








Allergieauslöser und wo diese hauptsächlich vorkommen

| ALLERGIE-AUSLÖSER | Dazu gehören | Erzeugnisse daraus (Beispiele) | In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele) | Worauf ist besonders zu achten |
|--|---|---|---|--|
| <p>A</p> <p>GLUTEN-HALTIGES GETREIDE</p>  | <p>Glutenhaltiges Getreide, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer (oder Hybridstämme davon), Dinkel, Kamut, Khorasan-Weizen, Emmer, Einkorn, Grünkern</p> | <p>Mehl, Flocken, Gries, Kleie, Malz, Schrot, Stärke, Graupen, Bulgur, Couscous, Weizenkeimlinge, Weizenkeimöl</p> | <p>Brot und Gebäck, Kuchen, Nudeln, Teigwaren, Suppen, Soßen, Paniermehl, Panade, Semmelbrösel, Wurstwaren, Kartoffel-Fertiggerichte, Backerbsen, Frischkornbreie, Desserts, Schokolade</p> | <p>Zöliakie: Gluten aus allen nebenstehenden Getreidesorten und Erzeugnissen daraus müssen gemieden werden Allergie: hauptsächlich Weizenallergie ist relevant</p> |
| <p>B</p> <p>KREBSTIERE</p>  | <p>Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi</p> | <p>Shrimps-Paste u.a. asiatische Würzpasten</p> | <p>Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Paella, Bouillabaisse, Sashimi, Surimi</p> | <p>Krebstiere und Weichtiere enthalten den gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden Achtung: bei asiatischen Gerichten</p> |
| <p>C</p> <p>EI</p>  | <p>Eier von Geflügel</p> | <p>Vollei, Volleipulver, Eigelb, Eiklar, Eiprotein, Flüssigei, Gefrieree, pasteurisiertes Ei, (Ovo-) Vittellin, Trockenei, E 322 = Lecithin (Ei), E 1105 Lysozym (Ei)</p> | <p>Eierteigwaren, panierte Speisen, Mayonnaise, Palatschinken, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Faschierter Braten, Burger, Produkte mit Teigmantel oder Panade, Kartoffelfertigprodukte, Feinkostsalate, Pasteten, Quiches, Soßen, Dressings, Desserts (z.B. Mousse, Eis, Pudding, Cremespeisen, Meringue, Baiser, Wein, Likör, Ovomaltine, Simplese)</p> | <p>Achtung: bei glasierten Backwaren</p> |

| ALLERGIE-AUSLÖSER | Dazu gehören | Erzeugnisse daraus (Beispiele) | In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele) | Worauf ist besonders zu achten |
|--|-----------------------------------|--|---|--|
| <p>D FISCH</p>  | <p>Alle Fischarten, Kaviar</p> | <p>Omega3-Öl, Fischgelatine, Fischextrakt, Fischsoße, Anchovispaste</p> | <p>Kräcker, Soßen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Suppen, Würzpasteten, Würste, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstriche, Feinkostsalate, Pasteten, Vitello tonnato</p> | <p>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</p> |
| <p>E ERDNUSS</p>  | <p>Alle Erdnussorten</p> | <p>Erdnüsse geröstet, Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussflocken, Erdnussmehl</p> | <p>Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Cerealien, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Satésauße, Eis, aromatisierter Kaffee, Likör, in Erdnussöl frittierte Speisen (Pommes Frites)</p> | <p>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</p> |
| <p>F SOJA</p>  | <p>Alle Sorten von Sojabohnen</p> | <p>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</p> | <p>Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diät drinks, Kaffee weißer, Fertiggerichte aller Art</p> | <p>Unbedenklich: raffiniertes Sojaöl, E 497b thermooxidiertes Sojaöl Achtung: bei asiatischen Gerichten</p> |

| ALLERGIE-AUSLÖSER | Dazu gehören | Erzeugnisse daraus (Beispiele) | In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele) | Worauf ist besonders zu achten |
|--|---|---|--|---|
| <p>G</p> <p>MILCH ODER LAKTOSE</p>  | <p>Milch von Säugetieren, wie Kuh, Schaf, Ziegen, Pferd, Esel</p> | <p>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</p> | <p>Brot, Kuchen, Gebäck, Brüh-, Koch-, Roh-, Bratwurst, Feinkostsalate, Margarine, Nussnougatcreme, Müsli, Schokolade, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Suppen, Soßen, Dressing, Marinaden, Desserts, Kakao, Wein, Molken-/ Frucht-/ Instantdrink, Trinkschokolade, Simplese</p> | <p>Unbedenklich: Milchsäure, Lactit, Laktat</p> |
| <p>H</p> <p>SCHALENFRÜCHTE</p>  | <p>Schalenfrüchte, wie Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Queenslandnüsse, Cashewkerne, Kaschunüsse</p> | <p>Gemahlene, gehobelte etc. Nüsse, Nusspasten, Nusscremes, geröstete Nüsse, Nussöle</p> | <p>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</p> | <p>Achtung: Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte. Selten allergieauslösend und nicht deklarationspflichtig: Muskatnuss, Kokosnuss, Pinienkerne</p> |
| <p>L</p> <p>SELLERIE</p>  | <p>Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie</p> | <p>Sellerieblatt, -samen, -saft, Selleriepulver (auch in Gewürzen/Kräutermischungen), Selleriesalz</p> | <p>Suppengrün, Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Brühe, Suppen, Eintopf, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, salzige Snacks (Chips)</p> | <p>Sellerie ist als Gewürz weit verbreitet. Ersatz für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel</p> |

| ALLERGIE-AUSLÖSER Dazu gehören | Erzeugnisse daraus (Beispiele) | In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele) | Worauf ist besonders zu achten |
|---|---|---|---|
| <p>M SENF</p>  | <p>Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen</p> | <p>Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegtes Gemüse und Gewürzmischungen, Käse, Essiggurken</p> | |
| <p>N SESAM</p>  | <p>Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste (Tahin), Sesamsalz (Gomasio), Sesamöl</p> | <p>Brot, Knäckebrötchen, Gebäck (süß und salzig), Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Desserts</p> | <p>Achtung: bei asiatischen, türkischen, orientalischen und vegetarischen Gerichten</p> |
| <p>P LUPINEN (auch Wolfsbohne oder Feigenbohne genannt)</p>  | <p>Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat, Lupinenisolat, Alfalfasprossen</p> | <p>Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz/vegetarische Produkte, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Eierersatz, Kaffeeersatz, Flüssiggewürze</p> | <p>Achtung: Lupine wird als Ersatz für Soja eingesetzt und kommt häufig in diätetischen Nahrungsmitteln (z.B. glutenfreien Brot vor)</p> |
| <p>O SULFITE</p>  | <p>Mit Schwefel behandeltes Trockenobst, getrocknete Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein, Bier</p> | <p>Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips und andere getrocknete Kartoffelerzeugnisse, gesalzener Trockenfisch</p> | |

| ALLERGIE-AUSLÖSER | Dazu gehören | Erzeugnisse daraus (Beispiele) | In welchen Lebensmitteln diese Stoffe hauptsächlich vorkommen (Beispiele) | Worauf ist besonders zu achten |
|--|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| <p>R</p> <p>WEICHTIERE</p>  | <p>Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln, Austern</p> | <p>Austernsoße</p> | <p>(asiatische) Würzpasten, Paella, Suppen (Bouillabaisse), Soßen, Marinaden, Feinkostsalate, Wein, Essig</p> | |

Plus: Information über Süßungsmittel

- bei Lebensmitteln, die **Aspartam** bzw. **Aspartam-Acesulfamsalz** enthalten, ist der Hinweis „Enthält eine Phenylalaninquelle“ anzubringen
- bei über 10% zugesetztem **mehrwertigem Alkohol**, ist der Hinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ anzubringen

Unsere Empfehlung:

*) oder **) beim Produkt und dann

Information über Süßungsmittel

(gemäß VO des BMG vom 10.07.2014, BGBl Nr. II/175/2014)

*) enthält eine Phenylalaninquelle

**) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken