

Zusatzstoffe in Lebensmitteln: Darf's ein bisschen mehr sein?!

Hinter Zusatzstoffen verbergen sich die verschiedensten Stoffe, beispielsweise Süßungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe. Doch wie steht es um unsere Gesundheit bezüglich dieser Stoffe? Sind Zusatzstoffe sicher und wie sieht es mit der Dosierung aus? Wir haben das Wichtigste für Sie zusammengefasst.



© istock.com/Anastasiia Stiahailo

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Zusatzstoffe sind bei der Lebensmittelproduktion zwar hilfreich, aber aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht notwendig. Sie sollen beispielsweise den Geschmack, die Konsistenz und das Aussehen von verarbeiteten Lebensmitteln

verbessern.

2. Im Gegensatz zu herkömmlichen Zutaten benötigen Zusatzstoffe eine Zulassung.
3. Die verwendeten Zusatzstoffe müssen in der Zutatenliste mit ihren Klassennamen und ihren Namen oder ihrer E-Nummer genannt werden.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Zusatzstoffe: Darf's ein bisschen mehr sein?!“** [? Jetzt anmelden](#)

Stand: 18.11.2025

In Deutschland und der EU sind etwa 320 Zusatzstoffe zugelassen. Diese werden zuvor von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft. Dennoch gibt es teilweise Einschränkungen oder kontroverse Studienergebnisse, die eine abschließende Beurteilung erschweren. Generell gilt: Zusatzstoffe dürfen nicht gesundheitsschädlich sein, aber nicht alle stufen wir als ganz unbedenklich ein.

Warum nutzen Hersteller Zusatzstoffe?

- verkaufsfördernde Wirkung, z.B. ansprechendere Farbe
- einfachere und billigere Produktion, weniger wertgebende Zutaten, gleichbleibender Geschmack, z.B. durch Geschmacksverstärker
- längere Haltbarkeit und bessere Transportfähigkeit, z.B. Konservierungsstoffe in Fertigsalaten

Dass es auch anders geht, zeigen zum Beispiel die Bio-Anbieter. Laut EU-Öko-Verordnung dürfen sie keine künstlichen Farbstoffe und Geschmacksverstärker einsetzen. Insgesamt sind für Bio-Lebensmittel nur gut 50 Zusatzstoffe erlaubt. Die Öko-Anbauverbände wie Naturland und Demeter sind noch strenger als die EU-Öko-Verordnung. So dürfen bei Naturland nur 22 Zusatzstoffe eingesetzt werden und bei Demeter 21.

Wie müssen Zusatzstoffe gekennzeichnet werden?

Fast alles von dem, was in Fertigsuppen, Keksen oder Speiseeis enthalten ist, steht auf der Verpackung in der Zutatenliste. Die größte Menge steht dabei am Anfang, die kleinste am Ende. Zusatzstoffe müssen entweder mit ihrem Namen oder der E-Nummer aufgeführt werden. Das „E“ steht dabei für Europa, da die Stoffe in der EU eine Zulassung benötigen. Zusätzlich muss in der Regel die Funktion des Zusatzstoffes im Lebensmittel angegeben werden. Die beiden erlaubten Optionen auf der Zutatenliste sind beispielsweise:

- Süßungsmittel Aspartam
- Süßungsmittel E 951

Da E-Nummern in der Kritik stehen und Lebensmittel mit vielen E-Nummern sich nicht so gut verkaufen, schreiben die Hersteller inzwischen häufig die chemische Bezeichnung – also den ausgeschriebenen Namen – anstelle der E-Nummer in die Zutatenliste.

Zusatzstoffe finden sich häufig am Ende der Zutatenliste, da schon geringe Mengen ausreichen, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Wichtig: Unter einem Anteil von zwei Prozent ist die Reihenfolge beliebig.

In welchen Lebensmitteln stecken keine Zusatzstoffe?

Es gibt nur wenige Lebensmittel, in denen Zusatzstoffe tatsächlich verboten sind. Dazu gehören wenig verarbeitete oder naturbelassende Produkte wie pasteurisierte Milch und H-Milch, reine Buttermilch, Quark und Joghurt ohne Beimengungen, Haushaltszucker oder natürliches Mineralwasser. In Babynahrung sind Süßstoffe und Farbstoffe grundsätzlich nicht erlaubt.

„Ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe“ oder „ohne künstliche Farbstoffe“ – damit werben viele Lebensmittelhersteller. Doch nicht immer hält das „saubere Etikett“ – auch „Clean Label“ genannt –, was es verspricht.



© Verbraucherzentrale Hamburg

Steht etwa „ohne Konservierungsstoffe“ auf der Verpackung, können trotzdem andere Zusatzstoffe wie Farbstoffe oder Geschmacksverstärker im Lebensmittel enthalten sein. Ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe kann bedeuten, dass beispielsweise stattdessen Hefeextrakt oder „hydrolysiertes Pflanzeneiweiß“ hinzugefügt wird, da diese rechtlich nicht als Zusatzstoffe gelten.

Wann müssen Zusatzstoffe gar nicht oder nur eingeschränkt gekennzeichnet werden?

- Zusatzstoffe müssen nicht gekennzeichnet werden, wenn sie **im Endprodukte keine „technologische“ Wirkung** entfalten. Wurden zum Beispiel rohe Kartoffeln nach dem Schälen mit einem Mittel gegen das Braunwerden behandelt, darf der Hersteller das später auf der Verpackung für Kartoffelpüree-Pulver verschweigen. Das gilt auch für die große Anzahl der Enzyme, die in den meisten verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen.

- Bei **einzelnen Zuckerfiguren**, zum Beispiel Ostereiern, oder anderen **Lebensmitteln in sehr kleinen Verpackungen**, deren größte Einzelfläche weniger als 10 cm² beträgt, darf die Zutatenliste entfallen und damit müssen auch die E-Nummern nicht deklariert werden.
-

- Bei **lose verkauften Lebensmitteln wie Brötchen oder Aufschnitt** vom Verkaufstresen erfolgt eine eingeschränkte Kennzeichnung. Hier reichen Gruppenbezeichnungen auf einem Schild wie „mit Farbstoff“, „mit Konservierungsstoff“ oder „geschwärzt“. Anstelle der Schilder können auch Plakate oder Infoblätter über die Inhaltsstoffe informieren (dann müssen allerdings die einzelnen Zusatzstoffe genannt werden).
- In **Restaurants, Kantinen oder im Internet** gilt ebenfalls nur eine eingeschränkte Kennzeichnungspflicht.

Für Menschen, die auf bestimmte Zusatzstoffe empfindlich reagieren, kann die fehlende oder ungenaue Angabe problematisch sein.



© istock.com/erierika

In welche Klassen werden Zusatzstoffe eingeteilt?

- Antioxidationsmittel (unter anderem E 300 bis E 385):
verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie zum Beispiel Fett davor schützen, ranzig zu werden und Reaktionen mit Sauerstoff verhindern.
- **Backtriebmittel** (unter anderem E 451 bis E 541):
sorgen dafür, dass Backwaren aufgehen und locker werden.

- Emulgatoren (unter anderem E 322 bis E 570):
verbinden ursprünglich nicht miteinander mischbare Stoffe wie beispielsweise Fett und Wasser.
- Farbstoffe und Farbstabilisatoren (unter anderem E 100 bis E 180 sowie E 579 bis E 586):
geben einem Lebensmittel Farbe, stellen sie wieder her oder erhalten sie.
- **Festigungsmittel** (unter anderem E 508 bis E 523):
sorgen für eine höhere oder länger anhaltende Festigkeit von Lebensmitteln.
- **Feuchthaltemittel** (unter anderem E 420 bis E 422):
verhindern das Austrocknen von Lebensmitteln.
- **Füllstoffe** (unter anderem E 459 bis E 460):
vergrößern das Volumen und / oder reduzieren den Brennwert von Lebensmitteln.
- Geschmacksverstärker (unter anderem E 620 bis E 650):
verstärken den Geschmack und/oder Geruch eines Lebensmittels.
- Konservierungsstoffe (unter anderem E 200 bis E 285):
verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Sie können zum Beispiel vor schädlichen Auswirkungen durch Mikroorganismen schützen.
- **Mehlbehandlungsmittel** (E 471 bis E 474, E 481, E 482, E 920):
werden Mehlen zugesetzt, um deren Backeigenschaften zu verbessern.
- Säuerungsmittel und Säureregulatoren (unter anderem E 260 bis E 363):
erhöhen und/oder verleihen einem Lebensmittel einen sauren Geschmack.
- **Schaumverhütungsmittel** (E 900):
verhindern oder verringern die Schaumbildung bei Lebensmitteln.
- **Stabilisatoren** (unter anderem E 353 bis E 445):
erhalten die Konsistenz, Farbe oder Zusammensetzung von Lebensmitteln.
- Süßungsmittel (unter anderem E 950 bis E 969):
dienen zum Süßen von Lebensmitteln und werden auch in Tafelsüßen verwendet.
- Trennmittel (unter anderem E 535 bis E 554):
verhindern ein Verklumpen und Verkleben von Lebensmitteln.
- **Verdickungsmittel** (unter anderem E 400 bis E 469):
erhöhen die Viskosität (Zähflüssigkeit) eines Lebensmittels.

Wie (un)gesund sind Zusatzstoffe?

Vor der Zulassung werden umfangreiche Untersuchungen des Stoffes durchgeführt. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) prüft die Zusatzstoffe auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit und legt dabei den sogenannten ADI-Wert (acceptable daily intake = akzeptable tägliche Aufnahme) fest. Dieser Wert gibt an, welche Menge des Stoffes ein Leben lang täglich aufgenommen werden kann, ohne dass es zu gesundheitlichen Schäden kommt. Er wird in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht angegeben.

Die meisten Bewertungen von Zusatzstoffen stammen aus den 1980er- und 1990er-Jahren. Ist ein Zusatzstoff zugelassen, dürfen Hersteller ihn in Lebensmitteln verwenden, wenn er technologisch notwendig ist. Zusatzstoffe dürfen nicht verwendet werden, um Verbraucherinnen und Verbraucher zu täuschen oder unhygienische Verfahren zu verstecken. Aktuell bewertet die EFSA alle Lebensmittelzusatzstoffe neu. Wenn neue Erkenntnisse dies erforderlich machen, verlieren Zusatzstoffe ihre Zulassung. So ist beispielsweise Titandioxid seit 2022 als Lebensmittelzusatzstoff verboten.

Doch trotz Zulassungsverfahren kann nicht jedes Gesundheitsrisiko für den Menschen ausgeschlossen werden. Deshalb stehen Zusatzstoffe immer wieder in der Kritik, der Gesundheit zu schaden. Viele stehen beispielsweise im Verdacht, Allergien auszulösen und Krankheiten wie Asthma, Neurodermitis, Alzheimer oder sogar Krebs zu begünstigen. Umstritten ist auch der Einfluss von Zusatzstoffen auf das Darm-Mikrobiom. Besonders bei den Süßstoffen Sucralose und Aspartam wird immer wieder behauptet, dass sie Darmbakterien negativ beeinflussen und die Darmflora verändern können (hier fehlen allerdings aussagekräftige Studien). Essen Sie daher Lebensmittel mit so wenig Zusatzstoffen wie möglich.



© iStock.com/Galiyah Assan

UNSER RAT

- Bereiten Sie Ihr Essen selbst zu. Dann wissen Sie genau, was tatsächlich enthalten ist.
- Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte (z.B. Naturjoghurt ohne Bindemittel oder Konservierungsstoffe, Fruchtsaft statt Limo mit Farb- und Süßstoffen sowie Aroma).
- Lesen Sie die Zutatenliste. Je kürzer die Liste mit den Inhaltsstoffen ist und je mehr bekannte und einfache Zutaten darauf zu finden sind, desto besser ist das Produkt.
- Wenn Sie verarbeitete Lebensmittel kaufen, dann nehmen Sie Bio-Produkte. Bio-Lebensmittel dürfen nur wenige Zusatzstoffe enthalten.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zusatzstoffe-e-nummern/zusatzstoffe-lebensmitteln-darfs-ein-bisschen-mehr-sein>