

Přehled nejdůležitějších »éček« a jejich použití v potravinách

Název E	Používá se	Může způsobit
E 102	pečivo, mléčné výrobky, polévky, omáčky, hořčice	alergie, astma, hyperaktivitu
E 104	nealko nápoje, dezerty, žvýkačky, mléčné výrobky	kopřivku
E 110	nealko nápoje, zmrzlina, mléčné výrobky	alergie a astma
E 120	cukrovinky, jogurty, zmrzliny, nápoje	alergie
E 122	alko a nealko nápoje, cukrovinky, mléčné výrobky	alergie, dětskou hyperaktivitu
E 123	alkoholické nápoje, rybí jikry	alergické a astmatické reakce, může obsahovat karcinogeny
E 124	cukrovinky, mléčné výrobky, alkoholické nápoje	alergie, dětskou hyperaktivitu
E 127	barvení koktejlových a kandovaných třešní	citlivost na světlo, může být zdrojem nádoru štítné žlázy
E 128	masné výrobky a uzeniny	možnost vzniku rakoviny
E 129	nealko nápoje, cukrovinky, mléčné výrobky	alergie, dětskou hyperaktivitu
E 131	sladkosti, žvýkačky, nápoje	vyrážky, trávicí a dýchací potíže, snížení krevního tlaku
E 132	sladkosti, mléčné výrobky	alergické a astmatické problémy
E 133	nealko nápoje, pekařské a cukrářské výrobky	dětskou hyperaktivitu, podezření na rakovinotvorné účinky
E 142	dezerty, zmrzliny, limonády	dětskou hyperaktivitu
E 151	sladkosti, mléčné výrobky, alko i nealko nápoje	dětskou hyperaktivitu
E 154	barvení uzených ryb	alergické a astmatické reakce
E 155	sypké směsi na bábovky a cukrářské výrobky	alergie, dětskou hyperaktivitu
E 160 b	oleje, margaríny, slané potraviny, zmrzliny	alergie, vyrážky
E 160 g	k barvení štrasburských párků	snížování oční citlivosti
E 180	barvení jedlé povrchové vrstvy sýrů	alergie, dětskou hyperaktivitu
E 210	nápoje, nakládaná zelenina, zálivky	kopřivku, astma
E 211	nealkoholické nápoje, hořčice, omáčky	alergie, kopřivku, astma
E 212	nealko nápoje, hořčice, omáčky	alergie, kopřivku, astma
E 213	džusy, hlavně ananasový	alergie
E 214–215	cukrářské a potravinářské výrobky	ekzémy, alergické vyrážky
E 216	pekařské výrobky	ekzémy, alergické vyrážky
E 634–635	slané pečivo, instantní polévky	alergické a astmatické reakce
E 218	pekařské výrobky	ekzémy, alergické vyrážky
E 219	pekařské a cukrářské výrobky	ekzémy, alergické vyrážky
E 220–224	sušené ovoce, ovocné nápoje a vína	u citlivých jedinců vážné astmatické a alergické reakce
E 226–227	proti kvasinkám a bakteriím	u citlivých jedinců vážné astmatické a alergické reakce
E 951	čínské polévky, rajčata	otrava nervové soustavy, Alzheimerova choroba
E 249–250	uzené masné výrobky	možný karcinogen, způsobuje ztrátu schopnosti hemoglobinu přenášet kyslík v těle
E 251	výroba uzených masných výrobků a sýrů	závratě, nevolnost, dýchací problémy, nevhodné pro malé děti
E 252	výroba uzených výrobků a sýrů	vyšší riziko rakoviny, nevhodné pro malé děti
E 280–281	některé druhy chleba, cukrářské výrobky	bolest břicha, hlavy, podrážděnost
E 282	sýry, džemy	bolest břicha, hlavy, podrážděnost
E 283	pečivo	bolest břicha, hlavy, podrážděnost
E 284–285	při konzervaci kaviáru	zvracení, průjem, poškození ledvin
E 310–312	zpomaluje žluknutí olejů a tuků	alergie, podráždění žaludku, vyrážky
E 320–321	klobásy, hamburgery	zvyšuje rakovinotvorné riziko jiných látek
E 325–326	zmrzliny, sladkosti	překyselení, průjmy
E 327	ovocné a zeleninové výrobky, sýry	překyselení, průjmy
E 405	pudivky, dezerty, pekařské výrobky	alergie
E 407	mléčné výrobky	podráždění pokožky
E 413	ovocné náplně, salátové zálivky	vážné alergické reakce
E 414	pekařské a cukrářské výrobky	alergické problémy
E 416	omáčky, polévky, zálivky	alergie, vyrážky
E 420–421	potraviny bez cukru	podráždění žaludku, bolest břicha
E 512	ke stabilizaci barvy chřestu	záněty vnitřních orgánů, může ohrozit plod
E 586	v různých potravinách pro zesílení chuti	zvracení, bolesti hlavy, někdy i poškození mozku
E 620	kořenící směsi, sójová omáčka	zvracení, průjmy, poškození buněk
E 621–625	instantní polévky a nudle, kořenící směsi	bolesti hlavy, nadměrné pocení, alergické a astmatické reakce
E 905	k vylepšení vzhledu ovoce a zeleniny	záněty ledvin, jater, uzlin
E 927	pečivo	poškození ledvin a močového měchýře
E 944	šlehačka ve spreji	poškození nervového systému
E 952, 954	levné sladkosti, cukrovinky, limonády	rakovinu močového měchýře, dělohy, vaječnicků

Pozn: Připraveno ve spolupráci s Vitem Syrovým, potravinářským technologem a výživovým poradcem.