolyPyrrolidone, PVPP	Bel prašek. Dodajajo ga pivu, da odstranijo fenolske sestavine in pivo postane bistro ter dolgo zdrži na prodajnih policah.
Progesterone ●; <i>Progesteron</i>	?
Salicylate; <i>Salicilat</i>	Sol salicilne kisline. Uporabljajo v bombonih, pitah, gaziranih pijačah ...ipd.
Quinine dihydrochloride, Quinine sulfate <i>Kinin dihidroklorid, Kinin sulfat</i>	Strupen alkaloid. Pridobivajo ga kot izvleček lubja drevesa chinchona. Uporabljajo za dodajanje okusa pijačam, nasičenim z ogljikovo kislino (bitter lemon in tonic water), grenkih pijačah in kot zdravilo proti malariji. <i>Stranski učinki so lahko glavobol, slabost, zvonjenje v ušesih in zamegljen vid. FDA strogo omejuje dovoljene količine.</i>
Taurine <i>Taurin</i>	Nebistvena aminokislina. Nastane s sintezo aminokislin methionine in cysteine v jetrih, pri procesu pa pomaga vitamin B6. <i>Pretirano uživanje taurina lahko povzroči drisko in nastanek želodčnega čira. Diabetiki in hypoglikemiki bi morali taurin uporabljati pod zdravniškim nadzorom.</i>
Thiamine <i>Tiamin</i>	Vir vitamina B1. Deluje kot coenzyme pri presnovi energije, vzpodbuja apetit ter ohranja zdrav prebavni trakt in živčni sistem. <i>Škodljivi učinki pri velikih odmerkih so glavobol, vzdraženost, hiter srčni utrip, trepetanje in šibkost.</i>
Thimerosal <i>Timerosal</i>	Zelo učinkovit konzervans. Vsebuje živo srebro. Uporabljajo ga v nekaterih zdravilih in drugih proizvodih. <i>FDA* ocenjuje, da je uporabljen v več kot 30-ih dovoljenih cepivih in biologics. Živo srebro se po določenem času izloči iz telesa. Živčni sistem je zelo občutljiv na vse oblike živega srebra. Metilno živo srebro in kovinski hlapi so bolj škodljivi kot druge oblike. Izpostavljenost velikim količinam kovinskega, anorganskega in organskega živega srebra lahko trajno poškoduje možgane, ledvica in razvijajoči se zarodek. Vpliv na delovanje možganov se lahko kaže v razdražljivosti, sramežljivosti, drhtavici, spremembah vida ali sluha in problemih spomina.</i>
Torula	High-protein. Pridobivajo iz drevesnega sladkorja kot stranski produkt procesa (mletje v kašo) pri izdelavi papirja. Tip S uporabljajo v otroški hrani, jedeh iz žitaric ...ipd. Tip F uporabljajo v umetnih krmah za živino, kokoši in ribe. <i>Je alergen in lahko povzroči seneno mrzlico in astmo.</i>

Zinc <i>Cink</i>	Bistven element za ljudi. Naravno ga vsebujejo meso (še posebej jetra), ribe (še posebej školjke, polži raki), leča, zelena listnata zelenjava, žitarice (vključno s pšeničnimi kalčki), pivski kvas, sir, mleko, oreščki, sončnice, sezamovo seme ...ipd. Velike količine cinka so strupene in povzročijo bruhanje, drisko, nemirnost, draženje želodca, oslABLJENO imunsko delovanje in slabokrvnost. Pretirane količine cinka lahko zmanjšajo raven HDL ('dobri' holesterol) in povečajo možnost obolenj srca.
----------------------------	---

*HACSG - Hyperactive Children's Support Group

**FDA - Food and Drug Administration

● - Dodatki, ki so verjetno ali zagotovo živalski derivati (v glavnem iz svinj).