Wat zijn E-nummers en welke zijn (mogelijk) niet vegetarisch?

E-nummers in een vegetarische voeding

E-nummers zijn hulpstoffen die binnen de Europese Unie van een identieke codering zijn voorzien. Ze passen niet allemaal binnen een vegetarische voeding. Steeds meer E-nummers worden synthetisch bereid, andere komen uit natuurlijke bronnen. Soms vormen natuurlijke bronnen, zoals slachtafval, de grondstof. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn met de nummers E470 - E495, die allemaal vetten als basis hebben. Voor die stoffen kunnen dierlijke (afval)vetten zijn gebruikt. Bij E904 (schellak, een glansmiddel verkregen door het opkoken van schildluizen) is de herkomst onmiskenbaar. Andere E-nummers zijn zuiver plantaardig, zoals E440 (pectine) en de verdikkingsmiddelen E400-E407A, die uit algen worden gewonnen.  
  
Gelatine had vroeger een E-nummer, maar wordt nu als 'gewoon' ingrediënt op de verpakking vermeld. Gelatine wordt uit slachtafval, meestal huiden en botten, gehaald en als bindmiddel gebruikt.  
Producten met het [V-keurmerk](https://www.vegetariers.nl/bewust/product-keurmerk) voor vegetarische producten bevatten uitsluitend hulpstoffen van plantaardige of synthetische herkomst. Bij twijfel moet de producent hierover een verklaring afgeven.

Verdachte E-nummers

Voor wie de verdachte E-nummers in zijn voeding wil vermijden, volgt hieronder een overzicht. Tegenwoordig weten veel fabrikanten dat consumenten levensmiddelen vermijden wanneer op het etiket veel E-nummers staan. Om deze verkoopbarrière te slechten zijn sommige fabrikanten begonnen de hulpstoffen met hun volledige naam op te sommen. Daarom wordt in deze lijst ook de naam van het E-nummer gegeven.  
  
E120 cochenille, karmijnzuur, karmijn (rode kleurstof gemaakt van lakschildluizen)  
E304 Ascorbylpalmitaat  
E430 Polyoxyethyleen-8-stearaat  
E431 Polyoxyethyleen-40-stearaat  
E432 Polyoxyethyleen-20-sorbitaan monolauraat  
E433 Polyoxyethyleen-20-sorbitaan mono-oleaat  
E434 Polyoxyethyleen-20-sorbitaan monopalmitaat  
E435 Polyoxyethyleen-20-sorbitaan monostearaat  
E436 Polyoxyethyleen-20-sorbitaan tristearaat  
E442 Ammoniumfosfatiden  
E470a en E470b  Natrium-, kalium- en calciumzouten van vetzuren  
E471 Mono- en diglyceriden van vetzuren  
E472 Diverse esters van mono-en diglyceriden van vetzuren    
E473 Sucrose-esters van vetzuren    
E474 Sucroglycerides    
E475 Polyglycerolesters van vetzuren    
E477 Propyleenglycolesters van vetzuren    
E478 Glycerol- en polypropyleenglycolesters van melkzuur en vetzuren    
E479 Thermisch verhitte sojaolie, veresterd met vetzuren    
E481 Natrium Calcium-stearoyl-2-lactylaat  
E482 Calcium Calcium-stearoyl-2-lactylaat  
E483 Stearyltartraat    
E484 Stearylcitraat    
E491 Sorbitaanmonostearaat    
E492 Sorbitaantristearaat    
E493 Sorbitaanmonolauraat    
E494 Sorbitaanmono-oleaat    
E495 Sorbitaanmonopalmitaat    
E542 Beendermeel (fosfaat)    
E570-E573 Stearinezuur en stearaten    
E626 Guanylzuur    
E627 Natriumguanylaat    
E628 Kaliumguanylaat    
E629 Calciumguanylaat  
E630 t/m E635 inosinezuur en inosinaten  
EE640 glycine en zijn natriumzout  
E904 schellak  
E920 en E921 l-cysteïne en l-cystine  
E1000 Cholinezuur  
  
Niet-vegetarisch: bestaat altijd (gedeeltelijk) uit slachtproducten/bestanddelen van dode dieren  
Meestal niet-vegetarisch: bestaat meestal (gedeeltelijk) uit slachtproducten/bestanddelen van dode dieren  
Verdacht: kan (gedeeltelijk) uit slachtproducten/bestanddelen van dode dieren bestaan