



EINKAUFEN MIT LEBENSMITTELALLERGIEN

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



DAAB – seit 125 Jahren aktiv

Seit 1897 steht der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) im täglichen Dialog mit Kindern und Erwachsenen, die unter Allergien, Ernährungsproblemen, Atemwegs- oder Hauterkrankungen leiden.

Die seit Jahrzehnten große Anzahl und Vielfalt der Anfragen bringen uns einen Schatz an Wissen gespickt mit zehntausenden Erfahrungsberichten jährlich und mit Rückmeldungen und Wissen über Therapien, Produkte und Verfahren, die helfen oder aber auch nicht.

Heute engagieren sich viele tausende Mitglieder, Familien, Netzwerke, Ernährungsberater, Ärzte, Hebammen, Selbsthilfegruppen und Verbraucherverbände – im DAAB.

Der DAAB ist Sprachrohr für 25 Millionen betroffene Kinder und Erwachsene mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria.

125 Jahre Bestand bedeuten 125 Jahre gelebten täglichen Dialog. Und auch unsere Mitarbeiter – ob aus den Bereichen Ernährung, Biologie oder Chemie sind, ob sie Asthma- oder Anaphylaxie-Trainer sind, arbeiten bereits seit vielen Jahren Tag für Tag mit Menschen, die Allergien, Asthma, Neurodermitis oder Unverträglichkeiten haben. Wir gehen Ihr Problem ganzheitlich an, da wir in unserem Beratungsteam Experten unterschiedlicher Fachrichtungen haben.

Dazu hilft uns auch unsere Vernetzung: Wir arbeiten mit vielen weiteren europäischen Patienten- und Ärzteverbänden zusammen, wir sind Teil von nationalen und internationalen Forschungsprojekten und auch in angrenzenden Arbeitsfeldern – von der Lebensmittel- bis zur Pflanzenkunde vernetzt.

Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB)

Bundesgeschäftsstelle:

An der Eickesmühle 15-19

41238 Mönchengladbach

Fon (0 21 66) 647 88 20 / Fax (0 21 66) 647 88 80

www.daab.de / E-Mail: info@daab.de

Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahl der Kinder und Erwachsenen mit Allergien, Asthma, Urtikaria und Neurodermitis nimmt stetig zu. Den Krankheitsbildern gemeinsam ist, dass sie individuell sehr unterschiedlich in ihrer Ausprägung auftreten.

So wissen wir aus 125 Jahren Erfahrung und täglichem Austausch mit betroffenen Familien sowie jährlich über 30.000 neuen Anfragen, dass viele Betroffene in ihrem Alltag oft mit schwierigen Situationen konfrontiert sind, für die sie unsere Beratung benötigen.

Sind Lebensmittel als Allergieauslöser entlarvt, fängt das eigentliche Problem erst an. Beim Einkauf, beim auswärts Essen gehen, in der Kantine oder in Schule und Kita.

Menschen mit Lebensmittelallergien benötigen fundierte Hilfe und eine individuelle Beratung. Für Beides macht sich der DAAB stark. Kennzeichnend für die Arbeit des DAAB ist dabei eine ganzheitliche Sicht.

Wir vertreten Ihr Anliegen in Ministerien, bei Krankenkassen und Unternehmen und konnten durch unsere Hartnäckigkeit Vieles bewegen, etwa bei der Deklaration von Nahrungsmitteln. Zudem führen wir Marktchecks durch, bei denen wir Ersatzprodukte überprüfen und testen, wie alltagstauglich z.B. Ei-, Weizen-, Milch-, Käse- und Nuss-Ersatzprodukte wirklich sind.

Wir bieten Ihnen mit diesem Ratgeber einen Überblick über das Thema Lebensmittelallergien und über die Arbeit des DAAB.

Im Ratgeber finden Sie auch Steckbriefe einzelner Allergieauslöser, die Sie für den Einkauf kopieren oder abfotografieren können. So fällt es Ihnen leichter, Ihr Allergen zu erkennen.

Ihre


Andrea Wallrafen

Bundesgeschäftsführung Deutscher Allergie- und Asthmabund

Die Realisation des Ratgebers erfolgt mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse im Rahmen der Selbsthilfeförderung. Für die Inhalte ist der DAAB verantwortlich.

Gefördert aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V durch die TK.





Das tägliche Essen sollte für Jeden Genuss bedeuten. Leider ist dies für behandlungsbedürftige Lebensmittelallergiker nicht der Fall. Ihre Anzahl wird auf circa fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung geschätzt. Jedes Lebensmittel kann dabei ein möglicher Allergieauslöser sein. Je nach Alter unterscheiden sich die Auslöser einer Lebensmittelallergie. Im Säuglingsalter

Lebensmittelallergie

sind die Spitzenreiter Kuhmilch, Soja und Hühnerei. Bei Kindern kommen Erdnuss, Schalenfrüchte (Nüsse), Fisch und Weizen hinzu. Jugendliche und Erwachsene reagieren in der Regel häufiger auf rohe Gemüse- und Obstsorten sowie Nüsse. Diese Reaktionen treten in Kombination mit einer gleichzeitig vorliegenden Pollenallergie auf. Das Stichwort heißt Kreuzallergie.

Was passiert im Körper?

Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems. Der Körper reagiert auf normalerweise „ungefährliche“ Stoffe aus der Umwelt mit einer überschießenden Immunabwehr, indem er vermehrt Antikörper (Typ IgE) gegen die vermeintliche Gefahrenquelle – in diesem Fall ein Lebensmittel – bildet. Auslöser der Reaktion ist dabei nicht das ganze Lebensmittel, sondern ein sehr kleiner Teil, eine Eiweiß (=Protein)-komponente, wie etwa Bestandteile des Kuhmilch- oder Sojaweißes. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, bei der Diagnose genauer hinzusehen.

Beschwerden

Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel sind nicht auf bestimmte Organe begrenzt. Die häufigsten Symptome sind Beschwerden:

- an Haut und Schleimhaut: Quaddeln, Nesselfieber (Urtikaria) Ekzeme, Juckreiz, Quincke-Ödem (Anschwellen des Unterhautgewebes)
- an den Atemwegen: Husten, Atemnot, Verschleimung
- am Magen-Darm-Trakt: Durchfall, Krämpfe, Erbrechen, Übelkeit
- im Hals-Nasen-Ohrenbereich: Niesattacken, Fließschnupfen, Ohrenjucken
- am Kreislauf: Schwindel, Benommenheit, Bewusstlosigkeit.

Schwere allergische Reaktionen – Anaphylaxie

Die schwerste allergische Reaktion auf ein Lebensmittel ist die Anaphylaxie, die lebensbedrohlich verlaufen kann. Eine Anaphylaxie zeichnet sich dadurch aus, dass die Symptome gleichzeitig an mindestens zwei verschiedenen Organsystemen – wie Haut, Atemwege, Magen-Darmtrakt und/oder Herzkreislaufsystem – auftreten.

Eine Anaphylaxie zeigt sich meist unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Auslöser

Anzeichen und Symptome einer Anaphylaxie können sofort nach dem Kontakt mit dem möglichen Auslöser auftreten oder (seltener) erst nach ein bis zwei Stunden. Ein typisches Merkmal der Anaphylaxie ist die oftmals schnelle Verschlechterung des Zustandes. Alkohol, Stress oder körperliche Belastung können als Verstärker wirken. Das bedeutet, es gibt Personen, die eine anaphylaktische Reaktion nur dann entwickeln, wenn sie zum Beispiel das auslösende Lebensmittel in Verbindung mit Sport zu sich nehmen.

Für DAAB Mitglieder bieten wir ausführliche Informationen und Hilfsmittel zur Anaphylaxie. Nehmen Sie als Mitglied kostenfrei an unseren Online-Seminaren teil: www.daab.de.

Schnelles Handeln ist erforderlich

Um eine Anaphylaxie zu vermeiden, gilt es den Auslöser zu meiden. Das gelingt nicht immer, daher ist es wichtig, die Notfallbehandlung im Akutfall zu kennen und zu üben. Das vom Arzt verordnete Notfallset sollte immer mitgeführt werden. Es enthält einen Adrenalin-Autoinjektor, ein flüssiges Antihistaminikum sowie flüssiges Cortison. Je nach Beschwerdebild kann ein Asthmaspray zusätzlich notwendig sein.

Diagnose Lebensmittelallergie

Sie haben die Diagnose Lebensmittelallergie erhalten. Das Meiden (Karenz) der als Allergie-Auslöser diagnostizierten Lebensmittel steht im Vordergrund der Behandlung. Dabei ist die eigene Situation zu berücksichtigen. Eine generelle „Allergie-Diät“ gibt es nicht. Aufgrund der individuellen Auslöser hat immer nur ein speziell für den Patienten aufgestellter Ernährungsplan Gültigkeit.

Vorrangiges Ziel ist eine ausgewogene Ernährung trotz und mit Allergie/n. Im Rahmen der individuellen Ernährungstherapie durch eine allergologisch geschulte Ernährungsfachkraft (Adressen erhalten Sie unter info@daab.de) werden Hinweise für eine gezielte Nahrungskarenz vermittelt.

Hierzu gehören Themen wie:

- Erstellung eines Steckbriefes für das jeweilige unverträgliche Lebensmittel mit allen Hintergrundinformationen, zum Beispiel welche Kreuzreaktionen möglich sind, wie der Auslöser zu erkennen ist und wo mit dem Vorkommen gerechnet werden muss
- Ersatzmöglichkeiten für die eigene Küche
- Vermeidung von Kontaminationen in der eigenen Küche
- ausgewogene Ernährung ohne den Allergieauslöser
- Informationen zur Kennzeichnung des Auslösers in verpackten Lebensmitteln und Stolpersteine der Kennzeichnung
- Tipps, was beim Außer-Haus-Verzehr im Restaurant, Kantine, Kindergarten zu beachten ist.

Die medikamentöse Therapie wird in akuten Fällen allergischer Reaktionen notwendig. Hierbei handelt es sich in der Regel um Antihistaminika, Kortisonpräparate und Adrenalin als Autoinjektor. Eine Hyposensibilisierung, wie sie bei Pollenallergien bekannt ist, wird im Bereich der Lebensmittelallergie aktuell als orale Toleranzinduktion für die Erdnussallergie angeboten. Ob diese Behandlung für Sie oder Ihr Kind in Frage kommt, erfahren Sie von Ihrem behandelnden Arzt.

Wissenswert

Der DAAB ist selbst in Forschungsstudien aktiv und informiert Sie als Mitglied über neue Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Lebensmittelallergie!
Werden Sie Mitglied und lassen Sie sich von uns beraten.

Sicher Einkaufen mit Lebensmittelallergien

Ist der Allergieauslöser identifiziert, gilt es diesen zu vermeiden. In der eigenen Küche ist dies oft leichter, als beim Einkaufen oder Außer-Haus Verzehr. Im Folgenden geben wir Tipps, worauf Sie beim Einkauf achten sollten, um eine sichere Kaufentscheidung treffen zu können. Die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) sieht seit 2014 eine Kennzeichnung der häufigsten Allergieauslöser sowohl für verpackte als auch für Lose Ware (Bäckerei, Metzgerei, Kantinen, Catering, Eisdiele) vor.

Was & wie muss gekennzeichnet werden?

Die 14 Hauptauslöser für Allergien und Unverträglichkeiten müssen immer gekennzeichnet und deutlich hervorgehoben werden, wenn sie als Zutat in einem Lebensmittel eingesetzt werden.

Die Hauptauslöser müssen immer gekennzeichnet sein.

Dies gilt EU-weit für verpackte und lose angebotene Lebensmittel.

Die 14 kennzeichnungspflichtigen Auslöser von Allergien und Unverträglichkeiten

- | | |
|---|--|
| • Glutenthaltiges Getreide, namentlich Weizen (Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer und deren Hybrid-Stämme | Mandel, Hasel-, Wal-, Kaschu-, Pekan-, Macadamia-/Queensland- und Paranuss, Pistazie |
| • Krebstiere | • Sellerie |
| • Eier | • Senf |
| • Fische | • Sesamsamen |
| • Erdnüsse | • Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10mg pro kg oder Liter) |
| • Soja | • Lupinen |
| • Milch, einschließlich Laktose | • Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse. |
| • Schalenfrüchte, namentlich | |

Kennzeichnungspflichtig sind die 14 Hauptauslöser von Allergien/Unverträglichkeiten immer, wenn sie in einem Lebensmittel als Zutat/en enthalten sind.

Ausnahmen für die „allergenen 14“

Einige Erzeugnisse weisen aufgrund ihres Verarbeitungsgrades kein allergenes Potenzial mehr auf, sie können also keine allergischen Reaktionen mehr auslösen. Wird dies durch Studien nachgewiesen und der EFSA (European Food Safety Authority) vorgelegt, kann ein Ausschluss von der Kennzeichnungs-Verpflichtung erfolgen. Dies gilt aktuell für folgende Erzeugnisse:

- Glukosesirupe auf Weizenbasis einschließlich Dextrose; Maltodextrine auf Weizenbasis; Glukosesirupe auf Gerstenbasis, Getreide zur Herstellung von Destillaten oder Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs für Spirituosen und andere alkoholische Getränke
- Fischgelatine, die als Träger für Vitamin- oder Karotinoid-Zubereitungen verwendet wird; Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird

Ausnahmen sind gestattet

- vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett; natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolazetat; natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen; aus pflanzlichen Ölen aus Sojabohnen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester; aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen
- Molke zur Herstellung von Destillaten oder Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs für Spirituosen und andere alkoholische Getränke; Lactit
- Schalenfrüchte für die Herstellung von Destillaten oder Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs für Spirituosen und andere alkoholische Getränke.

Kennzeichnung immer und überall!

Auch wenn Allergieauslöser als technische Hilfsmittel eingesetzt werden, wie etwa zum Klären von Wein oder Fruchtsäften oder Trägerstoffe von Aromen, müssen sie im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Beispiel: Aroma (enthält Milch).

Kennzeichnungserleichterungen für Hersteller – wie die Regel, dass Bestandteile von Gewürzmischungen oder Kräutermischungen nicht einzeln genannt werden müssen, wenn die Mischung weniger als zwei Prozent im Endprodukt ausmacht – gelten NICHT für Allergieauslöser. Daher sieht die Kennzeichnung zum Beispiel so aus: Gewürzmischung (enthält Sellerie).

Auch die Verwendung von Klassennamen muss spezifiziert werden, wenn die entsprechende Zutat aus einem Allergen gewonnen wird: Zum Beispiel „Emulgator Sojalecithin“. Steht lediglich „Lecithin“ auf der Verpackung ist die Quelle ein Lebensmittel, das nicht aus der Allergenliste stammt, wie Sonnenblumenkerne.

DAAB Engagement zur Verbesserung der Allergenkennzeichnung

Vertretung der allergischen Verbraucher beim Codex Alimentarius – Plattform, die weltweite Rahmenbedingungen für Lebensmittelkennzeichnung festlegt und Grundlagen für entsprechende Gesetze erarbeitet.

Was Allergiker beachten sollten:

Leider kommt es immer noch vor, dass Begriffe im Zutatenverzeichnis vorkommen, von denen nicht unbedingt auf den Allergieauslöser (z.B. Milch) zu schließen ist. Auch wenn es eigentlich Casein (Milch) oder Süßmolkenpulver (Milch) heißen müsste, findet man Milcherzeugnisse häufig ohne die entsprechende Referenz. Daher müssen Milchallergiker die Begriffe kennen, unter denen ihr Auslöser im Zutatenverzeichnis aufgeführt sein kann.



Allergieauslöser, die laut LMIV nicht als Allergieauslöser gekennzeichnet werden müssen, sind:

Neben den 14 kennzeichnungspflichtigen Allergieauslösern gibt es eine Reihe von Lebensmitteln, die Allergien auslösen, jedoch nicht unter die Allergenkezeichnung fallen. Das sind zum Beispiel Karotten, Äpfel, Kiwi, Tomaten, Erbsen, Linsen, Gewürze, Kräuter und z.B. Bockshornklee. Diese sind erkennbar, wenn sie als Zutat in einem verpackten Lebensmittel enthalten sind. Nicht erkennbar und damit ein Stolperstein für Allergiker, wenn sie

- als Bestandteil von Gewürz- oder Kräutermischungen oder zusammengesetzten Zutaten, die unter zwei Prozent im Endprodukt ausmachen, vorkommen
- als Trägerstoff oder Hilfsmittel ohne technologische Wirkung im Endprodukt verwendet werden (z.B. Erbsenprotein als Klärmittel im Apfelsaft).

Kennzeichnungslücke Großgebinde

Eine weitere Kennzeichnungslücke besteht für Einzelverpackungen aus Großgebinden, zum Beispiel bei Schoko- oder Müsliriegeln. Hier müssen die Zutaten und Allergene nur auf der Umverpackung aufgeführt werden, aber nicht auf den Einzelverpackungen.

DAAB TIPP

Heben Sie immer die Umverpackungen auf, wenn Sie diese Produkte kaufen und speziell, wenn Sie die Produkte weitergeben an die Kita oder Großeltern, damit immer eine sichere Verzehrentscheidung getroffen werden kann.

Kennzeichnungsänderungen bei bekannten Produkten

Rezepturänderungen können regelmäßig passieren und ein verträgliches Produkt in ein unverträgliches verwandeln und umgekehrt. Daher empfiehlt der DAAB, Zutatenverzeichnisse immer zu lesen. Manche Hersteller verwenden ein Logo auf der Vorderseite der Verpackung, das eine Rezepturänderung anzeigt. Auch ein geändertes Verpackungsdesign geht manchmal mit einer Rezepturänderung einher.

Der DAAB hat bei Lebensmittelherstellern angeregt, ein einheitliches Logo zu entwickeln, das anzeigt, wenn eine allergenrelevante Rezepturänderung vorgenommen wird. Bis dahin kommuniziert der DAAB allergenrelevante Rezepturänderungen über den Newsletter „DAAB Allergen-Hinweise“.



Versehentlich nicht gekennzeichnete allergene Zutaten

Auch in der Lebensmittelindustrie kann es vorkommen, dass ein deklarationspflichtiges Allergen versehentlich in ein Produkt gelangt, ohne dass darauf hingewiesen wird oder ein verpacktes Lebensmittel ein falsches Etikett erhält, welches die Zutaten nicht komplett angibt. Da ein solches Lebensmittel nicht den Kennzeichnungsvorschriften entspricht, darf es nicht verkauft werden und muss aus dem Handel zurückgerufen werden, um allergische Verbraucher zu schützen. Der DAAB verschickt in solchen Fällen ebenfalls DAAB Allergen-Hinweise. Registrieren Sie sich beim Allergy Alert des DAAB und werden so rechtzeitig informiert: E-Mail an info@daab.de.

DAAB interaktiv

Facebook www.facebook.com/daab.allergie/

Blog: blog.daab.de/

Garten: www.allergien-im-garten.de

Urtikaria: www.urtikaria-hilfe.de

Kinder: www.alleleland.de

Sie finden uns auch bei Twitter, Instagram und Pinterest.





Kann Spuren von enthalten (Kontaminationen)...

Neben der gesetzlich geregelten Zutatenliste finden sich auf vielen Produkten freiwillige Hinweise wie „Kann Spuren von ... enthalten“ oder „in diesem Betrieb werden auch ... verarbeitet“. Diese Sätze bedeuten, dass möglicherweise ein Allergen unbeabsichtigt in das Produkt gelangen könnte (Kontaminationen). Der Begriff „Spur“ ist in diesem Zusammenhang allerdings falsch gewählt, da es sich auch um ein Stück handeln kann. Dazu kommt, dass diese Kennzeichnung freiwillig und nicht durch den Gesetzgeber geregelt ist, so dass dies auch bei Lebensmitteln vorkommen könnte, die diesen Hinweis nicht aufweisen.

Tipps und Hinweise zum Thema „Spuren“-Hinweise

- Der Begriff „Spuren“-Hinweis ist in Bezug auf die Menge nicht offiziell definiert. Im ungünstigsten Fall kann es sich daher bei einer „Spur“ auch um ein Nussstück, eine Milchmenge im Gramm-Bereich, eine ganze Erdnuss oder ein Fisch-Stück handeln
- Für das mögliche, unbeabsichtigte Vorkommen von Allergieauslösern gibt es keine verpflichtende Kennzeichnung! Es liegt im Ermessen des Herstellers darüber aufzuklären, ob bei einem Produkt das Risiko eines unbeabsichtigten Allergeneintrags besteht.

Unser Service

Wir stellen unseren Mitgliedern die wichtigsten Infos zum Thema „Spurenkennzeichnung“ zur Verfügung. Für 36 Euro im Jahr können Sie alle Vorteile einer Mitgliedschaft nutzen.



- Hinweise wie „Kann Spuren von ... enthalten“ oder „Produziert in einem Betrieb, der auch ... verwendet“, „Hergestellt auf einer Anlage, auf der auch ... verarbeitet werden“ oder „Kann ... enthalten“ und viele mehr bedeuten zunächst, dass der Hersteller das – zum Teil als „Spur“ – benannte Lebensmittel nicht als Zutat verwendet. Ansonsten müsste es im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Der Hinweis sagt aber nichts über die Wahrscheinlichkeit oder die Menge aus.
- Kein Hinweis bedeutet nicht keine Fremdkontamination. Fehlt der Hinweis kann dies dreierlei bedeuten:
 1. Ein Betrieb führt Maßnahmen des Allergenmanagements zur Vermeidung von unbeabsichtigten Allergeneinträgen durch und bewertet diese durch eine Risikoanalyse.
 2. Ein Betrieb hat sich entschlossen, keinen Spurenhinweis aufzubringen, obwohl keine Maßnahmen zum Allergenmanagement durchgeführt wurden.
 3. Ein Betrieb hat eine Risikobewertung nicht sorgfältig durchgeführt, so dass die Quelle für einen unbeabsichtigten Allergeneintrag übersehen wurde.

DAAB Engagement

Runder Tisch „Lebensmittelallergien und Allergenmanagement“ Eine Plattform zum Austausch mit Lebensmittelherstellern und -Handel. Hier weist der DAAB u.a. auf Aspekte der Allergenkennzeichnung hin, die aus Verbrauchersicht verbessert werden sollten.

Steckbriefe der wichtigsten Allergieauslöser



Kennzeichnung loser Ware

Seit dem 13. Dezember 2014 müssen Lebensmittel/Gerichte beim Bäcker, Metzger, Restaurant, Hotel, Kantine oder Eisdieler ebenfalls in Bezug auf die allergenen 14 Gruppen gekennzeichnet werden. Die Zutaten können auf einem Schild an der Ware oder in deren Nähe, auf der Speisekarte oder in einem extra Ordner vermerkt werden. Eine mündliche Auskunft ist in manchen Ländern ebenfalls erlaubt, allerdings nur mit schriftlicher Dokumentation, die auf Nachfrage des Gastes/Kunden sofort gezeigt werden muss.

Hierauf sollten Sie achten

Die Lebensmittel-Informationsverordnung ist noch nicht flächendeckend umgesetzt, so dass es Ihnen passieren kann, dass Sie dennoch aktiv nach den Inhaltsstoffen fragen müssen. Dazu einige Tipps zum sicheren Essen Außer-Haus:

- Verlassen Sie sich nicht auf eine Aussage, die mit „vielleicht“ oder „ich glaube“ beginnt
- sprechen Sie immer mit der Person, die die Speisen zubereitet
- wählen Sie Gerichte, die möglichst wenige Komponenten enthalten
- vermeiden Sie Soßen, wenn Sie keine Informationen zu den Zutaten erhalten
- tragen Sie immer Ihre Notfallmedikamente bei sich und machen darauf aufmerksam, dass Sie Allergiker sind.

Salat mit Thunfisch und roten Zwiebeln

Enthält: Fisch, Ei

Salat mit Garnelenschwänzen

Enthält: Krebstiere

Salatsoße Joghurt:

Enthält: Senf, Sellerie, Milch

Salatsoße Balsamico

Enthält: Senf

DAAB Service

Unsere Mitglieder werden über Newsletter (z.B. per E-Mail) sowie durch das Magazin „Allergie konkret“ regelmäßig über neue Entwicklungen, Studien und Hintergrundwissen zu Allergien, Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Lebensmittelunverträglichkeiten informiert. Wir recherchieren diese Themen für weltweit – und dies täglich seit 125 Jahren.



Milch

Milch-Allergien treten bevorzugt im Säuglings- und Kindesalter auf. Die Allergieauslöser befinden sich in allen Tiermilchen, so dass ein Ausweichen auf Ziegen- oder Schafsmilch nicht empfohlen wird. Speziell im Säuglingsalter muss

eine Spezialnahrung zum Ersatz für die Nährstoffe gegeben werden.

Unbedenklich für Milchallergiker sind Milchsäure, Lactit, Lactat.

Hier kann Milch z.B. als Zutat vorkommen:

- Eierspeisen wie Pfannkuchen, Omelette, Waffeln
- Backwaren wie Brote, Brötchen Zwieback, Kuchen, Gebäck
- Überbackenes wie Auflauf, Quiche, Pizza
- Kartoffelprodukte wie Kartoffelpuffer, -Kroketten, -Salat
- Teigwaren wie Nudeln, Spätzle
- Wurst-/Fleischwaren wie Sülze Frikadellen, Hamburger, Bratwurst
- Desserts wie Pudding, Eis, Mousse Cremespeisen, Meringue, Baiser



- Getränke wie Likör, Instantgetränke (wie Ovomaltine), Kakao
- Sonstiges: Suppen, Brühe, Soßen, Dressings, Mayonnaise, Panaden.

Weizen

Weizen und Dinkel sind die Hauptallergieauslöser beim glutenhaltigem Getreide. Bei Erwachsenen ist der Allergietest oft positiv, da auch eine Getreidepollenallergie vorliegt. Das bedeutet aber nicht, dass Weizen verbacken im Brot nicht vertragen wird.

Achten Sie bei der Auswahl der Lebensmittel auf Erzeugnisse aus Weizen wie: Bulgur, Couscous, Graupen. Vermeiden Sie auch die Urformen des Weizens: Din-

kel, Grünkern, Einkorn, Emmer (Zweikorn), Kamut, Spelzweizen. Roggen, Gerste und Hafer sind seltener Allergieauslöser. Die Kennzeichnung „Glutenfrei“ ist hilfreich für Zöliakie-Patienten. Für Weizenallergiker nur bedingt geeignet, da im Zutatenverzeichnis glutenfreie Weizenstärke vorkommen kann. Diese enthält noch Allergieauslöser des Weizens.

Hier kann Weizen z.B. als Zutat vorkommen:

- Backwaren wie Brot, Brötchen, Gebäck, Zwieback, Knäckebrötchen, Kuchen, Kekse
- Backpulver, Trockenhefe, Tortenguss, Müsli, Flocken, Frischkornbrei
- Milchprodukte wie Joghurt mit Müsli
- geriebener Parmesan
- Suppen, Soßen, Dressings, Marinade, Gewürzmischung
- Fleisch- und Wurstwaren wie Frikadellen, Pasteten, Grützwurst
- Panade für Fleisch, Fisch, Gemüse
- Teigwaren wie Nudeln, Klöße, Kartoffelfertigprodukte, Pfannkuchen
- Getränke wie Weizenbier, Getreidekaffee
- Salate mit Croutons, Feinkostsalat.

Soja

Die Sojabohne gehört botanisch zu den Hülsenfrüchten. Sojaallergien können isoliert oder in Verbindung mit einer Birkenpollenallergie auftreten.

Die Allergieauslöser sind teils hitzelabil. Je nach Allergieform (isoliert oder Kreuzallergie) sind unterschiedliche Soja-Produkte verträglich.

Hier kann Soja z.B. als Zutat vorkommen:

- Backwaren wie Brot, Brötchen speziell Eiweißbrote/-brötchen.
- Wurstwaren und Feinkostsalate
- Brotaufstriche wie Margarine, Schokocreme, vegetarische Aufstriche.
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien
- Süßwaren wie Schokolade, Kekse, Geleefrüchte, Kaugummi.
- Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise
- Desserts wie Eis, Cremespeisen
- Getränke wie Sportlerdrinks, Diätgetränke, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Kaffeeweißer
- Achtung bei Gerichten asiatischer vegetarischer, orientalischer Küche.

Ei

Eiallergien treten bevorzugt im Säuglings- und Kindesalter auf. Die Allergieauslöser befinden sich in allen Tiereiern, so dass ein Ausweichen auf Wachtel- oder Enteneier nicht empfohlen wird. In Einzelfällen kann verbackenes Ei in einem Kuchen vertragen werden.

In der Zutatenliste wird der Begriff Ei als Zutat genannt, z.B. "getrocknetes Ei". Bei, für den Laien nicht verständlichen Zutaten aus Ei, muss der Bezug hergestellt werden, z.B. (Ov-) Albumin (Ei), E 322 Lecithin (Ei).

Hier kann Ei z.B. als Zutat vorkommen:

- Eierspeisen, Backwaren, Brotaufstriche, Überbackenes, Kartoffelprodukte wie Reibekuchen, Teigwaren wie Nudeln und Spätzle, Wurst- und Fleischwaren wie Frikadellen, Bratwurst, Suppen, Soßen, Dressings, Mayonnaise, Panaden, Feinkostsalate, Pasteten, Desserts wie Pudding, Eis, Mousse, Cremespeisen, Getränke wie Wein, Likör, Instantgetränke wie Ovomaltine.

Schalenfrüchte

Schalenfrüchte im allergologischen Sinne sind Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien und Macadamianüsse/Queenslandnüsse. Nur selten reagiert man auf alle Sorten allergisch. Im Vordergrund stehen allergische Reaktionen auf Haselnüsse, Walnüsse und Cashewkerne. Die Allergieauslöser sind zum Teil, je nach Aller-



gieform, hitzestabil und die allergischen Reaktionen häufig vom schwerem Verlauf und anaphylaktischen Reaktionen gekennzeichnet. In der Zutatenliste muss die einzelne Nussart als Zutat genannt werden, z.B. „Walnuss“. Bei, für den Laien nicht verständlichen Zutaten aus Nüssen, muss der Bezug hergestellt werden, z.B. Krokant (Haselnuss).

Erdnussallergie

Erdnussallergien können isoliert oder als Kreuzreaktion auftreten. Die Allergieauslöser sind hitzestabil und die allergischen Reaktionen häufig vom schwerem Verlauf und anaphylaktischen Reaktionen gekennzeichnet. Fremdkontaminationen können auch als stückige Einträge vorkommen. Hier ist Vorsicht geboten. Erdnuss ist eine eigene Gruppe bei der Allergenkennzeichnung und

muss als solche im Zutatenverzeichnis „Erdnuss“ gekennzeichnet werden. Achtung: Bei der freiwilligen Kennzeichnung der Fremdkontaminationen kann es im Einzelfall vorkommen, dass der Hersteller: „Kann Spuren von Nüssen enthalten...“ kennzeichnet. Hier müssen Sie im Einzelfall nachfragen, was damit gemeint ist.

Hier müssen Sie z. B. mit Schalenfrüchten oder Erdnüssen als Zutat rechnen:

- Backwaren wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Stollen
- Wurst-/Milchwaren wie Mortadella, Pastete, Nuss-/Müsli-Joghurt, Käse mit Nüssen
- Brotaufstriche wie, Nuss-/Nougatcreme, vegetarische Aufstriche
- Süßwaren wie Schokolade, Nugat, Praliné, Marzipan, Kekse, Müsliriegel, Krokant
- Würze/Soßen, Dressings, Nussöl-Marinade, Curry, Pesto
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien
- Snacks wie Studentenfutter
- Getränke wie Likör (z.B. Amaretto), aromatisierter Kaffee
- Achtung bei Gerichten asiatischer vegetarischer, italienischer, türkischer, orientalischer, griechischer Küche.

Fisch

Der Hauptauslöser ist das Pavalbumin, welches in allen Fischarten enthalten ist. Kein Problem stellt in der Regel der Verzehr anderer Meerestiere wie Krustentiere (Krabben, Garnelen) oder Muscheln dar. Meist wird die Fischart gekennzeichnet, also z.B. „Hering“. Wünschenswert wäre der Zusatz „Fisch“, also Hering (Fisch), da auch seltene Fischarten vorkommen können. Achten Sie auf

folgende Begriffe: Anchovis, Barbe, Bonito, Elritze, Kabeljau, Kaviar, Kronsild, Pangasius, Red Snapper, Rotbarsch, Sardinen, Schellfisch, Sild, Sprotten, Surimi, Thunfisch, Zobel.



Hier müssen Sie zum Beispiel mit Fisch als Zutat rechnen:

- Fertiggerichte: asiatische Gemüsemischungen, Pizza, Feinkostsalate, Nudelgerichte, Reispfannen, Vorsicht bei Aromen mit Fisch
- Landestypische Speisen: Flaemisches Waterzooi, Vitello tonnato, Bouillabaise, Fiskeboller, Labskaus, Fiskisprengja
- Snacks wie Kräcker mit Fischpaste, Fisch-Pasteten
- Spezialitäten: Squid Brand (Fischsoße/Fischpaste; Verwendung in chinesisches und asiatisches Küche); Kaviarsorten wie Sevruga, Osietra, Beluga, Suppenfonds
- Soßen, Würzsoßen, Würzpasten.

Service für Mitglieder

Die DAAB-Einkaufskarten gibt es als Pocketformat zu verschiedenen Auslösern von Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Zudem finden Sie diese und viele weitere Angebote – wie Rezepte und über 50 Online-Seminare zu verschiedenen Themen rund um Allergien, Ernährung, Haut, Atemwege und Co. – im Online-Mitgliederbereich des DAAB.

Weichtiere

Zu den Weichtieren zählen Schnecken, Muscheln, Tintenfische, Kalamar/Kalamaris/Calamares, Oktopus, Sepia und Seeigel. Allergien treten häufig im Erwachsenenalter mit schweren Verläufen

auf. Fisch wird in der Regel gut vertragen. Krebstiere sind Flusskrebse, Garnelen, Granat, Hummer, Krabbe, Krill, Langusten, Lobster, Prawns, Scampi, Seespinne, Shrimps, Surimi, Taschenkrebse.

Lupinen

Die Hülsenfrucht ist ein neuartiger starker Allergieauslöser. Kleine Mengen reichen aus, um starke Reaktionen hervorzurufen. Der Allergieauslöser ist

hitzestabil und kommt auch zum Beispiel in den Mehlstäuben von Lupinenmehl vor.



Hier kann Lupine z.B. als Zutat vorkommen:

- Backwaren wie Brot, Brötchen, speziell Eiweißbrot/-brötchen, Müsli, Cerealien
- Brotaufstriche wie Nusscreme, vegetarische Aufstriche
- Fertiggerichte, wie Hamburger, Cheeseburger, Hot Dog
- diätetische Produkte wie glutenfreie Produkte
- Ei-Ersatzprodukte, Kaffeeersatz
- vegane und vegetarische Lebensmittel (Würstchen, Burger, Fleischersatz).

Sellerie

Als Auslöser allergischer Reaktionen tritt Sellerie vor allem in Kombination mit einer Birken- und/oder Beifußpollenallergie im Jugendlichen- und Erwachsenenalter auf. In einigen Fällen ist es möglich, dass gekochter Sellerie vertragen wird. Auch gibt es Unterschiede in Bezug auf die Verträglichkeit bei Stauden- und Knollensellerie.

Hier kann Sellerie z.B. als Zutat vorkommen:

- Backwaren wie Gewürzbrot, Pizza
- Wurstwaren wie jeglicher Aufschnitt
- Suppen wie Brühe, Eintopf, Instant-suppen, Soßen, Dressings, Marinaden
- Gewürzmischung, Curry, Salate und Feinkostsalate wie Waldorfsalat
- Salzige Snacks wie Chips, Cracker.

DAAB Service

Einen Sprachführer Lebensmittelallergien im Ausland erhalten Sie beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. unter info@daab.de oder (0 21 66) 647 88 20.

Als Mitglied des DAAB haben wir für Sie ausführliches Material zu Ihren jeweiligen Allergieauslösern und können Sie hierzu beraten.

Sesam

Sesamsamen gelten als seltener Allergieauslöser. Allerdings können die Beschwerden bis zu anaphylaktischen Reaktionen führen. Achtung: schwarze

Sesamsamen werden häufig mit Schwarzkümmelsamen verwechselt, da sie diesem Gewürz sehr ähneln.

Hier kann Sesam z.B. als Zutat vorkommen:

- Backwaren wie (Fladen-) Brot, (Hamburger-) Brötchen, Knäckebrot und Gebäck
- Müsli(riegel), vegetarische Brotaufstriche oder Bratlinge, z.B. Falafel
- asiatische und orientalische Fleisch- und Gemüsegerichte
- Gewürzpasten und -mischungen z.B. Gomasio, Tahini, Hummus
- orientalische Süßspeisen, z.B. Halva.



Senf

Senfallergien sind vergleichsweise selten. Die Beschwerden können sehr stark ausgeprägt sein und bis zu anaphylaktischen Reaktionen führen. Die allergene

Potenz von Senf und Senfkörnern wird durch die Verarbeitung, zum Beispiel das Erhitzen oder Rösten, nicht verringert.

Hier kann Senf z.B. als Zutat vorkommen:

- Würzmischungen, Würzsoßen und -pasten wie Currypulver und -pasten
- Salate und Feinkostsalate, sauer eingelegtes Gemüse
- Wurst- und Fleischwaren, Aufstriche, Marinaden, Suppen, Soßen, Dressing, Currys.

Schwefeldioxid und Sulfite

Ab 10mg pro kg oder Liter: Der Wirkmechanismus einer Unverträglichkeit auf Sulfite ist bisher nicht eindeutig geklärt. Bei dieser Form sind vor allem Asthmastiker gefährdet (Sulfite-Asthma). Sulfite

wird in Wein, Trockenfrüchten oder bei Kartoffeln im Glas eingesetzt. Achten Sie auf Begriffe wie „ungeschwefelt“, um Schwefeldioxid und Sulfite zu meiden.



Tipps für den sicheren Einkauf

- Zutatenverzeichnis immer lesen!
- Rezepturen können sich ändern, daher auch bei bekannten Lebensmitteln immer wieder auf das Etikett schauen bzw. bei loser Ware nach der Allergeninformation fragen.
- Manche Hersteller verwenden ein Logo oder einen Hinweis auf eine geänderte Rezeptur. Auch eine anders aussehende Verpackung kann eine Änderung in der Rezeptur anzeigen und man sollte das Etikett lesen.
- Den Newsletter „DAAB Allergen-Warnhinweis“ abonnieren, damit eine direkte Information verfügbar ist, wenn ein nicht gekennzeichnetes Allergen in einem Produkt enthalten ist. Über den DAAB Allergen-Hinweis informieren wir ebenfalls zu allergenrelevanten Rezepturänderungen, wenn uns diese von Herstellern oder Allergikern mitgeteilt werden.
- Sprechen Sie – wo immer dies möglich ist – mit demjenigen, der die Speisen/Lebensmittel herstellt, z.B. dem Koch im Restaurant, dem Bäcker etc.
- Lassen Sie sich immer die schriftliche Dokumentation der Allergeninformation zeigen, wenn mündlich Auskunft gegeben wird. Befragungen des DAAB haben gezeigt, dass diese zuverlässiger ist als eine rein mündliche Auskunft.
- Führen Sie für einige Zeit ein Ernährungstagebuch und besprechen die Stolpersteine mit Ihrer Ernährungsfachkraft.

So sieht's aus: Lebensmittelallergien im Alltag

Die Therapie der Lebensmittelallergie ist die Karenz: Ist der Allergieauslöser identifiziert, muss er strikt gemieden werden.

Dies führt jedoch zu vielen Fragen im Alltag:

- Was ist mein Allergieauslöser für ein Lebensmittel und welche Besonderheiten gibt es zu beachten?
- Welche Produkte gehören dazu?
- Wie gehe ich mit der Allergie in meiner Küche um?
- In welchen Lebensmitteln ist mein Allergieauslöser als Zutat enthalten?
- Wie erkenne ich meinen Allergieauslöser in Lebensmitteln und beim Außer-Haus Verzehr?
- Wie kann ich meinen Allergieauslöser in Bezug auf die enthaltenen Nährstoffe ersetzen?
- Was gibt es für Alternativen für meinen Allergieauslöser beim Kochen oder Backen?



Diese Fragen werden im Rahmen einer individuellen Ernährungstherapie beantwortet. Bei der Umsetzung in Ihrem Alltag hilft Ihnen der DAAB weiter.

Eine generelle „Allergie-Diät“ gibt es nicht. Vielmehr ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, die auf die individuellen Auslöser strikt verzichtet. Ziel ist eine Ernährungsform, die alle wichtigen Nährstoffe beinhaltet, abwechslungsreich ist, Alternativen bietet und eine Beschwerdefreiheit garantiert.

Auf unseren Seiten (daab.de) finden Sie im Netz eine qualifizierte Beratungskraft in Ihrer Nähe.

DAAB Service

Beim DAAB erhalten Sie das Ernährungs-Symptom-Tagebuch für 18 Tage Aufzeichnungen unter info@daab.de oder telefonisch: (0 21 66) 647 88 20
Beratungstelefon für den Erstkontakt: (0 21 66) 647 88 88



DAAB-Projekte – Ihre Spende kommt an

Initiative „Sichere Lebensmittel“

Unser „tägliches Brot“ betrifft uns alle, ob wir es verpackt im Supermarkt kaufen oder frisch beim Bäcker. Auch bei Einpotpf, Pizza oder Orangensaft wollen wir wissen, was drin ist. Wir setzen uns im



Handel, in der Industrie, beim Handwerk dafür ein, dass Sie schneller und sicherer erfahren, ob in einem Lebensmittel „Ihre“ Allergene enthalten sind.

Initiative Kinderlernwelt

Mit dem Onlineportal www.alleleland.de haben wir für Kinder eine Spiel- und Lernwelt erschaffen, die es ihnen altersgerecht ermöglicht, mehr über Allergien, Asthma und Neurodermitis zu erfahren.

Initiative „Luft zum Atmen“

Kleine und große Patienten mit Pollen-Allergie oder Asthma finden oft erst nach vielen „Selbstversuchen“ den passenden Weg, die Zeit des Pollenflugs oder der Atemnot zu überstehen. Ihr Recht auf größtmögliche Lebensqualität, auf Luft zum Atmen ist unser Anliegen. Daher setzen wir uns für eine bestmögliche Innenraumluft ein, ohne künstliche Be-
dunstung und ohne Schadstoffe.

Initiative „Gesunde Haut“

Wir setzen uns im Handel und in der Industrie dafür ein, dass Ihnen immer mehr Haut-, Wasch- und Reinigungspro-



dukte ohne allergieauslösende Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe zur Verfügung stehen. Dies gilt auch für die besonders schützenswerte Haut von Babys oder Neurodermitikern.

Initiative Anaphylaxie

Aufkleber für Kinder, Tipps für Eltern, Poster für die Kita, Notfallpläne, Ratgeber, Anaphylaxiepass und vieles mehr bieten wir zum Thema Anaphylaxie. Und: mit Webinaren ermöglichen wir Eltern, Betroffenen sowie Schul- und Kitapersonal alles Wissenswerte zum allergischen Notfall schnell und bequem von zu Hause aus zu erfahren.

Unterstützen Sie unsere Projekte

Spendenkonto:
Stadtsparkasse Mönchengladbach
BIC: MGLSDE33
IBAN: DE82 3105 0000 0000 1759 50

Ihre Vorteile beim DAAB

Ihr Ersthelfer

Diagnose – was nun? Sie haben viele Fragen. Wir nehmen uns Zeit für Sie und helfen Ihnen weiter.

Bewusster Leben

Mit dem DAAB sichern Sie für sich und Ihr Umfeld mehr Lebensqualität und dies für nur drei Euro im Monat.

Interessensvertretung

Bei verbraucherpolitischen Entscheidungen sind Sie dabei, denn der DAAB ist „Ihr Sprachrohr“ in der Gesundheits- und Verbraucherpolitik.

Neutral und aktuell

Das DAAB-Expertenteam recherchiert Ihre Fragen und berät Sie unabhängig, kompetent und individuell. Wir helfen mit Recherchen und nennen Ihnen Bezugsquellen, z.B. für Produkte, die „Ihre“ Allergieauslöser nicht enthalten.

Ihr Team

Über 30.000 Rückmeldungen zu Therapien und Produkten erhalten wir jährlich. Dieses geballte Wissen analysieren wir für Sie, damit Sie bestmöglich beraten werden.

Allergie konkret

Viermal im Jahr erhalten Sie das Gesundheitsmagazin „Allergie konkret“ mit neuen Informationen zu Allergien, Asthma, Haut und Ernährung, News aus Wissenschaft und Forschung sowie Tipps für den Alltag

Produkttester

Im DAAB nehmen Sie Einfluss auf die Entwicklung von Allergikerprodukten und testen diese. Von der Baby- und Körperpflege bis hin zum Waschmittel: Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam Produkte, die frei von allergieauslösenden Inhaltsstoffen sind.



Noch mehr Infos und
noch mehr Gesundheit.

Die DAAB-Ratgeber



Ratgeber Anaphylaxie

Deutscher Allergie- und Asthma- und e.V.



Ratgeber Kontaktallergien

Deutscher Allergie- und Asthma- und e.V.



GESUNDE HAUT

bei Urtikaria & Neurodermitis



Deutscher Allergie- und Asthma- und e.V.



Weitere DAAB-Ratgeber zu Allergien, Asthma, Neurodermitis, Lebensmittelallergien und Bücher finden Sie in unserem Bücher-shop unter shop.daab.de.

Unsere Online-Angebote
und weitere Themenwelten
finden Sie unter:

www.daab.de



Unsere umfangreichen Angebote und unsere Unabhängigkeit finanzieren wir durch Beiträge oder Spenden. Deswegen brauchen wir Sie als Spender oder Mitglied (derzeit 36 Euro jährlich).

Unser Spendenkonto:
Stadtparkasse Mönchengladbach
BIC: MGLSDE33
IBAN: DE03 3105 0000 0000 2403 25