

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
GLUTEN	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	Brot und Gebäck, Kuchen, Nudeln, Teigwaren, Suppen, Soßen, Paniermehl, Panade, Semmelbrösel, Wurstwaren, Kartoffel-Fertiggerichte, Backerbsen, Frischkornbreie, Desserts, Schokolade	Zöliakie: Gluten aus allen nebenstehenden Getreidesorten und Erzeugnissen daraus müssen gemieden werden Allergie: hauptsächlich Weizenallergie ist relevant.
KREBSTIERE	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 Achtung: bei asiatischen Gerichten
EI	Eier von Geflügel	Vollei, Volleipulver, Eigelb, Eiklar, Eiprotein, Flüssigei, Gefrieree, 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	Achtung: bei glasierten Backwaren
FISCH	Alle Fischarten, Kaviar	Omega3-Öl, Fischgelantine, Fischextrakt, Fischsoße, Anchovispaste	Kräcker, Soßen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Suppen, Würzpasteten, Würste, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstriche, Feinkostsalate, Pasteten, Vitello tonnato	Auch Fischgeruch und -dämpfe können im Einzelfall bei hochgradigen Allergikern zu Beschwerden führen, daher ggf. Fischallergiker nicht in die Nähe zur Küche platzieren Kontamination z.B. durch gleiches Frittierfett vermeiden
ERDNUSS	Alle Erdnussorten	Erdnüsse geröstet, Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussflocken, Erdnussmehl	Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreame, vegetarische Brotaufstriche, Cerealien, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Satésauße, Eis, aromatisierter Kaffee, Likör, in Erdnussöl frittierten Speisen (Pommes Frites)	Kontaminationsgefahr bei kalt gepressten Ölen, bei Verwendung von gleichem Frittierfett, bei asiatischen und vegetarischen Gerichten Achtung: 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
SOJA	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, Diättrinks, Kaffeeweißer, Fertiggerichte aller Art	Unbedenklich: raffiniertes Sojaöl, E 479b thermoxidiertes Sojaöl Achtung: bei asiatischen und vegetarischen Gerichten
MILCH	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, Milchezucker, 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	Unbedenklich: Milchsäure, Lactit, Laktat
NÜSSE	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	Achtung: Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte Selten allergieauslösend und nicht deklarationspflichtig: Muskatnuss, Kokosnuss, Pinienkerne
SELLERIE	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 Ersatz für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel
SENF	-	Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen	Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegtes Gemüse und Gewürzmischungen, Käse, Essiggurken	-
SESAM	-	Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste (Tahin), Sesamsalz (Gomasio), Sesamöl	Brot, Knäckebrötchen, Gebäck (süß und salzig), Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Desserts	Achtung: bei asiatischen, türkischen, orientalischen und vegetarischen Gerichten

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
LUPINEN (AUCH WOLFSBOHNE- ODER FEIGENBOHNE GENANNT)	-	Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat, Lupinenisolat, Alfalfasprossen	Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz/vegetarische Produkte, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Eierersatz, Kaffeeersatz, Flüssiggewürze	Achtung: Lupine wird als Ersatz für Soja eingesetzt und kommt häufig in diätetischen Nahrungsmitteln (z.B. glutenfreien Brot vor)
WEICHTIERE	Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln, Austern	Austernsoße	(asiatische) Würzpasten, Paella, Suppen (Bouillaibaisse), Soßen, Marinaden, Feinkostsalate	
SULFITE	E 220 – E 228 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	-