

BŪKIME ATIDŪS SAVO IR VAIKŲ SVEIKATAI

Dr. Albinas Stankus

KMU Psichofiziologijos ir reabilitacijos institutas

Per paskutinius 10 metų mūsų sąmonę užgriuvo didelė informacijos įvairovė. Laisvė suteikė daug galimybių. Kyla klausimas – ar mes esame pasiruošę priimti tas visas naujoves, ar suprantame pasirinkdami vieną ar kitą variantą, ar pilnai mus apšviečia spauda ir apgina sukurtos valstybinės struktūros. Užėję į bet kokią parduotuvę mus kiekvieną apsupa prekių spalvų blizgesys ir užrašų įvairiomis kalbomis galybė. Kaip išsirinkti tai kas yra sveika ir nekenksminga?

Šis klausimas liečia mus kiekvieną, ypač suaugusius, kada mūsų vaikai ir anūikai meilikaudamiesi arba verkdami prašo įvairių saldumynų. Nedaugelis mūsų piliečių susimąsto ar galima leisti beatodairiškai pirkti viską ką akis mato, arba leisti vaikui pačiam gavus litą įsigyti ko akis nori. Pasitikėdami maisto prekių gamintojais mokame už viską. Tačiau ar verta jais beatodairiškai pasikliauti?

Skirtingos išvados. Pasitikėjimo klausimas yra natūralus ir visame pasaulyje kyla kasdien. Jam spręsti panaudojami milijonai piniginių investicijų ir galybė intelekto resursų. Atsakymai būna dviprasmiški. Vieni teigia, kad viskas yra nekenksminga ir neturi pašalinių reiškinių. Kiti tvirtina, jog daugelis maisto priedų, vadinamų konservantais, yra kenksmingi, ypač vaikams. Kodėl taip yra?

Ohajo universiteto profesorius Ralph G. Walton atliko medicinos literatūros studijas apie plačiausiai paplitusį maisto priedą aspartamą (E951). Iš 166 mokslo tyrimų apie aspartamo poveikį organizmui 74 finansavo suinteresuotos institucijos (rėmėjai), o 92 - nepriklausomos organizacijos. Gauti rezultatai yra kardinaliai priešingi. Pirmosios grupės atstovai nurodė, kad neaptikta visiškai jokio pašalinio aspartamo poveikio. Nepriklausomi ekspertai gi tvirtina - priedas sukelia daugybę (iki 92%) neigiamų reiškinių. Tačiau įmonės, gaminančios maisto produktus, leidimus gamybai gauna pateikdamos joms palankių tyrimų išvadas.

Gamyba auga. Maisto priedų verslas - tai milijardinės pajamos. Nuo 1948 metų jų gamyba vis augo ir 1972m. pasiekė 262 tūkst. tonų per metus. Dabar į įvairius maisto produktus vien aspartamo sudedama apie 297 tūkst. tonų. Ironiška tai, jog tvirtinama, kad priedai reikalingi maisto kokybei išsaugoti, kai tuo tarpu keletas iš jų tik gerina maisto skonį. Tarkime, aspartamas yra dirbtinis saldiklis.

Sukelia sutrikimus. Sparčiai didėja klinikinių ir mokslinių tyrimų, įrodančių, kad toksinai turi didelį poveikį neurologiniams sutrikimams (migrenos, priepuoliai, nenormalus išsivystymas, endokrininiai sutrikimai, nutukimas) vystytis. Kas tai per toksinai? Pirmiausia tai amino rūgštys, kurios, susijungusios su smegenų ląstelėmis, gali joms pakenkti. Tarkime, glutamatas (E620 - E625) yra plačiai žinomas ir vartojamas. Tai normalus neurotransmiteris smegenyse. Kaip jis gali tapti toksinu, jei reikalingas nervų ląstelėms? Esmė yra ta, kad smegenyse jis panaudojamas labai mažomis dozėmis (8 - 12mikrogramų). Didesni kiekiai sukelia nervinių ląstelių sutrikimus ar net jų žūtį. Be to, stimuliuojama

laisvųjų radikalų generacija, o tai skatina aterosklerozės vystymąsi, gali sukelti vėžį, artritus ir kitus sutrikimus. Su šiuo reiškiniu medikai nuolat kovoja skirdami antioksidantinį gydymą.

Priklauso nuo organizmo. Bet reikia pripažinti, kad toksinų naudojimas maisto prieduose nėra toks pavojingas. Viskas priklauso nuo individualių organizmo savybių, amžiaus, esamų susirgimų ir sutrikimų, jautrumo medžiagai, nuo vartojimo dozės ir trukmės. Ilgai vartojant aspartamą arba glutamatą didelėmis dozėmis gali atsirasti nervų sistemos sutrikimų - Alzheimerio silpnaprotystė, parkinsonizmas ir kita. Chemiškai surištas glutamatas lėčiau patenka į organizmą ir toksiškas efektas išnyksta. Turi reikšmės, su kuo jis yra vartojamas. Pavyzdžiui, tomatai - stiprūs antioksidantai, jie ženkliai sumažina glutamato toksinį efektą. Atrasti kiti natūralūs toksinai. L-cisteinas (E920) yra labai stiprus ir gali sukelti nervų sistemos sutrikimus. Apsaugoti nuo jo gali vitaminai B6, B12 ir folinė rūgštis.

Privalu žinoti. Žemiau pateiktose lentelėse išvardyti dauguma pastaruoju metu naudojami maisto priedai. Pateiktas trumpas maisto priedo apibūdinimas ir svarbiausia - jo kodas, kuris privalo būti užrašytas ant kiekvieno parduodamo produkto. Jei apie tai nerašoma, dar nereiškia, kad maistas yra be priedų. Pirkėjas turi teisę reikalauti perkamos prekės arba jos partijos turinio sudėties aprašymo. Jei kyla neaiškumų, geriau pirkinio atsisakyti. Taip pat lentelėje pateikiami maisto priedų pavadinimai anglų kalba, nes kartais ant įpakavimo yra išvardijami tik jų cheminiai pavadinimai. Ypač atsargiai reikia elgtis su produktais, kuriuose yra priedų E961, E620 - E625, E920. Jų yra kramtomoje gumoje, sriubų pakeliuose, užsienio gamybos traškučiuose ir kt. Šie priedai naudojami skoniui pagerinti ruošiant įvairius valgius ar gėrimus. Neteigiu, kad jų nereikia vartoti, tačiau nevertėtų nuolat kramtyti gumos, gerti tų pačių gaivinamųjų gėrimų, nes tai gali sukelti skrandžio ir žarnyno sutrikimų, kurie yra sunkiai diagnozuojami ir gydomi. Tuo labiau sunkiai nustatomi arba pastebimi nervų sistemos sutrikimai. Draustina naudoti maistą su priedais nėštumo metu, esant nervų sistemos, alerginiams susirgimams, sutrikus smegenų kraujotakai.

Tik sąmoningas pasirinkimas suteiks galimybę rūpintis savo ir šeimos sveikata, nes maisto prekes gaminančių, jomis prekiaujančių ir jas tikrinančių institucijų interesai ne visada gali būti mums priimtini. Įsigijus prekę, palyginkite joje išvardintus priedus su pateikta lentele ir spęskite ar verta pirkti ją ateityje. Prisiminkite, kad didesni kiekiai yra visada kenksmingi.

Literatūros šaltiniai:

1. Knieriemen H. E numeriai., 2005 ISBN 9955-604-21-2.
2. Ralph G. Walton. Survey of aspartame studies: correlation of outcome and funding sources. The Center for Behavioral Medicine, Northside Medical Center 500 Gypsy Lane Youngstown, Ohio 44501, RWalton193@aol.com.
3. Russell L. Blaylock Not Just Another Scare: Toxin Additives in Your Food and Drink., 1999.
4. Walton RG, Hudak R, Greenwaite RJ. Adverse Reaction to Aspartame: Double-Blind Challenge in Patients from a Vulnerable Population. Biological Psychiatry 1993;34(1-2):13-17.

Kontaktiniai duomenys:

Tel. nr.: 8 236 48938, fakso nr.: 8 236 48345, el. paštas: albstan@ktl.mii.lt.

Kauno Medicinos Universiteto Psichofiziologijos ir reabilitacijos institutas, Vydūno g. 4, Palanga, LT-5720.

PRIEDAI

Kodavimas

BV - būtina vengti

P - pavojingas

N - nepavojingas

A - alergija (ypač vengti sergantiems alergija, astma)

M - migrena (sergantiems arba turintiems polinkį sirgti galvos skausmais)

T - gali būti gyvulinės kilmės

G - gali būti genetiškai modifikuotas

1 lentelė

Maisto dažai (E100-E181)

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentarai	Poveikio kodas
E100	Kurkuminas Curcumin;	Geltonas. Ekstrahuojamas iš kurkumos šaknies arba gaunamas sintezės būdu. Dažiklis, kario miltelių sudedamoji dalis Indijoje yra svarbus vaistas, skatinantis tulžies nutekėjimą. Garstyčiose, saldumynuose, bulvių tyrėje. Imbiero šeimos, oranžinis.	N
E101	Vitaminas B ₂ Riboflavin	Geltonas. Natūralus augalinis dažiklis. Glajuje, kremuose, pyragaičiuose, sausainiuose.	N
E102	Tartrazin	Geltonas, plačiai naudojamas, rekomenduojamas panaikinti. Dirbtinis azodažiklis. Kenkia žmonėms, alergiškiems aspirinui. Saldumynuose.	BV, A
E104	Chinolanino geltonasis Quinolin yellow	Geltonas. Dirbtinis. Pudinguose, saldumynuose. Uždraustas Australijoje..	P, A
E107	Geltonas 2G Yellow 2G	Geltonas, rekomenduojamas panaikinti. Sergantys astma gali iššaukti alerginę reakciją. Plačiai vartojamas gėrimuose.	
E110	Oranžiniai geltonasis S, saulėlydžio geltonasis FCF Sunset yellow FCF	Oranžiniai geltonas, dirbtinis, rekomenduojamas panaikinti. Sukelia alergines reakcijas (išbėrimai, patinimai, vėmimai). Dažnai naudojamas saldumynuose, sriubų pakeliuose, krevetėse, gėrimuose, ledjūrio menkėse.	A, P
E120	Tikrasis karminas, karmino rūgštis Cochineal, carminic acid	Raudonas, rekomenduojamas panaikinti. Plačiai naudojamas. Gaminamas iš skydamarių.	T, N
E122	Azorubinas Carmoisine	Raudonas, dirbtinis azo dažiklis, rekomenduojamas panaikinti. Jautriems ir sergantiems astma gali būti alerginės reakcijos. Naudojamas saldainiuose, želėje, pudinguose, gėrimuose.	A, BV
E123	Amarantas Amaranth	Raudonas, dirbtinis azodažiklis. Leidžiama vartoti tik aperityvui ir spiritiniams gėrimams dažyti. JAV uždraustas dėl alergiškumo. Reikia uždrausti!!!	A, BV
E124	Raudonasis kochinelasA, Ponso 4R	Raudonas. Dirbtinis azodažiklis. Rekomenduojamas panaikinti. Jautriems aspirinui ir sergantiems astma gali būti alerginės reakcijos. Saldumynuose, gėrimuose, sūrų apvalkaluose.	A, P
E127	Eritrozinas Erythrosine	Raudonas, dirbtinis azodažiklis. Rekomenduojamas panaikinti. Gali padidinti skyd liaukės hormonų lygį ir sukelti hipertiroidizmą, padidina jautrumą šviesai. Naudojamas kremuose, biskvituose, leduose, gėrimuose. Leidžiama vartoti tik kokteilių vyšnioms dažyti.	A, BV
E128	Raudonasis 2G Red 2G	Raudonas, dirbtinis azodažiklis. Uždraustas Australijoje. Tik maltai mėšai su augaliniais priedais.	A, P
E129	Alura raudonasis AC Allura red AC	Raudonas, dirbtinis. Naujai leidžiamas. Gali sukelti odos alergiją. Naudojamas pyraguose, biskvituose, gėrimuose.	A, P
E131	Patent mėlynasis V Patent blue	Mėlynas. Dirbtinis. Uždraustas Australijoje. Naudojamas gėrimuose, margučių dažuose, saldumynuose.	A, P
E132	Indigas Indigo carmine	Mėlynas, dirbtinis. Esant alergijai naudoti atsargiai. Gali sukelti pykinimą, vėmimą, aukštą kraujo spaudimą, odos išbėrimą, kvėpavimo problemas. Naudojamas saldainiuose, biskvituose, likeriuose. Reikia vengti naudoti kartu su natrio nitritu.	A, P
E133	Briliantinis mėlynasis	Mėlynas, dirbtinis, rekomenduojamas panaikinti.	A, P

	FCF Brilliant blue FCF		
E140	Chlorofilai Chlorophyll	Žalias. Natūralus augalinis dažiklis. Natūrali dietos dalis. Gaunamas ekstrahuojant dilgėles ir kitus žalius augalus. Desertuose, saldumynuose.	N
E141	Vario kompleksai su chlorofilais ir chlorofiliniais Complexes of chlorophyll	Žalias. Natūralus augalinis dažiklis, sumaišytas su variu, kad spalva būtų patvaresnė. Nepalankus efektas nežinomas. Likeriuose, desertuose.	A, N
E142	Žalasis S, Green S	Žalias, dirbtinis. Tinkamas mažais kiekiais. Saldumynuose.	A, P
E150a	Karamelė, Caramel	Rudas, natūralus dažiklis. Gaunamas kaitinant cukrų su rūgštimis ir šarmais. Rekomenduojamas panaikinti. Kepiniuose, gėrimuose, desertuose, gatavuose patiekaluose.	N
E151	Briliantinis juodasis BN, Brilliant black BN	Juodas, dirbtinis dažiklis. Rekomenduojamas panaikinti. Ikrų pakaitaluose, saldumynuose.	A, P
E153	Augalinis anglis, Vegetable carbon	Juodas. Natūralus. Gaminamas iš augalų pelenų (durpių, kokoso kevalų). Saldumynuose.	N
E154	Rudasis FK, Brown FK	Rudas, dirbtinis. Gaminamas iš įvairių azodažiklių. Tik rūkytai žuviai apdoroti. Uždraustas Australijoje.	A, P
E155	Rudasis HT, Chocolate brown HT	Rudas, dirbtinis. Gaminamas iš įvairių azodažiklių. Rekomenduojamas panaikinti. Naudojamas šokolade.	P
E160(a)	Karotinas, beta karotinas, Carotene	Oranžinis, Natūralus, bet šiandien daugiausiai dirbtinai gaminamas dažiklis, provitaminas A. Svieste (Šveicarijoje draudžiama naudoti dažiklį sviestui) , margarine, sriubose, majoneze, pudinge, saldumynuose, jogurte.	G, N
E160(b)	Biksinas, anatas, karotinoidas, Annatto (bixin, norbixin)	Persiko spalvos, rekomenduojamas panaikinti. Naudojamas pieno produktuose. Natūralūs aliejiniai ir vandeniniai ekstraktai iš Bixa orellana L.	G, N
E160(c)	Kapsantinas, Capsanthin	Oranžinis raudonas, natūralus augalinis dažiklis iš paprikų, taip pat gaminamas sintetinis. Uždraustas Australijoje.	N
E160(d)	Likopenas, Lycopene	Raudonas, Natūralus augalinis dažiklis iš pomidorų, taip pat gaminamas sintetinis. Uždraustas Australijoje.	N
E160(e)	Beta -apo-8-karotenalis, Beta-apo-8'-carotenal	Oranžiniai raudonas, dirbtinis dažiklis, panašios formos randamas ir gamtoje. Padažuose, gėrimuose, saldumynuose. Nepalankus efektas nežinomas.	N
E160(f)	Beta -apo-8-karoteninės rūgšties etilo esteris, Ethyl ester of beta-apo-8'-carotenic acid	Oranžiniai raudonas, dirbtinis dažiklis, panašios formos randamas ir gamtoje. Nepalankus efektas nežinomas.	N
E162	Betaninas, Beet red, betanin	Raudonas, natūralus augalinis dažiklis, gaminamas iš burokėlių. Nepalankus efektas nežinomas.	N
E163	Antocianinai, Anthocyanins	Raudoni iki mėlynai violetinių, natūralus augalinis dažiklis iš vaisių ir daržovių. Vaisių gaminiuose, gėrimuose, saldumynuose.	N
E170	Kalcio karbonatas, Calcium carbonate	Baltai pilkšvas, natūralus, mineralinės kilmės. Drėgmę reguliuojanti medžiaga. Nepalankus efektas nežinomas.	N
E171	Titano dioksidas, Titanium dioxide	Baltas, dirbtinis, mineralinės kilmės. Kaip maisto produktų dažiklis nekenksmingas. Jį išgaunant daroma žala gamtai. Saldumynų dražė apvalkalas.	N
E172	Geležies oksidai, hidroksidai, Iron oxides	Geltoni, raudoni ir juodi. Dirbtiniai, mineralinės kilmės. Saugūs.	N
E173	Aliumininis, Aluminium	Sidabro pilkumo, mineralinės kilmės. Uždraustas Australijoje.	A, P
E174	Sidabrinis, Silver	Sidabro spalvos, mineralinės kilmės, gali kauptis audiniuose. Uždraustas Australijoje.	A, P
E175	Auksinis, Gold	Aukso spalvos, mineralinės kilmės. Saldumynuose. Uždraustas Australijoje.	A, P
E180	Rubino pigmentas, Pigment rubine	Raudonas, dirbtinis azodažiklis. Leidžiama naudoti tik sūrių kraštams apdoroti. Uždraustas Australijoje.	P
E181	Tanino rūgštis Tannic acid, tannins	Skaidrinanti priemonė alkoholiniuose gėrimuose.	

Konservantai (200-290)

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentariai	Poveikio kodas
E200	Sorbo rūgštis, Sorbic acid	Dirbtinis konservantas, Yra šermukšniuose, kaip riebalų rūgštis įvairiuose maisto produktuose, rūgštaus skonio. Pusiau riebiuose margarinuose, rūkytose dešrose (paviršiams apdoroti, kad nepelytų), žuvies gaminiuose, padažuose, raikytoje duonoje, rūgščiose daržovėse, vaisiuose jogurtams. Galimi odos išbėrimai	N
E201	Sodium sorbate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E202	Kalio sorbatas, Potassium sorbate	Dirbtinis konservantas, sorbo rūgštis kalio junginys. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E203	Kalcio sorbatas, Calcium sorbate	Dirbtinis konservantas, sorbo rūgštis kalio junginys. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E210	Benzoinė rūgštis, Benzoic acid	Dirbtinis konservantas, natūraliai aptinkamas obuoliuose. Vartojamas rūgščioje terpėje (žuvies gaminiuose, padažuose, raugintose daržovėse). Rekomenduojamas uždrausti. Naudojamas gėrimuose, sultyse, pastose.	A, P
E211	Natrio benzoatas, Sodium benzoate	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis natrio junginys. Rekomenduojamas uždrausti, žr. 210.	A, P
E212	Kalio benzoatas, Potassium benzoate	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis natrio junginys. Gali sukelti alergines reakcijas.	A, P
E213	Kalcio benzoatas, Calcium benzoate	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis natrio junginys.	A, P
E214	Etil-p-hidroksibenzoatas Ethyl4-hydroxybenzoate	Dirbtinis konservantas, susintetinti benzoinės rūgštis kalio junginiai, truputį apmarinantys liežuvį. Žuvies gaminiuose, delikatesinėse salotose. Uždraustas Australijoje.	A, P
E215	Natrio etil-p- hidroksibenzoatas Sodium salt	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis junginys. Uždraustas Australijoje.	A, P
E216	Propil-p- hidroksibenzoatas Propylparaben	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis junginys. Gali sukelti alergines reakcijas.	A, P
E217	Natrio-p- hidroksibenzoatas Propyl4-hydroxybenzoate	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis junginys. Uždraustas Australijoje.	A, P
E218	Metil-p- hidroksibenzoatas Methylparaben	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis junginys. Gali sukelti alergines reakcijas, ypač odos.	A, P
E219	Natrio metil-p- hidroksibenzoatas Methyl4- hydroxybenzoate	Dirbtinis konservantas, benzoinės rūgštis junginys. Uždraustas Australijoje.	A, P
E220	Sieros dioksidas, Sulphur dioxides	Dirbtinis konservantas ir antioksidantas, gali sukelti galvos skausmą, pykinimą ir astmos priepuolį. E 220-228 neigiamai veikia vitamino B įsisavinimą iš maisto produktų. Džiovintuose vaisiuose, vaisių koncentruose, paraštuose krienuose, bulvių gaminiuose, vyne, aluje, gėrimuose, sultyse, acte. Rekomenduojamas uždrausti.	A, M, P
E221	Natrio sulfitas, Sodium sulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgštis natrio gaminys. Žr. 220.	A, M, P
E222	Natrio vandenilio sulfitas Sodium bisulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgštis natrio vandenilio sulfato junginys. Žr. 220.	A, M, P
E223	Natrio metabisulfitas, Sodium metabisulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgštis natrio metabisulfito junginys. Žr. 220.	A, M, P
E224	Kalio metabisulfitas, Potassium metabisulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgštis kalio metabisulfito junginys. Žr. 220.	A, M, P
E225	Potassium sulphite	Žr. 220.	

E226	Kalcio sulfitas, Calcium sulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgšties kalcio junginys. Uždraustas Australijoje.	A, M, P
E227	Kalcio vandenilio sulfitas, Calcium hydrogen sulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgšties kalcio vandenilio sulfito junginys. Uždraustas Australijoje.	A, M, P
E228	Kalio vandenilio sulfitas, Potassium bisulphite	Dirbtinis konservantas, sieros rūgšties kalio sulfito junginys. Žr. 220.	A, M, P
E230	Difenilas, bifenilas, Biphenyl	Dirbtinis konservantas, leidžiama vartoti tik citrusinių žievelei arba jų pakuotės popieriui apdoroti. Uždraustas Australijoje., naudojamas citruso sultyse.	A, P
E231	Ortofenifenolis 2-Hydroxybiphenyl	Dirbtinis konservantas, leidžiama vartoti tik citrusinių žievelei arba jų pakuotės popieriui apdoroti. Uždraustas Australijoje., naudojamas sultyse.	A, P
E232	Natrio Ortofenifenolis Sodium biphenyl-2-yl oxide	Dirbtinis konservantas, leidžiama vartoti tik citrusinių žievelei arba jų pakuotės popieriui apdoroti.	A, P
E233	Thiabendazole	Uždraustas Australijoje., naudojamas sultyse, piene.	
E234	Lizinas, Nisin	Dirbtinis konservantas, pasižymintis antibiotiniu veikimu. Pudinguose, brandintuose ir lydytuose sūriuose. Tradicinėje medicinoje lizinas yra antibiotikas. Jav svarstoma uždrausti kaip galimą migrenos sukėlėją. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, M, P
E235	Natamicinas, Natamycin	Dirbtinis konservantas, pasižymintis antibiotiniu veikimu. Sūrių paviršiams apdoroti, džiovintoje ir sūdytoje mėsoje, saliamio dešroje, žvėrienoje. Veterinarijos ir tradicinės medicinos vaistas. Medicinoje naudojamas gydant nuo grybelių, gali sukelti pykinimą, vėmimą, apetito praradimą, viduriavimą, odos išbėrimą.	A, M, G, P
E236	Formic acid	Uždraustas Australijoje.	
E237	Sodium formate	Uždraustas Australijoje.	
E238	Calcium formate	Uždraustas Australijoje.	
E239	Heksametilentetraminas, Hexamine	Iš amoniako ir formaldehido susintetintas konservantas, vartojamas kaip vaistas nuo šlapimtaklių infekcijų. ES šalyse gali būti vartojamas tik „Provolone“ sūriuose. Uždraustas Australijoje.	A, P
E249	Kalio nitritas, Potassium nitrite	Dirbtinis konservantas ir spalvos fiksatorius. Negalima naudoti vaikams, gali sukelti galvos skausmus, svaigimą, apsunkinti kvėpavimą, potencialus kancerogenas.	A, M, P
E250	Natrio nitritas, nitritinė druska, Sodium nitrite	Dirbtinis konservantas ir spalvos fiksatorius. Ilgina dešros tinkamumo trukmę ir suteikia šviežių raudoną spalvą, taip pat stabdo sveikatai kenksmingų bakterijų (pvz., botulizmo) vystymąsi. Pavojinga grandininė seka: nitratas, nitritas, nitrozaminai. Rekomenduojamas uždrausti. (Žr. 249).	A, M, P
E251	Natrio nitratas, Sodium nitrate	Dirbtinis konservantas ir spalvos fiksatorius. Žr. 250.	A, M, P
E252	Kalio nitratas, Potassium nitrate	Dirbtinis konservantas ir spalvos fiksatorius. Žr. 249.	A, M, P
E260	Acto rūgštis ir acetatai, Acetic acid	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti ir konservavimo medžiaga. Actas yra natūralus produktas, bet kaip maisto priedas naudojamas išimtinai sintetinis. Marinuotose daržovėse, aštriuose padažuose, gatavose salotose. Iš esencijų pagamintame acte trūksta natūralių komponentų. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E261	Kalio acetatas, Potassium acetate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti ir konservavimo medžiaga. Acto rūgšties natrio druska. Nerekomenduojamas esant inkstų susirgimams, naudojamas padažuose, marinuojant.	N
E262	Natrio diacetatas, Sodium diacetate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti ir konservavimo medžiaga. Acto rūgšties natrio druska. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E264	Ammonium acetate	Gali sukelti pykinimą, vėmimą.	
E270	Pieno rūgštis, Lactic acid	Iš krakmolo, panaudojant bakterijas pagaminama rūgštingumą reguliuojanti ir konservavimo medžiaga. Kaip natūrali pieno rūgštis ilgina tinkamumo trukmę rūgščioje terpėje: majonezo, padažų, užpilų, marinatų, taip pat sudėtinė duonos rūgštingumo medžiaga kaip natūralaus raugo pakaitalas. Negalima naudoti vaikams, naudojamas saldiniuose, gėrimuose, prieskoniuose.	G, N
E280	Propiono rūgštis,	Dirbtinis konservantas, aptinkamas sūriams bręstant. Neleidžia susidaryti	A, G, P

	Propionic acid	pelėsiams ant duonos, sausainių ir fasuotų gaminių. Nepalankus veikimas nežinomas.	
E281	Natrio propionatas, Sodium propionate	Dirbtinis konservantas, propiono rūgšties natrio junginys. Gali sukelti migreninius skausmus.	A, G, P
E282	Kalcio propionatas, Calcium propionate	Dirbtinis konservantas, propiono rūgšties natrio junginys.	A, G, P
E283	Kalio propionatas, Potassium propionate	Dirbtinis konservantas, propiono rūgšties natrio junginys.	A, G, P
E290	Anglies dioksidas, anglies rūgštis, Carbon dioxide	Natūrali konservavimo medžiaga, įpakavimo dujos arba rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Didina alkoholio efektą, naudojamas saldainiuose, gėrimuose, vynuose, kavoje.	N

3 lentelė

**Rūgštys, antioksidantai, mineralinės druskos
(296-385)**

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentariai	Poveikio kodas
E296	Obuolių rūgštis, DL-Malic acid	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti ir konservavimo medžiaga. Randama daugelyje vaisių. Uogienėse, glajuje, kepinuose. Vengti vartoti vaikams.	G, N
E297	Fumaro rūgštis, Fumaric acid	Sintetinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, anksčiau buvo gaunama iš Vidurio Europoje augančio laukų ir pievų augalo Fumariaceae. Kramtomoje gumoje, desertuose, vaisių gėrimuose, vaistuose (nuo žvynelinės).	G, N
E300	Askorbo rūgštis (Vitaminas C), Ascorbic acid	Cheminis sintetinis produktas. Jo randama ir daugelyje vaisių bei daržovių. Kaip antioksidantas, konservavimo ir miltų apdorojimo medžiaga, stabilizuoja raudoną mėsos spalvą. Askorbo rūgšties vartojimas labai dažnai pateisinamas tuo, kad tai stiprina sveikatą.	G, N
E301	Natrio askorbatas, Sodium ascorbate	Vitamino C natrio druska.	G, N
E302	Kalcio askorbatas, Calcium ascorbate	Vitamino C kalcio druska.	G, N
E303	Potassium ascorbate	Vitamino C kalio druska.	
E304	Askorbilpalmitatas, askorbilstearatas, Ascorbyl palmitate	Dirbtinis askorbo rūgšties esterio junginys. Majoneze, Vienos bei Frankfurto dešrelėse. Tas pats, kaip vitaminas C.	G, N, T
E306- E309	Tokoferolis, Tocopherols	Sintetinis vitaminas E.	N
E310	Propilgalatas, Propyl gallate	Dirbtinis antioksidantas. Anksčiau buvo gaunamas iš daug rauginių medžiagų turinčio juodojo riešuto, gali sukelti alergijas. Taip pat vengtinas ir kosmetikoje. Jis saugo riebalus nuo apkartimo yra plačiai vartojamas. Sriubose, padažuose, bulvių gaminiuose, užkandėse, kramtomoje gumoje, pieno milteliuose, kavos automatuose. Neleistinas mažiems vaikams, gali sukelti gastritą, odos išbėrimus.	A, P
E311	Oktilgalatas, Octyl gallate	Dirbtinis antioksidantas. Žr. 310.	A, P
E312	Dodecilgalatas, Dodecyl gallate	Dirbtinis antioksidantas. Žr. 310.	A, P
E317	Erythorbic acid	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E318	Sodium erythorbate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E319	tert-Butylhydroquinone	Rekomenduojamas uždrausti. Gali sukelti pykinimą, vėmimą, kliedėjimą. 5gr yra mirtina dozė. Naudojamas aliejuje, margarine, riebaluose.	
E320	Butilhidroksianizolas (abha), Butulated hydroxyanisole	Dirbtinis antioksidantas ir konservantas. Rekomenduojamas uždrausti. Neleistinas mažiems vaikams. Naudojamas aliejuje, margarine, riebaluose, kramtomoje gumoje, traškučiuose, sriubose, vengti ir kosmetikoje.	A, BV
E321	Butilhidroksitoluenas (BHT), Butylated hydroxytoluene	Dirbtinis antioksidantas ir konservantas. Kramtomoje gumoje ir skrudinimo riebaluose. Rekomenduojamas uždrausti, neleistinas mažiems vaikams.	A, M, BV

E322	Lecitinas, Lecithins	Natūraliai gaunamas iš sojų, saulėgrąžų arba rapsų aliejaus. Lecitinas yra kiekvienos ląstelės dalis, bet pramonėje naudojami priedai kaip emulsikliai, antioksidantai ir stabilizatoriai yra labai modifikuoti. JAV sojų produktai yra laikomi vieni iš labiausiai sukeliančių migreną, astmą ir kitas alergines reakcijas, todėl ir pas mus kaip maisto priedą imta vertinti kritiškai. Netoksiškas.	A, M, G, BV
E325	Natrio laktatas, Sodium lactate	Pieno rūgšties natrio druska, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Skonį stiprinanti medžiaga, antioksidantas gautas iš krakmolo veikiant bakterijoms. Gatavuose patiekaluose, dešrose, konditerijos gaminiuose. Vaikams netoleruojantiems laktozę nerekomenduotinas.	G, N
E326	Kalio laktatas, Potassium lactate	Pieno rūgšties kalio druska. Žr. 325.	G, N
E327	Kalcio laktatas, Calcium lactate	Pieno rūgšties kalio druska. Žr. 325.	G, N
E328	Ammonium lactate	Žr. 325.	
E329	Magnesium lactate	Žr. 325.	
E330	Citrinos rūgštis, Citric acid	Iš cukraus pramonės atliekų fermentacijos būdu ir genetiškai modifikuotas fermentacijos. Citrinų rūgštis yra svarbi medžiagų apykaitos dalis ir jos yra daugelyje vaisių, su priedais turi mažai ką bendra. Reikia vengti sergant Kandida albicans. Gėrimuose, vaisių gaminiuose, uogienėse, kepinuose, pieno milteliuose.	A, G, P
E331	Natrio citratas, Sodium citrates	Citrinos rūgšties natrio druska. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, G, P
E332	Kalio citratas, Potassium citrates	Citrinos rūgšties natrio druska. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, G, P
E333	Monokalcio, dikalcio, trikalbio citratas, Calcium citrates	Citrinos rūgšties natrio druska. Nepalankus veikimas mažais kiekiais nežinomas.	A, G, P
E334	Vyno rūgštis ir tartratai, Tartaric acid	Šalutinis vyno gamybos produktas, gaunamas apdorojant sieros rūgštimi. Gali trukdyti įsisavinti kalcį. Želatinoje, dešroje, gėrimuose, desertuose, tirpiose tabletėse, kepimo milteliuose. Nepalankus veikimas mažais kiekiais nežinomas.	G, N
E335	Natrio tartratas, Sodium tartrates	Vyno rūgšties natrio druska, laisvina vidurius. Nepalankus veikimas nežinomas.	G, N
E336	Kalio tartratas, Potassium tartrates	Vyno rūgšties kalio druska, laisvina vidurius Nepalankus veikimas nežinomas.	G, N
E337	Kalio natrio tartratas, Sodium potassium tartrate	Vyno rūgšties dviguba druska, laisvina vidurius. Nepalankus veikimas nežinomas.	G, N
E338	Ortofosfato rūgštis, Phosphoric acid	Fosfatai labai paplitę žemėje, tai ne tik konservantai, antioksidantai, bet ir stabilizatoriai, emulsikliai ir drėgmę reguliuojanti medžiaga. Didelėmis dozėmis fosfatai gali stabdyti kalcio, magnio ir geležies įsisavinimą. Įtariama, kad jie yra vaikų hiperaktyvumo priežastis. Kondensuotame piene, lydytame sūryje, mėsos ir žuvies gaminiuose, kepinuose, kepimo milteliuose, bulvių ir kiaušinių produktuose, kolos gėrimuose.	A, P
E339	Natrio ortofosfato rūgštis, Sodium orthophosphates	Didelės dozės pakeičia kalcio/fosforo lygsvarą.	A, P
E340	Kalio ortofosfato rūgštis, Potassium orthophosphates	Žr. 339.	A, P
E341	Kalcio ortofosfato rūgštis, Calcium orthophosphates	Nepalankus veikimas nežinomas.	A, P
E343	Magnesium phosphates	Natūralus mineralas.	
E350	Natrio malatas, Sodium malates	Obuolių rūgšties natrio junginys. Rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, konservantas. Obuolių rūgšties yra kiekvienoje ląstelėje ir daugelyje vaisių, bet gaminama sintetškai. Uogienėse, gėrimuose, kepinuose, saldumynuose. Nepalankus veikimas nežinomas.	P
E351	Kalio malatas, Potassium malate	Obuolių rūgšties kalio junginys. Nepalankus veikimas nežinomas.	N

E352	Kalcio malatas, Calcium malates	Obuolių rūgšties kalio junginys. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E353	Metavyno rūgštis, Metatartaric acid	Sintetinis vyno stabilizatorius, trukdo įsisavinti kalcį.	G, N
E354	Kalcio tartratas, Calcium tartrate	Sintetinis stabilizatorius, trukdo įsisavinti kalcį	G, N
E355	Adipo rūgštis, Adipic acid	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, skonį stiprinanti medžiaga. Gėrimuose, desertuose, cukraus glajuje, įdaruose, kepinų glajuje. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E357	Kalio adipatas, Potassium adipate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, valgomosios druskos pakaitalas. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E363	Gintaro rūgštis, Succinic acid	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Prieskonių ekstraktuose, sriubose, desertuose. Uždraustas Australijoje.	N
E365	Sodium fumarate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E366	Potassium fumarate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E367	Calcium fumarate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E370	1,4-Heptonolactone	Uždraustas Australijoje.	
E375	Niacin	Vitaminas B ₃	
E380	Amonio citratas Tri-ammonium citrate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Gali trukdyti kepenų ir kasos funkcijai.	N
E381	Ammonium ferric citrate	Natūralus mineralas.	
E385	Kalcio dinatrio etilendiamino teraacetatas (EDTA) Calcium disodium EDTA	Dirbtinis Antioksidantas. Gali sukelti medžiagų apykaitos sutrikimus. Leidžiama naudoti tik konservuose (žirnelių, grybų) Uždraustas Australijoje.	A, P

4 lentelė

**Emulgatoriai, stabilizatoriai ir kt.
(400-495)**

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentaras	Poveikio kodas
E400	Algino rūgštis, Alginic acid	Natūraliai iš rudųjų dumblių gaunama tirštinimo medžiaga. Gali kliudyti įsisavinti mineralines medžiagas. Lengvųjų riebalų, geriamojo jogurto, majonezo skoniui pagerinti. Nepalankus veikimas mažais kiekiais nežinomas. Dideli kiekiai gali slopinti maisto absorbciją.	G, N
E401	Natrio alginatas, Sodium alginate	Žr. 400.	G, N
E402	Kalio alginatas, Potassium alginate	Žr. 400.	G, N
E403	Amonio alginatas, Ammonium alginate	Žr. 400.	G, N
E404	Kalcio alginatas, Calcium alginate	Žr. 400.	G, N
E405	Propilenglikolalginatas, Propylene glycol alginate	Nepalankus veikimas nežinomas.	G, N
E406	Agaras, Agar	Natūrali stingdanti ir tirštinanti medžiaga iš raudonųjų dumblių, kaip skaidulinė medžiaga gerina virškinimą. Įvairiems valgiams stingdyti arba kremų, tepalų ir žvakučių, į kurių sudėtį neįeina riebalų, pagrindas.	N
E407	Karagenas, Carrageenan	Natūrali stingdanti ir tirštinanti medžiaga. Pieno produktuose. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E410	Baltosios akacijos guma, Locust bean gum	Natūrali tirštinanti medžiaga iš akacijos sėklų, gerina virškinimą, didelėmis dozėmis laisvina vidurius. Mažina cholesterolio lygį.	N
E412	Guaro guma, Guar gum	Žr. 410.	N
E413	Tragakantas, Tragacanth	Natūrali tirštinanti medžiaga, gerinanti virškinimą, didelėmis dozėmis laisvina vidurius. Rūgščiuose maisto produktuose ir kosmetikoje. Galima	N, A

		kontaktinė alergija.	
E414	Gumiarabikas, Acacia	Natūrali tirštinanti medžiaga ir užpildas, gerinanti virškinimą, kai kuriose šalyse švitinama spinduliais, netoleruojama labai retai. Saldumynuose. Galima kontaktinė alergija, gali sukelti gleivinių sudirginimą.	N
E415	Ksantano guma, Xanthan gum	Natūrali tirštinanti ir stingdanti medžiaga, gerinanti virškinimą, didelėmis dozėmis laisvina vidurius. Salotų padažuose, garstyčiose, kosmetikoje.	G, N
E416	Karaj guma, Karaya gum	Natūrali tirštinanti ir stingdanti medžiaga, gerina virškinimą, laisvina vidurius, gali trukdyti įsisavinti mineralines medžiagas. Praktiškai tik kosmetikoje (dantų pastoje). Galimas alergenai.	A, P
E420	Sorbitolis, Sorbitol	Dirbtinis iš gliukozės arba genetiškai modifikuotų kukurūzų pagamintas cukraus pakaitalas, natūraliai sutinkamas šermukšniuose, pakeičia cukrų diabetikų maisto produktuose, Neleistinas mažiems vaikams, gali sukelti skrandžio sutrikimus, naudojamas leduose, gėrimuose, saldiniuose, pyraguose.	G, P
E421	Manitolis, Mannitol	Dirbtinis cukraus pakaitalas, pagamintas iš invertuoto cukraus, manozės redukcijos produktas. Didesni kiekiai sukelia pykinimą, vėmimą, kliedėjimą. Naudojamas žemo kaloringumo maiste.	G, P
E422	Glicerolis, Glycerin	Didesni kiekiai sukelia galvos skausmus, troškulį, pykinimą, padidina kraujyje cukraus kiekį. Naudojamas likeriuose, saldiniuose, gėrimuose.	G, P
E432	Polioksietileno (20) sorbitanmonolauratas, Polysorbate 20	Dirbtinis stabilizatorius, emulsiklis ir medžiaga nuo putojimo. Uogienėse, kavos iš automatų grietinėlėje. Uždraustas Australijoje.	A, P
E433	Polioksietileno (80) sorbitanmonooleatas Polysorbate 80	Gali padidinti riebaluose ištirpusių medžiagų absorbciją.	A, P
E434	Polioksietileno (40) sorbitanmonopalmitatas, Polysorbate 40	Dirbtinis stabilizatorius, emulsiklis ir medžiaga nuo putojimo. Uždraustas Australijoje.	A, P
E435	Polioksietileno (60) sorbitanmonostearatas, Polysorbate 60	Dirbtinis stabilizatorius, emulsiklis ir medžiaga nuo putojimo.	A, P
E436	Polioksietileno (65) sorbitantristearatas, Polysorbate 65	Dirbtinis stabilizatorius, emulsiklis ir medžiaga nuo putojimo.	A, P
E440(a)	Pektinas, Pectin	Didesni kiekiai sukelia vidurių putimą ir diskomfortą.	N
E440(b)	Amidintas pektinas, Amidated pectin	Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E441	Gelatine	Sergantiems astma gali sukelti alergines reakcijas!!!!	
E442	Amonio fofatidai, Ammonium phosphatides	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius, didelės dozės gali sutrikdyti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Gali sutrikdyti skrandžio, žarnyno veikla. Kakavos iš šokolado glajuje.	A, P
E450	Difosfatai, Sodium and potassium polyphosphates	Dirbtiniai stabilizatoriai, emulsikliai ir rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Didelės dozės pakeičia kalcio/fosforo lygsvarą. Glajuje, kiaušinių, bulvių gaminiuose, lydytame sūryje, dešroje, žuvies gaminiuose.	A, P
E460	Mikrokristalinė celiuliozė, Powdered cellulose	Natūralus užpildas ir izoliuojanti medžiaga, organizmas neįsisavina. Kaip skaidulinė medžiaga skatina virškinimą. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E461	Metilceliuliozė, Methylcellulose	Dirbtiniu būdu apdorota celiuliozė, didelės dozės laisvina vidurius. Gali sukelti dujų perteklių, žarnyno pertempimą.	N
E463	Hidropropilceliuliozė Hydroxypropyl-cellulose	Natūrali tirštinimo medžiaga, laisvina vidurius. Uždraustas Australijoje.	N
E464	Hidropropilmetilceliuliozė, Hydroxypropyl- methylcellulose	Natūrali tirštinimo medžiaga, laisvina vidurius.	N
E465	Etilmetilceliuliozė, Methylethylcellulose	Natūrali tirštinimo medžiaga, apdorota šarmais, laisvina vidurius.	N
E466	Karboksietilceliuliozė, Sodium carboxymethyl-	Natūrali tirštinimo medžiaga, apdorota chloro acto rūgštimi, laisvina vidurius.	N

	cellulose		
E469	Fermentais hidrolizuota karboksimetilceliuliozė, Sodium caseinate	Užpildas ir tirštinimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E470	Riebiųjų rūgščių natrio, kalio ir kalcio druskos, salts of fatty acids	Natūralus emulsiklis ir medžiaga nuo putojimo. Uždraustas Australijoje.	T, G, P
E471	Riebiųjų rūgščių mono - ir digliceridai, Mono- and diglycerides of fatty acids	Natūralus emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E472	Riebiųjų rūgščių esteris ir digliceridai, fatty acid esters of glycerol	Natūralus emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E473	Sacharozės riebiųjų rūgščių esteris, Sucrose esters of fatty acids	Natūralus emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E474	Sacharozė, Sucroglycerides	Natūralus emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E475	Riebiųjų rūgščių poligliceridai, Polyglycerol esters of fatty acids	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E476	Poliglicerolio poliricinoleatas, Polyglycerol polyricinoleate	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E477	Riebiųjų rūgščių pripilenglikolio esteris, Propylene glycol esters of fatty acids	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G, P
E480	Dioctyl sodium sulphosuccinate	Laukiami tyrimo rezultatai	
E481	Natrio stearoil-2 laktatas, Sodium stearoyl-2-lactylate	Dirbtinis emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	P
E482	Kalcio stearoil-2 laktatas, Calcium stearoyl-2-lactylate	Dirbtinis emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	P
E483	Steariltartratas, Stearyl tartrate	Dirbtinis emulsiklis ir miltų apdorojimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas. Uždraustas Australijoje.	P
E491	Sorbitano monostearatas, Sorbitan monos tearate	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Desertuose, cukraus gaminiuose, kavos iš automato pieno mileliuose, šokolade. Gali būti gaminama iš genetiškai modifikuotų kukurūzų. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, G, P
E492	Sorbitano tristearatas Sorbitan tristearate	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Gali padidinti riebaluose ištirpusių medžiagų absorbciją	A, G, P
E493	Sorbitano monolauratas, Sorbitan monolaurate	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Uždraustas Australijoje.	A, G, P
E494	Sorbitano monooleatas, Sorbitan mono-oleate	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Uždraustas Australijoje.	A, G, P
E495	Sorbitano monopalmitatas, Sorbitan monopalmitate	Dirbtinis emulsiklis ir stabilizatorius. Uždraustas Australijoje.	A, G, P

**5 lentelė Mineralinės druskos, sulaikantys sukibimus agentai
(500-579)**

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentaras	Poveikio kodas
E500	Natrio karbonatas, Sodium carbonates	Tešlos kildymo, lipnumą gerinanti medžiaga, mineralinių vandenių sudedamoji dalis, šiandien daugiausia gaminama cheminiu būdu. Didelės dozės gali didinti skrandžio rūgščių sekreciją. Kepimo milteliuose, šokolade, lydytame sūryje, kakavoje kaip spalvos stabilizatorius.	N
E501	Kalcio karbonatas, Potassium carbonates	Dirbtinė tešlos kildinimo medžiaga. Meduoliuose. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E503	Ammonium carbonates	Erzinantis gleivines.	
E504	Magnio karbonatas, Magnesium carbonate	Dirbtinė tešlos kildymo medžiaga. Medicinoje naudojamas mažinti rūgštingumą ir paleisti vidurius	N
E507	Druskos rūgštis, Hydrochloric acid	Natūrali yra skrandžio sultyse. Saugus mažais kiekiais.	N
E508	Kalio chloridas, Potassium chloride	Valgomosios druskos kalio junginys. Dideli kiekiai erzina skrandį.	N
E509	Kalcio chloridas, Calcium chloride	Valgomosios druskos kalcio junginys. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E510	Ammonium chloride	Saugotis esant susilpnintai kepenų ir inkstų funkcijai.	
E511	Magnio chloridas, Magnesium chloride	Valgomosios druskos magnio junginys. Natūralus mineralas.	N
E513	Sieros rūgštis, Sulphuric acid	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Prieskoniams ir gliukozės sirupui gaminti. Uždraustas Australijoje.	N
E514	Natrio sulfatas, Sodium sulphate	Gali pakeisti kūno vandens balansą.	N
E515	Kalio sulfatas, Potassium sulphate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, didelės dozės laisvina vidurius.	N
E516	Kalcio sulfatas, Calcium sulphate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E518	Magnesium sulphate	Vidurius paleidžias.	
E519	Copper sulphate	Natūralus mineralas.	
E524	Natrio hidroksidas, Sodium hydroxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Kepiniams su užgesinta soda, alyvuogių karčiam skoniui pašalinti. Uždraustas Australijoje.	N
E525	Kalio hidroksidas, Potassium hydroxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Uždraustas Australijoje.	N
E526	Kalcio hidroksidas, Calcium hydroxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Saugus mažais kiekiais	N
E527	Amonio hidroksidas, Ammonium hydroxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Uždraustas Australijoje.	N
E528	Magnio hidroksidas, Magnesium hydroxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Uždraustas Australijoje.	N
E529	Kalcio oksidas, Calcium oxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Saugus mažais kiekiais.	N
E530	Magnio oksidas, Magnesium oxide	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Uždraustas Australijoje.	N
E535	Natrio ferocianidas, Sodium ferrocyanide	Dirbtinė lipnumą reguliuojanti medžiaga, stabilizatorius, lengviau sudrėksta druska. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E536	Kalio ferocianidas, Potassium ferrocyanide	Dirbtinė lipnumą reguliuojanti medžiaga, stabilizatorius, lengviau sudrėksta druska. Žemas toksiškumas.	N
E540	Dicalcium diphosphate	Uždraustas Australijoje.	
E541	Natrio aliuminio fosfatas, Sodium aluminium phosphate	Dirbtinė tešlos kildymo medžiaga. Aliuminis gali neigiamai veikti organizmą. Uždraustas Australijoje.	A, P
E542	Bone phosphate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E544	Calcium polyphosphates	Uždraustas Australijoje.	

E545	Ammonium polyphosphates	Uždraustas Australijoje.	
E551	Silicio dioksidas, Silicon dioxide	Dirbtinė lipnumą reguliuojanti medžiaga, nekenksminga, nes organizmas jos neįsisavina. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E552	Kalcio silikatas, Calcium silicate	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga. Organizmas jos neįsisavina.	N
E553(a)	Magnio silikatas, Magnesium silicates	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga. Organizmas jos neįsisavina. Uždraustas Australijoje.	N
E553(b)	Talkas, Talc	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga. Organizmas jos neįsisavina. Gali sukelti skrandžio vėžį, naudojamas šokolade, saldiniuose.	N
E554	Natrio aliuminio fosfatas, Sodium aluminium silicate	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga. Organizmas jos neįsisavina. Turi neurotoksinių savybių.	N
E556	Kalcio aliuminio silikatas, Calcium aluminium silicate	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga.	N
E558	Bentonitas, Bentonite	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga, vulkanų kilmės, sudėtyje gali būti šiek tiek arseno ir švino. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E559	Aliuminio silikatas, Kaolins	Natūrali lipnumą reguliuojanti medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E570	Riebalų rūgštis, Stearic acid	Natūralus emulsiklis ir lipnumą reguliuojanti medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	T, G
E572	Magnesium stearate	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E575	Gliukono-delta-laktonas Glucono delta-lactone	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	G, P
E576	Natrio gliuonatas, Sodium gluconate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Uždraustas Australijoje.	G, P
E577	Kalio gliukonatas, Potassium gluconate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	G, P
E578	Kalcio gliukonatas, Calcium gluconate	Dirbtinė rūgštingumą reguliuojanti medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	G, P
E579	Geležies-2-gliukonatas, Ferrous gluconate	Dirbtinis spalvos fiksatorius. Tik tamsioms alyvuogėms. Saugus mažais kiekiais.	G, P

**Kvapaū keliantieji
(620-637)**

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentarai	Poveikio kodas
E620	Glutamo rūgštis, glutamatas, L-Glutamic acid	Skonio stiprinimo medžiaga, gaunama iš gyvūlinės ir augalinės žaliavos taikant fermentų metodą. Dažnai sukelia migreną, astmą ir alergines reakcijas. Žuvies ir mėsos gaminiuose, sriubose, padažuose, gėrimuose, saldumynuose, desertuose, užkandėlyse, gatavuose patiekaluose, sultinių koncentratuose, biriuose prieskoniuose. Neleistinas mažiems vaikams.	A, M, T, G, BV
E621	Natrio glutamatas, Monosodium glutamate (MSG)	Skonio stiprinimo medžiaga. Neleistinas mažiems vaikams, gali sukelti alergiją.	A, M, T, G, BV
E622	Kalio glutamatas, Monopotassium glutamate	Skonio stiprinimo medžiaga. Gali sukelti pykinimą, vėmimą, viduriavimą, skausmus pilve.	A, M, T, G, BV
E623	Kalcio glutamatas, Calcium glutamate	Skonio stiprinimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, M, T, G, BV
E624	Amonio glutamatas, Monoammonium L-glutamate	Skonio stiprinimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, M, T, G, BV
E625	Magnio glutamatas, Magnesium di-L-glutamate	Skonio stiprinimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	A, M, T, G, BV
E627	Natrio guanilatas, Disodiumguanylate	Skonio stiprinimo medžiaga. Neleistinas mažiems vaikams.	A, M, T, G, BV
E631	Natrio inozinatas, Disodium inosinate	Skonio stiprinimo medžiaga. Neleistinas mažiems vaikams.	A, P
E635	Natrio 5'-ribonukleotidas, Sodium 5'ribonucleotide	Skonio stiprinimo medžiaga. Uždraustas Australijoje.	A, P

E636	Maltol	Nepalankus veikimas nežinomas.	
E637	Etilmaltolis, Ethyl maltol	Dirbtinė kvapo stiprinimo medžiaga. Nepalankus veikimas nežinomas.	N

7 lentelė

**Ivairūs
(900-1520)**

Kodas	Pavadinimas (liet. k./ angl. k.)	Komentaras	Poveikio kodas
E900	Dimetilpolisiloksanas, Dimethylpoly-siloxane	Dirbtinė medžiaga nuo putojimo. Nepalankus veikimas nežinomas.	N
E901	Bičių vaškas (baltas, geltonas), Beeswaxes	Natūrali lipnumą reguliuojanti ir glazūravimo medžiaga, nekenksminga, nes organizmas jos nerezorbuoja. Retkarčiais sukelia alergines reakcijas.	N
E903	Karnauba vaškas, Carnauba wax	Natūrali glazūravimo medžiaga iš dykumų augalų, nekenksminga, nes organizmas jos nerezorbuoja. Retkarčiais sukelia alergines reakcijas.	N
E904	Šelakas, Shellac	Natūrali lipnumą reguliuojanti ir glazūravimo medžiaga, derva iš Laccifer lacca vabzdžių išskyrių. Retkarčiais sukelia odos išbėrimus.	N
E905	Mikrokristalizuotas vaškas, Paraffins	Paviršiams apdoroti. Gali slopinti riebalų ir vitaminų absorbciją, liosuoti vidurius, yra polinkis sukelti žarnyno vėžį. Naudojamas saldiniuose, gėrimuose.	N
E907	Refined microcrystalline wax	Uždraustas Australijoje.	
E920	L- cisternas, L-cysteine and its hydrochlorides	Augalinis baltymų struktūrinis elementas. Apdorojama miltai. Išpurenama duona ir kepiniai ir sustiprina kvapą. Gali būti genetiškai modifikuotas Didelėmis dozėmis toksiškas.	G, P
E924	Potassium bromate/center	Didesni kiekiai sukelia pykinimą, vėmimą, viduriavimą, skausmus.	
E925	Chlorine	Kancerogenas, naudojamas gėrimuose.	
E926	Chlorine dioxide	Žr. 925.	
E927	Karbamidas, Azodicarbonamide	Natūralus stabilizatorius, leidžiama naudoti tik kramtomoje gumoje. Uždraustas Australijoje.	N
E928	Benzol peroxide	Sergantiems astma ir turintiesiems polinkį alergijai negalima, žr. 220.	
E931	Nitrogen	Saugus.	
E932	Nitrous oxide	Saugus mažais kiekiais.	
E950	Acesulfamas K, Acesulphane potassium	Dirbtinis saldiklis (200 kartų saldesnis už cukrų), atsparus karščiui.	P
E951	Aspartamas, Aspartame	Dirbtinis saldiklis, sintetiškai gaunamas iš aminorūgščių fenilalanino ir asparagino rūgšties. Neatsparus karščiui. JAV laikomas migrenos, galvos skausmo ir daugybės kitų sveikatos sutrikimų priežastimi. Genų inžinerijos būdu gaminamas tik JAV ir Japonijoje. Gėrimuose, kramtomoje gumoje, pieno produktuose, saldiklių tabletėse.	A, M, G, BV
E952	Ciklamatas, Cyclamic acid	Dirbtinis saldiklis. Galimas kancerogenas, uždraustas JAV ir Anglijoje. Gėrimuose ir dietiniuose produktuose diabetikams.	A, BV
E954	Sacharinas, saccharines	Dirbtinis saldiklis, gali būti kartaus, metalo prieskonio, 500 kartų saldesnis už cukrų. Desertuose, gėrimuose, marinuoetuose agurkuose, salotų padažuose. Saugus mažais kiekiais.	A, BV
E957	Taumatinas, Thaumatococcus	Natūralus saldiklis, 1500 kartų saldesnis už cukrų. Kramtomoje gumoje, desertuose.	G, P
E965	Maltitolis, Hydrogenated glucose syrup	Cukraus pakaitalas, dirbtinis saldiklis. Marcipanuose ir saldumynuose. Lengvai laisvinantis vidurius.	P
E967	Ksilitolis, Xylitol	Cukraus pakaitalas, dirbtinis saldiklis. Kramtomoje gumoje ir saldumynuose. Lengvai laisvinantis vidurius.	P
E1200	Polidekstrozė, Polydextrose	Dirbtinis užpildas, gali laisvinti vidurius. Saugus mažais kiekiais.	P
E1201	Polivinilpirolidonas, Polyvinylpyrrolidone	Dirbtinė dribsnių susidarymo medžiaga, deklaruoti nereikia. Nepalankus veikimas nežinomas.	P

E1202	Polivinilpolipirrolidonas, Polyvinylpolypyrrolidone	Dirbtinė dribsnių susidarymo medžiaga, deklaruoti nereikia. Nepalankus veikimas nežinomas.	P
E1400-1450	Krakmolas, starches	Nepalankus veikimas nežinomas.	G, P
E1505	Trietilcitratas, Triethyl acetate	Dirbtinis putų stabilizatorius, Leidžiama vartoti tik kiaušinių baltymų milteliuose. Dalis kūne pavirsta alkoholiu.	G, P
E1510	Ethanol, Etanolis	Alkoholis.	
E1517	Glycerol acetates Glicerino acetatas	Saugus.	
E1520	Propylene glycol Propileno glikolis	Toksiškas didelėmis dozėmis.	