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