

## Hoe lees jij E-nummers op de verpakking?

Als in een product toevoegingen gebruikt zijn, dan staan deze bij de **ingrediënten**. Eerst staat de naam van de categorie aangegeven, bijvoorbeeld 'kleurstof' of 'smaakversterker' gevolgd door de naam van de stof of het E-nummer. Als de **stof meerdere functies** heeft, dan wordt de categorie aangegeven die past bij de **belangrijkste functie** van het E-nummer in het voedingsmiddel.

## Clean label?

Steeds meer voedingsmiddelenfabrikanten willen hun producten een zogenaamd 'clean label' geven. Fabrikanten **vermijden** dan kunstmatig gemaakte stoffen of vermelden in plaats van het E-nummer, de **volledige naam van de toegevoegde stof** op het etiket. Dat mag volgens de wet. Dus in plaats van E330 zet een fabrikant dan 'citroenzuur' op het etiket.

## Alternatieven

Of fabrikanten voegen **alternatieven** voor bepaalde E-nummers toe, bijvoorbeeld **gistextract** als vervanging van E621 (**glutamaat**). In gistextract zit namelijk van nature een relatief hoge concentratie glutamaat, dus daarmee krijg je dezelfde hartige, 'umami'-smaak. Als er gistextract in een product zit in plaats van glutamaat, dan noemt de fabrikant gistextract in de ingrediëntendeclaratie.

## Waarschuwing overmatig gebruik...

Op producten met aspartaam (E951 en E962) staat voor mensen met de aandoening fenyلكetonurie (PKU) de waarschuwing "bevat aspartaam (een bron van fenylalanine)" of "bevat een bron van fenylalanine".

Voor mensen met een overgevoeligheid voor sulfieten, staat op producten met meer dan 10 mg per kilo of 10 mg per liter zwaveldioxide (E220) of sulfiet (inclusief de toegevoegde sulfieten E221- E228), sulfiet als ingrediënt benadrukt worden op het etiket. Op levensmiddelen die meer dan 10% toegevoegde polyolen bevatten staat op het etiket de waarschuwing: "overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben".

## Waarschuwing uit voorzorg

Op etiketten van producten waar de kleurstoffen tartrazine (E102), chinolinegeel (E104), zonnegeel FCF/oranjegeel S (E110), azorubine, karmozijn (E122), ponceau 4R, cochenillerood A (E124) of allurarood AC (E129) inzitten, staat "[naam of E-nummer]: kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden". Deze waarschuwing staat er uit voorzorg op.