



МУК «Кизнерская МТЦРБ»  
Информационный отдел

потребителю  
серия  
На заметку

# Список опасных и безопасных Е-кодов продуктов питания

*Памятка для потребителя*



Кизнер,  
2014

Составитель: Т. А. Ситнова, библиограф Информационного отдела  
Центральной районной библиотеки МУК «Кизнерская МЦРБ»

Список опасных и безопасных Е-кодов продуктов питания  
[Текст]: памятка для потребителей / МУК «Кизнерская МЦРБ»;  
Информационный отдел; сост. Т.А. Ситнова. – Кизнер, 2014. - 16 с. –  
(серия «Потребителю на заметку»).

Сейчас в России очень много иностранных продуктов питания. Причем везут к нам далеко не все самое лучшее. И нашему покупателю часто трудно разобраться в качестве продукта. Одним из показателей качества и безопасности для употребления является то, какие пищевые добавки содержатся в том или ином товаре. Ведь для придания продукту тех или иных качеств в него добавляются различные вещества, являющиеся иногда ядами для организма. Причем некоторые производители "честно" предупреждают об этом покупателя, помещая список пищевых добавок в ингредиенты с использованием специального кода (т. н. INS - Международная цифровая система) - код из трех или четырех цифр, которым в Европе предшествует буква E. Здесь мы хотели немного рассказать о таких добавках.

Итак, запоминайте! Буква «E» - это Европа, а цифровой код - характеристика пищевой добавки к продукту.

Код, начинающийся на 1, означает красители; на 2 - консерванты, на 3 - антиокислители (они предотвращают порчу продукта), на 4 - стабилизаторы (сохраняют его консистенцию), на 5 - эмульгаторы (поддерживают структуру), на 6 - усилители вкуса и аромата, на 9 - антифламинговые, то есть противопенные вещества. Индексы с четырехзначным номером говорят о наличии подсластителей - веществ, сохраняющих рассыпчатость сахара или соли, глазирующих агентов.

Вредны ли эти добавки? Специалисты-пищевики считают, что буква «E» не так страшна, как ее малюют: применение добавок разрешено во многих странах, большинство из них не дает побочных эффектов. Но у медиков часто иное мнение.

Например, консерванты E-230, E-231 и E-232 используются при обработке фруктов (вот откуда апельсины или бананы на магазинных полках, не портящиеся годами!), а представляют они собой не что иное, как... ФЕНОЛ! Тот самый, что, попадая в наш организм в малых дозах, провоцирует рак, а в больших - он просто чистый яд. Конечно, наносят его в благих целях: чтобы предотвратить порчу продукта. Причем лишь на кожуру плода. И моя фрукты перед едой, мы фенол смываем. Но все ли и всегда ли моют те же бананы? Кто-то лишь очищает от кожуры, а потом теми же руками берется за его мякоть. Вот вам и фенол!

Кроме того, есть пищевые добавки, категорически запрещенные в России. Запомните их: E-121 - краситель (цитрусовый красный), E-240 - столь же опасный формальдегид. Под знаком E-173 закодирован порошковый алюминий, который применяют при украшении импортных конфет и других кондитерских изделий и который тоже у нас запрещен.

Но есть и безвредные, и даже полезные «Е». Например, добавка E-163 (краситель) - всего лишь антоциан из виноградной кожуры. E-338 (антиокислитель) и E-450 (стабилизатор) - безобидные фосфаты, которые необходимы для наших костей.

А вот еще информация к размышлению - натуральный краситель E-120 (кармин). Вырабатывается из щитовок, насекомых, паразитирующих на комнатных растениях. Вам захочется употреблять в пищу продукты с такой добавкой? Применяется для придания цвета в джемах.

Но медики все, же настаивают на таком выводе: даже те пищевые добавки, которые производятся из натурального сырья, все же проходят глубокую химическую обработку. А поэтому последствия, сами понимаете, могут быть неоднозначными. Так что лучше есть то, что выращено своими руками без всяких химикатов и сохранено без консервантов. Жаль только, что не все мы садоводы и огородники...

Классификация пищевых добавок:

E100 - E182	красители
E200 - E280	консерванты
E300 - E391	антиокислители, регуляторы кислотности
E400 - E481	стабилизаторы, эмульгаторы, загустители
E500 - E585	разные
E600 - E637	усилители вкуса и аромата
E700 - E899	запасные номера
E900 - E967	противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители
E1100 - E1105	ферментные препараты

**Пищевые добавки, запрещенные к применению в РФ:**  
E121, E173, E240

**Пищевые добавки, не разрешенные к применению в РФ:**

E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E252, E253, E264, E281-283, E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349, E350-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641, E906, E908-911, E913, E916-919, E922-926, E929, E942-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

С 01 июля 2010 года при производстве рыбной икры запрещено использование консерванта E239 (уротропина).

Ниже приводится таблица НАИБОЛЕЕ ВРЕДНЫХ пищевых добавок E составленная по материалам Центра независимой экологической экспертизы "КЕДР" (ниже также даны таблицы по данным INFO Минздрав)

В таблице напротив обозначения пищевой добавки E указан характер ее вредного воздействия в соответствии с указанными под таблицей условными обозначениями.

Пример: P - ракообразующая канцерогенная пищевая добавка.

Пищевая добавка	Вредно действие						
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(З)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(З)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	C	E 501	O!
E 111	(З)	E 213	P	E 311	C	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	C	E 503	O!

E 121	<b>(3)</b>	E 215	<b>Р</b>	E 320	<b>X</b>	E 510	<b>ОО!!</b>
E 122	<b>П</b>	E 216	<b>Р (3)</b>	E 321	<b>X</b>	E 513E	<b>ОО!!</b>
E 123	<b>ОО!!</b>	E 219	<b>Р</b>	E 330	<b>Р</b>	E 527	<b>ОО!!</b>
E 124	<b>(3)</b>	E 220	<b>О!</b>	E 338	<b>PX</b>	E 620	<b>О!</b>
E 125	<b>О!</b>	E 222	<b>О!</b>	E 339	<b>PX</b>	E 626	<b>РК</b>
E 126	<b>(3)</b>	E 223	<b>О!</b>	E 340	<b>PX</b>	E 627	<b>РК</b>
E 127	<b>(3)</b>	E 224	<b>О!</b>	E 341	<b>PX</b>	E 628	<b>РК</b>
E 129	<b>О!</b>	E 228	<b>О!</b>	E 343	<b>РК</b>	E 629	<b>РК</b>
E 130	<b>О!</b>	E 230	<b>Р</b>	E 400	<b>О!</b>	E 630	<b>РК</b>
E 131	<b>(3)</b>	E 231	<b>ВК</b>	E 401	<b>О!</b>	E 631	<b>РК</b>
E 141	<b>Р</b>	E 232	<b>ВК</b>	E 402	<b>О!</b>	E 632	<b>РК</b>
E 142	<b>П</b>	E 233	<b>О!</b>	E 403	<b>О!</b>	E 633	<b>РК</b>
E 150	<b>Р</b>	E 239	<b>ВК</b>	E 404	<b>О!</b>	E 634	<b>РК</b>
E 151	<b>П</b>	E 240	<b>Р</b>	E 405	<b>О!</b>	E 635	<b>РК</b>
E 152	<b>ВК</b>	E 241	<b>П</b>	E 450	<b>PX</b>	E 636	<b>О!</b>
E 153	<b>(3)</b>	E 242	<b>О!</b>	E 451	<b>PX</b>	E 637	<b>О!</b>
E 154	<b>Р</b>	E 249	<b>Р</b>	E 452	<b>PX</b>	E 907	<b>С</b>
E 155	<b>РК, РД</b>	E 250	<b>РД</b>	E 453	<b>PX</b>	E 951	<b>ВК</b>
E 160	<b>О!</b>	E 251	<b>РД</b>	E 454	<b>PX</b>	E 952	<b>(3)</b>
E 171	<b>ВК</b>	E 252	<b>Р</b>	E 461	<b>PX</b>	E 954	<b>Р</b>
E 173	<b>П</b>	E 270	<b>О!</b>	E 462	<b>PX</b>	E 1105	<b>ВК</b>
	<b>П</b>		<b>д/детей</b>				

### Условные обозначения вредных воздействий добавок:

- О!** - опасный
- ОО!!** - очень опасный
- (3)** - запрещенный
- РК** - вызывает кишечные расстройства
- РД** - нарушает артериальное давление
- С** - сыпь
- Р** - ракообразующий
- РЖ** - вызывает расстройство желудка
- X** - холестерин
- П** - подозрительный
- ВК** - вреден для кожи

**СПИСОК**  
**ОСОБО ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК Е ПО**  
**ИНФОРМАЦИИ INFO МИНЗДРАВ**

\*- вещество входит в список пищевых добавок, запрещенных к применению в пищевой промышленности Российской Федерации;

\*\*-\* вещество входит в список пищевых добавок, не имеющих разрешения к применению в пищевой промышленности в Российской Федерации;

**Консерванты (Е-200 – Е-299)**

<b>Код</b>	<b>Название</b>	<b>Примечания</b>
<b>Е-200</b>	<b>Сорбиновая кислота</b>	<b>Может вызывать кожные реакции.</b>
<b>Е-209**</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты гептиловый эфир</b>	
<b>Е-210</b>	<b>Бензойная кислота</b>	<b>Может провоцировать приступы астмы</b>
<b>Е-213**</b>	<b>Бензоат кальция</b>	
<b>Е-214**</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты этиловый эфир</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-215**</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты этилового эфира натриевая соль</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-216*</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты пропиловый эфир</b>	<b>Запрещен в России</b>
<b>Е-217*</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты пропилового эфира натриевая соль</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-218**</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты метиловый эфир</b>	<b>Возможны кожные аллергические реакции</b>
<b>Е-219**</b>	<b>Пара-гидроксibenзойной кислоты метилового эфира натриевая соль</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-220</b>	<b>Диоксид серы</b>	<b>Людам с почечной недостаточностью применить с</b>

		<b>осторожностью</b>
<b>E-221</b>	<b>Сульфит натрия</b>	
<b>E-225**</b>	<b>Сульфит калия</b>	
<b>E-226**</b>	<b>Сульфит кальция</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-227**</b>	<b>Гидросульфит кальция</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-228**</b>	<b>Гидросульфит калия (бисульфит калия)</b>	
<b>E-230**</b>	<b>Бифенил, дифенил</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-231**</b>	<b>Ортофенилфенол</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-232**</b>	<b>Ортофенилфенол натрия</b>	
<b>E-233**</b>	<b>Тиабендазол</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-234</b>	<b>Низин</b>	
<b>E-235</b>	<b>Натамицин (пимарицин)</b>	<b>Может вызывать аллергические реакции, тошноту понос</b>
<b>E-236</b>	<b>Муравьиная кислота</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-237**</b>	<b>Формиат натрия</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-238**</b>	<b>Формиат кальция</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-239</b>	<b>Гексаметилентетрамин</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-240*</b>	<b>Формальдегид</b>	<b>Запрещен в России Запрещен в ряде стран</b>
<b>E-241**</b>	<b>Гваяковая смола</b>	
<b>E-249</b>	<b>Нитрит калия</b>	<b>Возможно, канцероген. Запрещено использовать в детском питании</b>
<b>E-252**</b>	<b>Нитрат калия</b>	<b>Во многих странах на его использование наложены ограничения</b>
<b>E-261</b>	<b>Ацетат калия</b>	<b>Его следует избегать людям с заболеваниями почек</b>
<b>E-262</b>	<b>Ацетаты натрия ацетат натрия,</b>	

	гидроацетат натрия (диацетат натрия)	
E-263**	Ацетат кальция	
E-264**	Ацетат аммония	Может вызывать тошноту
E-281**	Пропионат натрия	Может вызывать мигрень
E-282**	Пропионат кальция	То же
E-283**	Пропионат калия	То же
E-284	Борная кислота	
E-285	Тетраборат натрия (бура)	
E-296	Яблочная (малоновая) кислота	Не рекомендуется младенцам и маленьким детям
E-297	Фумаровая кислота	

### Усилители вкуса и аромата (E-600 – E-699)

Код	Название	Примечания
E-620	Глутаминовая кислота. Заменитель соли	Не рекомендуется использовать в детском питании
E-621	Глутамат натрия однозамещенный	Запрещен к использованию в детском питании
E-622**	Глутамат калия однозамещенный	Может вызывать тошноту, понос, колики
E-625**	Глутамат магния	
E-627	Гуанилат натрия двузамещенный	Запрещен к использованию в детском питании
E-629**	5-гуанилат кальция	
E-630	Инозиновая кислота	
E-631	Инозинат натрия двузамещенный	Запрещен к использованию в детском питании
E-635**	5-рибонуклеотиды натрия двузамещенные	Запрещен в ряде стран

## Красители (E-100 – E-199)

Код	Название	Примечания
E-100	Куркумины	
E-102	Тартразин	Вызывает приступы астмы Запрещен в ряде стран
E-103**	Алканет, алканин	
E-104	Желтый хинолиновый	Вызывает дерматиты. Запрещен в ряде стран
E-107**	Желтый 2 G	При астме применять с осторожностью
E-110	Желтый «солнечный закат» FCF, оранжево-желтый S	Может вызывать аллергические реакции, тошноту. Запрещен в ряде стран.
E-120	Кошениль; карминовая кислота; кармины	Некоторые здравоохранительные организации советуют избегать его.
!E-121*	Цитрусовый красный 2	Запрещен в России! Запрещен в ряде стран.
E-122	Азорубин, кармуазин	Запрещен в ряде стран.
!E-123*	Амарант	Запрещен в России! Запрещен в ряде стран. В т.ч. вызывает пороки развития у плода
E-124	Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный A	Запрещен в ряде стран. Канцероген. Провоцирует приступы астмы.
E-125**	Понсо, пунцовый SX	
E-127**	Эритрозин	Запрещен в ряде стран. Может вызывать гиперактивность щитовидной железы.
E-128**	Красный 2G	Запрещен в ряде стран.
E-129	Красный	Канцероген. Запрещен в ряде стран

	<b>очаровательный АС</b>	
<b>Е-131</b>	<b>Синий патентованный V</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-132</b>	<b>Индиготин, индигокармин</b>	<b>Может вызывать тошноту, повышенное и прочие аллергические реакции Запрещен в Норвегии</b>
<b>Е-133</b>	<b>Синий блестящий FCF</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-142</b>	<b>Зеленый S</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-151</b>	<b>Черный блестящий BN, черный PN</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-153**</b>	<b>Уголь растительный</b>	<b>Запрещен в США</b>
<b>Е-154**</b>	<b>Коричневый FK</b>	<b>Запрещен в США</b>
<b>Е-155**</b>	<b>Коричневый HT</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
	<b>Экстрам паприки, капсантин, капсорубин</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-160d**</b>	<b>Ликопин</b>	
<b>Е-166**</b>	<b>Сандаловое дерево</b>	
<b>Е-173**</b>	<b>Алюминий</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-174**</b>	<b>Серебро</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-175**</b>	<b>Золото</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-180**</b>	<b>Рубиновый литол ВК</b>	<b>Запрещен в ряде стран</b>
<b>Е-181</b>	<b>Танины пищевые</b>	
<b>Е-182**</b>	<b>Орсейл, орсин</b>	

Глазирующие агенты, улучшители хлеба и муки и другие вещества (Е-100 – Е-199)

<b>Код</b>	<b>Название</b>	<b>Примечания</b>
<b>Е-900</b>	<b>Диметилполисилоксан</b>	
<b>Е-901</b>	<b>Пчелиный воск, белый</b>	<b>Возможны аллергические</b>

	<b>и желтый</b>	<b>реакции</b>
<b>E-902</b>	<b>Воск свечной</b>	<b>То же</b>
<b>E-903</b>	<b>Воск карнаубский</b>	<b>Добывается из вида пальм, растущих в Африке</b>
<b>E-904</b>	<b>Шеллак</b>	<b>Добывается из насекомых. Возможны аллергические реакции</b>
<b>E-905a</b>	<b>Вазелиновое масло «пищевое»</b>	
<b>E-905b</b>	<b>Вазелин</b>	
<b>E-905c</b>	<b>Парафин</b>	
<b>E-906**</b>	<b>Бензойная смола</b>	
<b>E-908**</b>	<b>Воск рисовых отрубей</b>	
<b>E-909**</b>	<b>Спермацетовый воск</b>	
<b>E-910**</b>	<b>Восковые эфиры</b>	
<b>E-911**</b>	<b>Жирных кислот метиловые эфиры</b>	
<b>E-912</b>	<b>Эфиры монтаниновой кислоты</b>	
<b>E-913**</b>	<b>Ланолин</b>	
<b>E-914</b>	<b>Окисленный полиэтиленовый воск</b>	
<b>E-916</b>	<b>Кальция йодат</b>	<b>Используется для обогащения продуктов питания йодом</b>
<b>E-917</b>	<b>Калия йодат</b>	<b>То же</b>
<b>E-918**</b>	<b>Оксиды азота</b>	
<b>E-919**</b>	<b>Нитрозил хлорид</b>	
<b>E-920</b>	<b>L- цистеин</b>	
<b>E-922**</b>	<b>Персульфат калия</b>	
<b>E-923**</b>	<b>Персульфат аммония</b>	
<b>E-924a-b**</b>	<b>Бромат кальция, натрия</b>	<b>Запрещен в России!</b>
<b>E-925**</b>	<b>Хлор</b>	
<b>E-926**</b>	<b>Лиоксид хлора</b>	<b>Канцероген</b>

E-927b	Карбамид	
E-928	Пероксид бензоила	
E-929**	Перекись ацетона	
E-930	Пероксид кальция	
E-938#	Аргон	
E-939#	Гелий	
E-940	Дихлордифторметан хладон-12	
E-941	Азот	
E-942*	Диазомоноксид	
E-943a*	Бутан	
E-943b**	Изобутан	
E-944*	Пропан	
E-945*	Хлопентафторэтан	
E-946**	Октафторциклобутан	
E-948	Кислород	
E-950	Ацесульфам калия	
E-951	Аспартам Заменитель сахара	Огромное количество побочных эффектов
E-952	Цикламовая кислота и ее натриевые, калиевые и кальциевые соли	Заменитель сахара. Запрещен в США и Великобритании, считается канцерогеном
E-953	Изомальтит	
E-954	Сахарин и его натриевые, калиевые и кальциевые соли	Заменитель сахара. Ограничения на его использования в США, по некоторым данным канцероген
E-957**	Тауматин	Заменитель сахара естественного происхождения
E-959**	Неогесперидин Дигидрохалкон	
E-958	Глицирризин	
E-965	Мальтит мальтитный сироп	

<b>E-966</b>	<b>Лактит</b>	
<b>E-967</b>	<b>Ксилит</b>	<b>Вызывает каменно-почечную болезнь у лабораторных животных</b>
<b>E-999</b>	<b>Экстракт Квиллайи</b>	<b>Вещество естественного происхождения, вызывает богатое пенообразование в газированных напитках, пиве</b>



Использованный ресурс: <http://ozpp.ru/consumer/useful/article5.html>

