

Anvendelse af E-numre og tilsætningsstoffer i fødevareproduktion med særligt fokus på bagerier og konditorier

E-numre og tilsætningsstoffer anvendes bredt i fødevarevirksomheder, herunder i bagerier og konditorier. Formålet med dette notat er at give en faktuel gennemgang af, hvorfor anvendelsen af godkendte tilsætningsstoffer ikke i sig selv udgør et problem, når de bruges i overensstemmelse med gældende lovgivning.

Langt hovedparten af de tilsætningsstoffer, der bruges i de danske bagerier, er i de indkøbte råvarer. Det er således meget få tilsætningsstoffer bagerne selv tilsætter direkte.

Vi har i BKD fx ikke kendskab til, at der er nogen af vores medlemmer - eller andre i branchen for den sags skyld - der aktivt tilsætter konservering, antioxidant, fortykningsmidler – det sker indirekte via de indkøbte råvarer.

Ascorbinsyre er et melbehandlingsmiddel, der er tilsat hvedemel fra møllens side for at styrke gluten-nettet i dejen og give et mere luftigt brød. Ascorbinsyre er for øvrigt C-vitamin og har E-nummer E300.

E330, der er Citronsyre og også findes i citrusfrugter, tilsættes oftest som surhedsregulerende middel for at minimere brugen af andre tilsætningsstoffer eller få dem til at virke bedre. Eksempelvis hjælper citronsyre pektin (geléstoffet) i marmelade i at storkne, eller modvirker misfarvning af frugt og grøntsager eller bare helt simpelt giver smag.

Lecitin er en gruppe fedtstoffer (fosfolipider), der findes naturligt i alle levende celler – både i planter og dyr. Det fungerer som en emulgator, hvilket betyder, at det kan få fedt og vand til at blande sig. I fødevareindustrien bruges det ofte som tilsætningsstof (E322) for at forbedre konsistensen i f.eks. chokolade, margarine og dressinger.

Sojalecithin er generelt den mest udbredte type i industrien, men solsikkelecithin vinder gradvist frem som et alternativ. Men heller ikke her, er det noget bageren direkte tilsætter.

Henrik Jelle Madsen, fødevarechef, BKD

København, februar 2026



Anvendelse af E-numre og tilsætningsstoffer i fødevareproduktion med særligt fokus på bagerier og konditorier

Indhold:

1. Hvad er E-numre?
2. Lovgivning og sikkerhed
3. Tilsætningsstoffers funktion i bagerier og konditorier
4. Naturligt vs. syntetisk
5. Betydning for fødevarsikkerhed og kvalitet
6. Konklusion
7. Vil du vide mere?

1. Hvad er E-numre?

E-numre er en fælles europæisk mærkning af godkendte tilsætningsstoffer.

“E” står for Europa.

Nummeret angiver et specifikt stof, som er vurderet og godkendt til brug i fødevarer.

Godkendelsen sker på baggrund af omfattende videnskabelige vurderinger foretaget af Den Europæiske Fødevarer-sikkerhedsautoritet (EFSA).

Et E-nummer betyder således, at stoffet er sikkerhedsvurderet og må anvendes inden for fastsatte grænseværdier.

2. Lovgivning og sikkerhed

Anvendelsen af tilsætningsstoffer i Danmark er reguleret af EU-lovgivning og kontrolleres af Fødevarerstyrelsen.

For at blive godkendt skal et tilsætningsstof:

- Være sundhedsmæssigt sikkert ved den tilladte mængde.
- Have et teknologisk formål (fx forbedre holdbarhed eller konsistens).
- Ikke vildlede forbrugeren.

Der fastsættes en ADI-værdi (Acceptabelt Dagligt Indtag), som angiver, hvor meget man dagligt kan indtage gennem hele livet uden sundhedsrisiko. Disse grænser indeholder betydelige sikkerhedsmarginer.

3. Tilsætningsstoffers funktion i bagerier og konditorier

I råvarerne til bageri- og konditorproduktion har tilsætningsstoffer konkrete og teknologiske formål:

3.1 Forbedring af holdbarhed

Konserveringsmidler kan forhindre mug og bakterievækst. Vi kender ingen bagerier, der tilsætter konserveringsmidler direkte til deres produkter, men det kan være tilsat indirekte via fx marmelade, pasteuriserede æg ol. Det betyder, at det er marmeladen eller æggene der er konserverede fra producentens side, men det konserverer ikke kagen, der er produceret med marmeladen eller æggene. Tilsætningsstoffer, der betegnes som "Carry over", har ikke teknisk betydning i det færdige produkt.

Ikke uvæsentligt kan konserveringsmidler reducere madspild og medvirke til at øge fødevarer-sikkerheden.

3.2 Stabilitet og kvalitet

Emulgatorer (fx i brød og kager) sikrer ensartet krumme og blødhed. Emulgatorer findes i forskellige bagehjælpemidler der kan sikre en stabil dej og et stabilt slutbrød.

Der er desuden emulgatorer i margarine, chokolade ol. - så igen en indirekte tilsætning, der dog ofte har en teknisk betydning i den færdige kage eller wienerbrød, hvorfor emulgatorerne fremgår af ingredienslisten.



E500 og E 503 er hævemidler. I vores private køkkener kalder vi dem for natron og hjortetakssalt. Og almindeligt bagepulver består oftest af natron (E500) og en syredel, fx E450 (diphosphater), der går i forbindelse med natron og danner CO₂, der får drømmekagen eller chokoladekagen til at hæve.

3.3 Konsistens og struktur

Stabilisatorer og fortykningsmidler anvendes i cremer, fromager og fyld for at sikre korrekt tekstur. Det kan fx være agar-agar udvundet af tang, der har E-nummeret E406.

De gør produkterne mere ensartede og stabile under opbevaring og transport.

3.4 Farve og udseende

Med farvestoffer kan man opnå et ensartet og bestemt udseende i fx glasur eller pynt. Det kan være marcipanrosen på bryllupskagen eller glasuren på fastelavnsbollerne. Udtræk af fx gulerødder (carotener) er i øvrigt et e-nummer i sig selv (E160i). Flere bagerier er begyndt at bruge farvende ingredienser i stedet for farver, der har e-numre.

Mange af farverne med E-numre har begrænset anvendelse i forhold til mængde defineret af EU, som fødevareproducenter som fx konditorer overholder.

4. Naturligt vs. syntetisk

En udbredt påstand er, at naturligt altid er bedre end syntetisk. Fagligt set er dette ikke et holdbart kriterium. Det er vigtigt at bemærke, at:

- Mange tilsætningsstoffer findes naturligt (fx citronsyre, ascorbinsyre).
- At et stof har et "E-nummer" betyder ikke, at det er kunstigt eller farligt.
- Syntetisk fremstillede stoffer kan være kemisk identiske med naturlige stoffer.

Sikkerheden vurderes ud fra stoffets kemiske egenskaber og mængde – ikke om det er naturligt eller syntetisk.

5. Betydning for fødevaresikkerhed og kvalitet

I moderne fødevareproduktion bidrager tilsætningsstoffer til fødevaresikkerheden og minimering af madspild.



6. Konklusion

Debatten om tilsætningsstoffer bør baseres på dokumenteret viden og gældende fødevarelovgivning frem for misforståelser om betegnelsen "E-nummer".

En faglig tilgang anerkender, at:

- Forarbejdede fødevarer kan variere i ernæringskvalitet
- Kostens samlede sammensætning er vigtigere end enkelte tilsætningsstoffer
- Variation og moderation er centrale principper i dansk kostvejledning
- Det centrale er, at godkendte tilsætningsstoffer anvendt korrekt ikke udgør en sundhedsrisiko.

Debatten bør derfor handle om:

- Ernæringsmæssig balance
- Fødevarekvalitet
- Forbrugeroplysning

frem for generel frygt for E-numre som begreb.

Den faglige tilgang er systematisk, evidensbaseret og reguleret.

Den følelsesbetonede tilgang er ofte værdibaseret, intuitiv og identitetsdrevet.

I en dansk kontekst, med stærk fødevarekontrol og høj reguleringsstandard, er der ikke belæg for at betragte godkendte e-numre som et generelt sundhedsproblem.

En oplyst debat bør bygge på videnskabelig risikovurdering frem for retoriske greb.

7. Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte BKD's fødevarechef Henrik Jelle Madsen på telefon 2856 5708 eller mail hjm@bkd.dk



BKD

Islands Brygge 26 - 2300 København S

Telefon: +45 32 63 04 00

info@bkd.dk - www.bkd.dk