

# Allergieauslöser und wo diese hauptsächlich vorkommen

| Allergieauslöser  | Dazu gehören   | Erzeugnisse daraus (Beispiele)  | In welchen Lebensmittel diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele)   | Worauf ist besonders zu achten  |
|-------------------|--|---|--|---|
| <b>GLUTEN</b>     | Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer (oder Hybridstämme davon), Dinkel, Kamut, Khorasan-Weizen, Emmer, Einkorn, Grünkern | Mehl, Flocken, Gries, Kleie, Malz, Schrot, Stärke, Graupen, Bulgur, Couscous, Weizenkeimlinge, Weizenkeimöl   | Bröt und Gebäck, Kuchen, Nudeln, Teigwaren, Suppen, Soßen, Paniermehl, Panade, Semmelbrösel, Wurstwaren, Kartoffel-Fertiggerichte, Backerbsen, Frischkorbreie, Desserts, Schokolade  | <b>Zöliakie:</b> Gluten aus allen nebenstehenden Getreidesorten und Erzeugnissen daraus müssen gemieden werden<br><b>Allergie:</b> hauptsächlich Weizenallergie ist relevant.   |
| <b>KREBSTIERE</b> | Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi  | Shrimps-Paste u.a. asiatische Würzpasten  | Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Paella, Bouillabaisse, Sashimi, Surimi  | Krebstiere und Weichtiere enthalten den gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden<br><b>Achtung:</b> bei asiatischen Gerichten   |
| <b>EI</b>         | Eier von Geflügel  | Vollei, Volleipulver, Eigelb, Eiklar, Eiprotein, Flüssigei, Gefriererei, pasteurisiertes Ei, (Ovo-)Vittellin, Trockenei, E 322 = Lecithin (EI), E 1105 Lysozym (Ei) | Eierteigwaren, panierte Speisen, Mayonnaise, Palatschinken, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Faschierter Braten, Burger, Produkte mit Teigmantel oder Panade, Kartoffel-Fertigprodukte, Feinkostsalate, Pasteten, Quiches, Soßen, Dressings, Desserts (z.B. Mousse, Eis, Pudding, Cremespeisen, Meringue, Baiser, Wein, Likör, Ovomaltine, Simplese | <b>Achtung:</b> bei glasierten Backwaren  |
| <b>FISCH</b>      | Alle Fischarten, Kaviar  | Omega3-Öl, Fischgelatine, Fischextrakt, Fischsoße, Anchovispaste  | Kräcker, Soßen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Suppen, Würzpasteten, Würste, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstriche, Feinkostsalate, Pasteten, Vitello tonnato   | Auch <b>Fischgeruch und -dämpfe</b> können im Einzelfall bei hochgradigen Allergikern zu Beschwerden führen, daher ggf. Fischallergiker nicht in die Nähe zur Küche platzieren<br><b>Kontamination</b> z.B. durch gleiches Frittierfett vermeiden                       |
| <b>ERDNUSS</b>    | Alle Erdnussorten  | Erdnüsse geröstet, Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussflocken, Erdnussmehl  | Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Cerealien, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Satésauße, Eis, aromatisierter Kaffee, Likör, in Erdnussöl frittierten Speisen (Pommes Frites)  | <b>Kontaminationsgefahr</b> bei kalt gepressten Ölen, bei Verwendung von gleichem Frittierfett, bei asiatischen und vegetarischen Gerichten<br><b>Achtung:</b> Erdnüsse haben ein sehr hohes allergisches Potential, allergische Reaktionen sind hier am gefährlichsten |

# Allergieauslöser und wo diese hauptsächlich vorkommen

| Allergieauslöser | Dazu gehören   | Erzeugnisse daraus (Beispiele)   | In welchen Lebensmittel diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele)   | Worauf ist besonders zu achten  |
|------------------|--|--|--|---|
| <b>SOJA</b>      | Alle Sorten von Sojabohnen   | Edamame, Kinako, Miso, Natto, Okara, Shoyu, Sojadrink, Sojaflocken, Sojamehl, Sojaöl, Sojapaste, Sojasoße, Sojasprossen, Tamari, Tempe, Tofu, TVP (Textured Vegetable Protein = Fleischersatz), E 322 Lecithin (Soja), E 426 Sojabohnen-Polyose, Yuba            | Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diät drinks, Kaffeeweißer, Fertiggerichte aller Art                              | <b>Unbedenklich:</b> raffiniertes Sojaöl, E 479b thermoxidiertes Sojaöl<br><b>Achtung:</b> bei asiatischen und vegetarischen Gerichten                                  |
| <b>MILCH</b>     | Milch von Säugetieren, wie Kuh, Schaf, Ziegen, Pferd, Esel   | Butter, Buttermilch, Butterschmalz (Ghee, NiterKibbeh), Creme fraiche, Dickmilch, Joghurt, Kasein(ate), Käse, Laktalbumin, Laktoglobulin, Laktose, Magermilch, Milcheiweiß, Milchpulver, Milchzucker, Molken(protein), Quark, (saure) Sahne, Sauermilch, Schmalz | Brot, Kuchen, Gebäck, Brüh-, Koch-, Roh-, Bratwurst, Feinkostsalate, Margarine, Nuss- nougatcreme, Müsli, Schokolade, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Suppen, Soßen, Dressing, Marinaden, Desserts, Kakao, Wein, Molken-/ Frucht-/ Instantdrink, Trinkschokolade, Simplesse | <b>Unbedenklich:</b> Milchsäure, Lactit, Laktat   |
| <b>NÜSSE</b>     | Schalenfrüchte, wie Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Queenslandnüsse, Cashewkerne, Kaschunüsse | Gemahlene, gehobelte etc. Nüsse, Nusspasten, Nusscremes, geröstete Nüsse, Nussöle  | Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste (Pistazien), Rohwürste (Walnüsse), Pasteten, Feinkostsalate (Waldorf), Joghurt, Käse, Nuss-/Nougatcreme, vegetarische Aufstriche, Müsli, Schokolade, Marzipan, Müsliriegel, Kekse, Dressings, Curry, Pesto, Desserts, Likör, aromatisierter Kaffee                                      | <b>Achtung:</b> Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte<br><b>Selten allergieauslösend und nicht deklarationspflichtig:</b> Muskatnuss, Kokosnuss, Pinienkerne |
| <b>SELLERIE</b>  | Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie   | Sellerieblatt, -samen, -saft, Selleriepulver (auch in Gewürzen/Kräutermischungen), Selleriesalz  | Suppengrün, Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Brühe, Suppen, Eintopf, Soßen, Dressing, Essig, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, salzige Snacks (Chips)   | Sellerie ist als Gewürz weit verbreitet<br><b>Ersatz</b> für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel  |

# Allergieauslöser und wo diese hauptsächlich vorkommen

| Allergieauslöser   | Dazu gehören  | Erzeugnisse daraus (Beispiele)   | In welchen Lebensmittel diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele)  | Worauf ist besonders zu achten   |
|--|---|--|---|--|
| <b>SENF</b>  | -   | Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen   | Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegtes Gemüse und Gewürzmischungen, Käse, Essiggurken                          | -  |
| <b>SESAM</b>   | -   | Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste (Tahin), Sesamsalz (Gomasio), Sesamöl                                      | Brot, Knäckebrot, Gebäck (süß und salzig), Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Desserts  | <b>Achtung:</b> bei asiatischen, türkischen, orientalischen und vegetarischen Gerichten  |
| <b>LUPINEN<br/>(AUCH WOLFSBOHNE- ODER<br/>FEIGENBOHNE GENANNT)</b> | -   | Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat, Lupinenisolat, Alfalfasprossen                               | Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz/vegetarische Produkte, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Eiersatz, Kaffeeersatz, Flüssiggewürze             | <b>Achtung:</b> Lupine wird als Ersatz für Soja eingesetzt und kommt häufig in diätetischen Nahrungsmitteln (z.B. glutenfreien Brot vor) |
| <b>WEICHTIERE</b>  | Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln, Austern | Austernsoße  | (asiatische) Würzpasten, Paella, Suppen (Bouillaibaisse), Soßen, Marinaden, Feinkostsalate  |  |
| <b>SULFITE</b>   | E 220 – E 228<br>Sulfit in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg         | Mit Schwefel behandeltes Trockenobst, getrocknete Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein, Bier | Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Fleischerzeugnisse und – zubereitungen, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips und andere getrocknete Kartoffelerzeugnisse, gesalzener Trockenfisch |  |