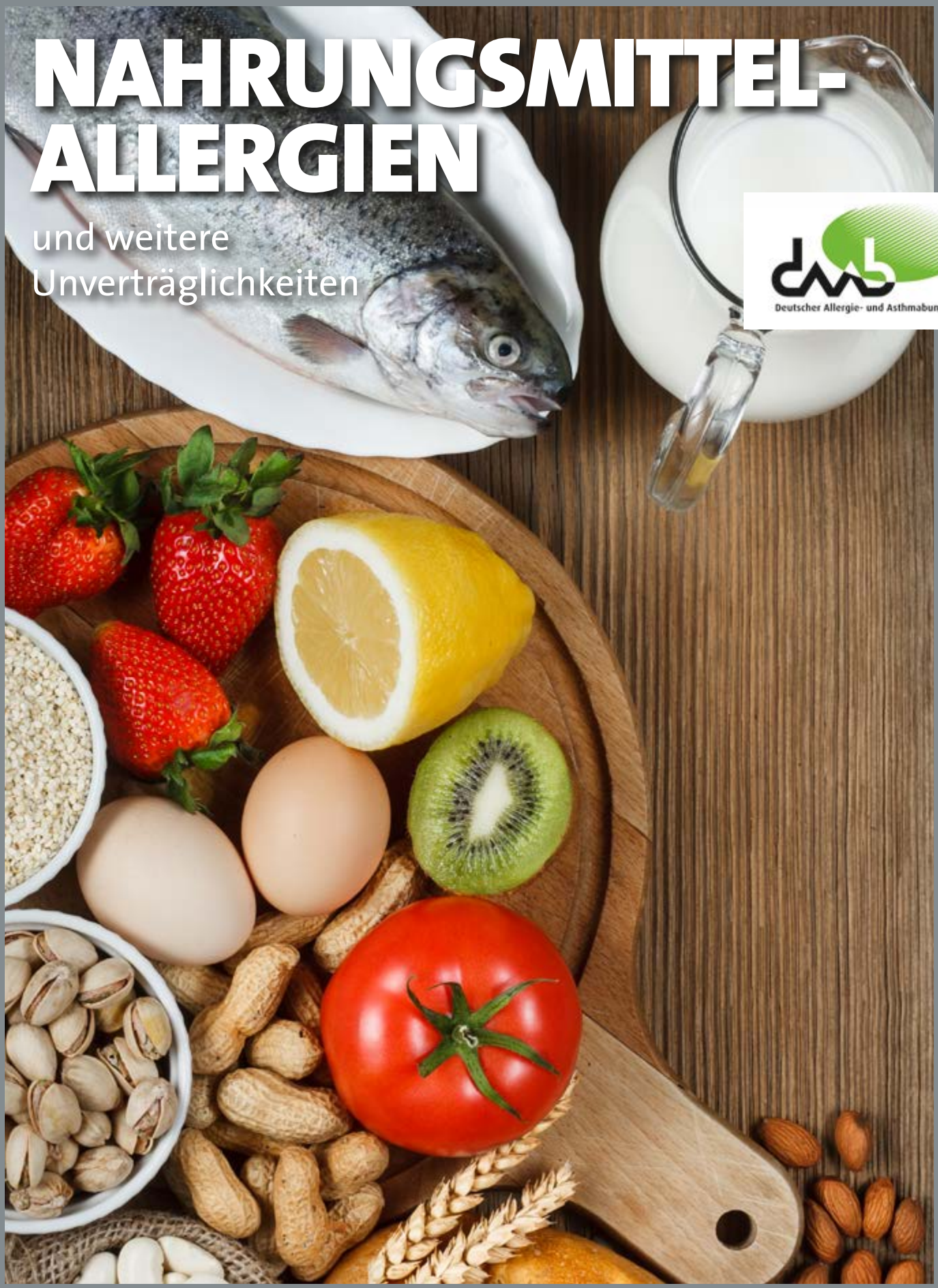
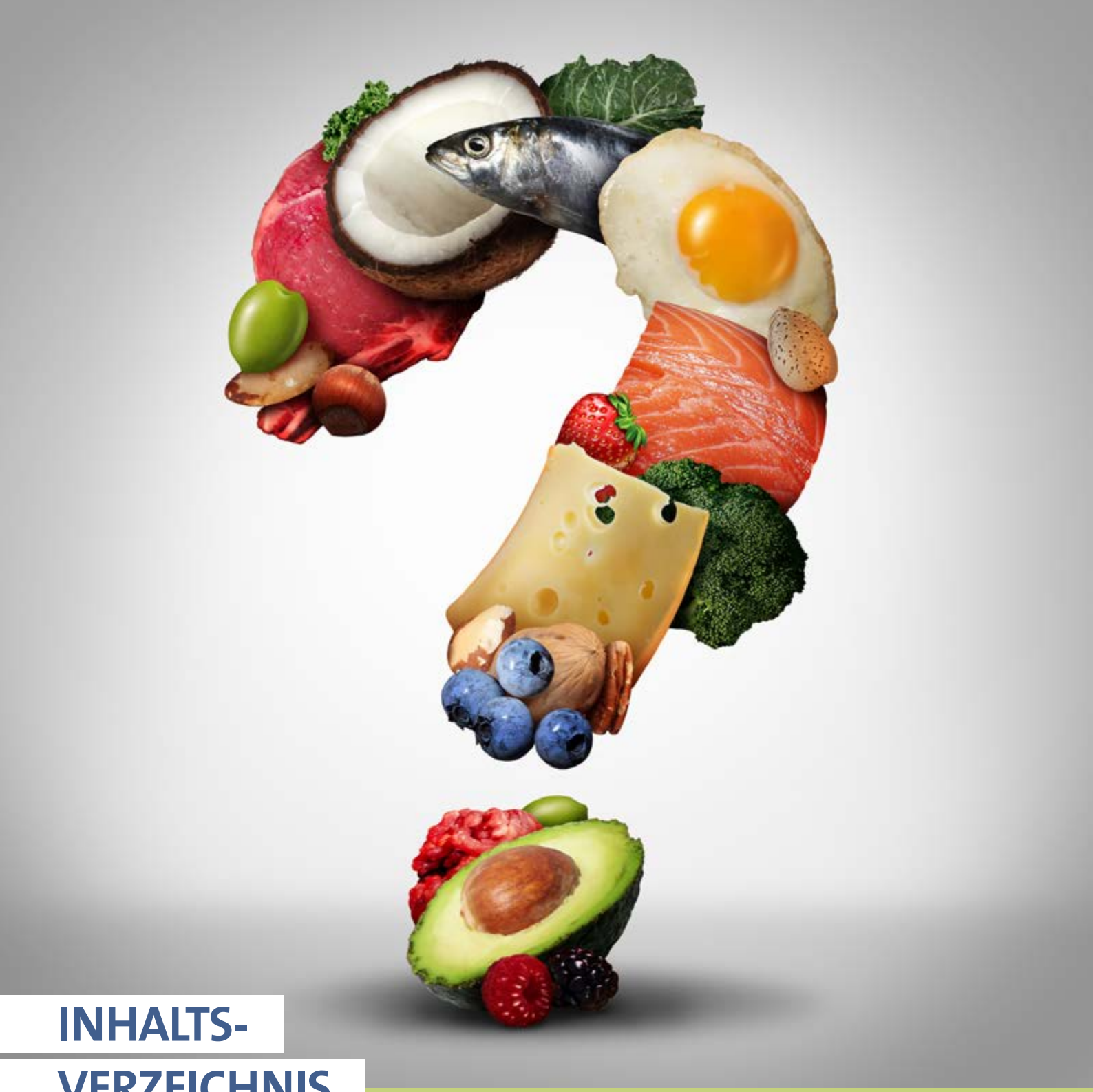
NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIEN

und weitere Unverträglichkeiten



Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

apetito



INHALTS-VERZEICHNIS

1. Was ist eine Nahrungsmittelallergie? **Seite 3**

Entstehung und Symptome Seite 3
Diagnose und Therapie Seite 4
Häufige Auslöser von Lebensmittelallergien Seite 5

2. Abgrenzung zu anderen Unverträglichkeitsreaktionen **Seite 6**

Hintergründe und Tipps Seite 7

3. Allergenkennzeichnung **Seite 8**

Mittagsverpflegung Seite 10

4. Wo erhalten Sie Hilfe? **Seite 10**

1. WAS IST EINE NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIE?

Unter einer Nahrungsmittelallergie versteht man eine extreme Abwehrreaktion des Immunsystems gegenüber sonst „harmlosen“ Bestandteilen, die in Nahrungsmitteln enthalten sind. Im Gegensatz zu den viel häufigeren Allergien gegen Milben und Pollen sind allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel eher seltener.

Schätzungsweise haben 4–8 % der Säuglinge, Kinder und Jugendlichen (Altersgruppe 0–17 Jahre) eine Lebensmittelallergie. An Neurodermitis leiden ca. 6–10 % der Säuglinge, Kinder und Jugendlichen (Altersgruppe 0–15 Jahre). Ungefähr 2–3 % der Erwachsenen sind gegen verschiedene Proteine (Allergene) in Nahrungsmitteln allergisch. Bei Säuglingen und Kleinkindern überwiegen Allergien auf Milch, Eier, Schalenfrüchte und Erdnüsse.

Jugendliche und Erwachsene reagieren besonders häufig auf Lebensmittel aufgrund einer Pollenallergie, wie z.B rohes Kern- und Steinobst oder Schalenfrüchte. Das Schlüsselwort heißt hier „pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie“ oder auch Kreuzallergie. Mehr als 50–60 % der Pollenallergiker reagieren aufgrund ähnlicher Proteinstrukturen z.B. in der Birkenpolle und dem Apfel mit dieser Allergieform, die auch als sekundäre Allergie bezeichnet wird.

Entstehung

Unser Immunsystem erkennt Nahrungsmittelbestandteile (Proteine/Allergene) als fremd und gefährlich und löst einen Abwehrprozess aus. Die Allergene entfalten ihre krankmachende Wirkung aber nur bei bereits sensibilisierten Personen. Eine Allergie entsteht deshalb nicht beim ersten Kontakt mit einem Nahrungsmittel. Erst bei einer erneuten oder wiederholten Aufnahme kann es zu einer allergischen Reaktion kommen. Diese sogenannte „Antigen-Antikörper-Reaktion“ setzt im Körper Botenstoffe frei, die die Symptome der Allergie auslösen.

Symptome

Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich und reichen von Hautquaddeln, Hautrötungen und Juckreiz über Schnupfen, Atemnot und Durchfall bis hin zu schweren Kreislaufbeschwerden.

Wie stark die Beschwerden sind, hängt davon ab, wie empfindlich die betroffene Person ist, welche Allergieform vorliegt und ob gleichzeitig Triggerfaktoren (Infekt, Alkohol, Medikamente, Sport) vorliegen.

▶ ORGAN	▶ SYMPTOME
Haut:	Nesselfieber (Urtikaria), Rötungen, Schwellungen, Juckreiz, Ekzem (Neurodermitis)
Schleimhäute:	Schwellungen, Juckreiz im Mund und Rachenraum
Atemwege:	Schnupfen, Husten, Asthma, Atemnot
Verdauungstrakt:	Durchfall, Erbrechen, Krämpfe
Herz-Kreislauf:	Schwindelgefühl , Benommenheit, Ohnmacht,
Gesamtorganismus:	Anaphylaktischer Schock (Kreislaufversagen)

DIE DIAGNOSE

Die Diagnose einer Allergie wird von einem Facharzt (Allergologen) gestellt und basiert auf mehreren Untersuchungen:

- **Anamnese mit Ernährungs-Symptom-Tagebuch:**
  Dabei dient die Anamnese, das Arzt-Patienten-Gespräch, als Grundlage für weitere Untersuchungen. Es wird nach der familiären Vorbelastung (Allergien im Familienkreis) gefragt, um das persönliche Allergierisiko abzuschätzen. Eine weitere Möglichkeit, die Auslöser einzugrenzen, ist das Führen eines Ernährungs-Symptom-Tagebuches.

- **Hauttestungen:**
  An die Anamnese schließen sich verschiedene Hauttestungen an. Diese werden abhängig von Auslöser und Arzt durchgeführt.

- **Blutuntersuchungen:**
  Zusätzlich können Bluttests auf spezifische IgE-Antikörper durchgeführt werden.

- **Klinische Diagnostik:**
  Die letzte Säule der Allergiediagnose bilden die Nachanamnese und/oder Provokationstestungen. Bei der Nachanamnese wird untersucht, ob Symptome und Testergebnis überhaupt zusammenpassen. Ist hier das Ergebnis nicht eindeutig, wird ein Provokationstest mit den ermittelten Auslösern durchgeführt.

▶ THERAPIE

Da die Behandlungsmöglichkeiten einer Nahrungsmittelallergie noch sehr begrenzt sind, ist es umso wichtiger, dass Betroffene sich Hilfe holen. Eine **individuelle Ernährungstherapie** kann hier helfen, den Allergieauslöser unter die Lupe zu nehmen und genau kennenzulernen. Nur so kann eine Karenz (also ein Meiden des Allergieauslösers) im Alltag zuverlässig umgesetzt werden. Dabei ist auch zu klären, wie lange und wie konsequent die Ernährung umgestellt werden muss.

Bei Säuglingen und heranwachsenden Kindern ist zu berücksichtigen, dass die Allergien „herauswachsen“ können, sodass nach 1-2 Jahren die Aktualität der Allergie überprüft werden muss.

Manche Allergieauslöser sind in verarbeiteter Form verträglich. Neue Untersuchungen zeigen dies von Milch und Hühnerei. In Bezug auf diesen Aspekt wird die Beratung nochmal wichtiger, denn die Medizin weiß mittlerweile, dass die Erhaltung einer natürlichen Toleranz des Immunsystems im Hinblick auf den Verlauf der Allergie enorm wichtig ist.

MERKE:
Die Therapie besteht aus folgenden Teilen:

1. Identifikation des Allergieauslösers
2. Individuelle Vermeidung (Karenz) des Allergieauslösers
3. Medikamentengabe/ Notfallmedikamente

HÄUFIGE AUSLÖSER VON LEBENSMITTELALLERGIEN

▶ INFO

Säuglinge reagieren besonders häufig auf **Kuhmilch, Soja und Hühnerei.** Kinder darüber hinaus auf **Schalenfrüchte, Erdnüsse, Fisch und Weizen.** Jugendliche und Erwachsene zeigen häufig allergische Reaktionen auf rohe Gemüse- und Obstsorten, Fisch und Schalenfrüchte.

Pollenallergiker haben eine besondere Neigung, Allergien gegen bestimmte pflanzliche Lebensmittel zu entwickeln. Das Stichwort ist: Kreuzallergie oder pollenassoziierte Lebensmittelallergie!

Kreuzallergien beruhen auf Reaktionen des Immunsystems auf ähnliche Allergene verschiedener Herkunft, z.B. in Pollen und pflanzlichen Lebensmitteln.

Pollenassoziierte Lebensmittelallergien gehören zu den häufigsten Lebensmittelallergien im Erwachsenenalter. Am häufigsten trifft es Baumpollenallergiker (Birke, Erle, Hasel). Wer auf Pollen von Birke, Erle und Hasel reagiert, verträgt hauptsächlich Hasel- und Walnüsse, einige rohe Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse, wie Apfel, Birne, Pfirsich, Pflaume, Kirsche und Mandel nicht.

2. ABGRENZUNG ZU ANDEREN UNVERTRÄGLICHKEITEN

Die Begriffe Allergie und Unverträglichkeit werden fälschlicherweise oft synonym verwendet. **Nahrungsmittelunverträglichkeiten stellt den Oberbegriff** für sämtliche durch den Verzehr von Nahrungsmitteln ausgelöste Reaktionen dar. Zu den Nahrungsmittelunverträglichkeiten zählen dann u.a. allergische Überempfindlichkeiten (z.B. Kuhmilchallergie) und nicht allergische Überempfindlichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz).

MERKE:
Für Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es, je nachdem welcher krankmachende Mechanismus im Körper abläuft, verschiedene Einteilungen:

Quelle: Modifiziert nach Einteilung der Nahrungsmittelunverträglichkeiten nach Europäische Akademie für Allergologie und Klinische Immunologie (EAACI)

HINTERGRÜNDE UND TIPPS

Möchten Sie mehr über die einzelnen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wissen? Informationsblätter zu den einzelnen Themen liegen dieser Broschüre bei.

Ernährung bei ...

- Kuhmilchallergie
- Hühnereiallergie
- Fischallergie
- Sojaallergie
- Weizenallergie
- Erdnussallergie
- Nussallergie
- Laktoseunverträglichkeit
- Zöliakie

▶ TIPPS FÜR DEN ALLTAG

In erster Linie: Nahrungsmittel nach eindeutiger Diagnose meiden, die nicht vertragen werden.

Die vertragenen Nahrungsmittel sollten möglichst abwechslungsreich und vielseitig eingesetzt werden.

Es sollten überwiegend gegarte Nahrungsmittel verzehrt werden, da Hitze bei einigen Nahrungsmitteln die Allergenität senken kann. Im Apfel werden beispielsweise die allergieauslösenden Komponenten durch Hitze zerstört. Deshalb vertragen viele Allergiker Apfelkompott oder -kuchen problemlos. Auch werden geschälte Äpfel besser vertragen, da das Allergen häufig in oder nah unter der Schale sitzt. Außerdem kann die Verträglichkeit einzelner Apfelsorten variieren. Die gut verträgliche Apfelsorte Santana ist vor allem in Bioläden erhältlich.

Vor dem Kauf von Fertigprodukten sollte das Zutatenverzeichnis genau gelesen werden. Lebensmittel, deren Zusammensetzung nicht genau bekannt ist, sollten gemieden werden.

▶ TIPPS FÜR ELTERN

Im Kindergarten und in der Schule sollten Erzieher, Lehrer, Köche und Küchenkräfte über die Allergie oder andere Unverträglichkeiten informiert werden, damit beim Essen darauf Rücksicht genommen werden kann.

Organisatorisches - auf den Notfall vorbereitet sein:

- Über die Allergie des Kindes informieren
- Schriftliche Unterlagen hinterlegen
- Notfallkontakte zur Verfügung stellen
- Notfallplan bereitstellen
- Notfallmedikamente zur Verfügung stellen
- Verhalten im Notfall üben
- Attest und/oder Allergiepass bereithalten

3. ALLERGEN-KENNZEICHNUNG

Seit Ende 2014 gilt die Lebensmittelinformationsverordnung (VO (EU) Nr. 1169/2011) (LMIV) EU-weit. Die LMIV regelt die Allergenkennzeichnung von verpackten und unverpackten Lebensmitteln, die für den Endverbraucher bestimmt sind.

Klare Information

Betroffene müssen daher genau über die Zusammensetzung der Fertigprodukte informiert sein. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis von verpackten Lebensmitteln kann beim Einkauf eine Orientierungshilfe sein. Beim Kauf von nicht verpackter, loser Ware (z.B. an der Theke in der Metzgerei, beim Bäcker oder im Restaurant) muss die Allergeninformation gemäß der LMIV bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

▶ DIE ALLERGENE

Die Informationspflicht gilt für 14 allergene Zutaten sowie daraus hergestellte Erzeugnisse:

- Glutenhaltiges Getreide, namentlich: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Kamut (oder Hybridstämme davon)
- Krebstiere
- Eier
- Fische
- Erdnüsse
- Soja
- Milch (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte, namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite (>10mg/kg oder 10mg/l)
- Lupinen
- Weichtiere

Unser Hinweis: Bei den Allergenen Gluten und Schalenfrüchte muss namentlich genannt werden, um welches glutenhaltiges Getreide bzw. um welche Schalenfrucht es sich handelt.

Umsetzung der Allergenkennzeichnung

Obwohl die LMIV vorgibt, dass 14 Allergene gekennzeichnet werden müssen, ist die Art und Weise der Umsetzung unterschiedlich möglich. Die Allergenkennzeichnung kann schriftlich, z.B. auf Speiseplänen, oder auch mündlich erfolgen. Eine mündliche Auskunft zu allergenen Zutaten ist dann zulässig, wenn die schriftliche Dokumentation (z.B. Kladde mit Allergenliste) auf Anfrage zugänglich ist. Die Möglichkeit der Einsichtnahme muss in der Verkaufsstätte kommuniziert werden. An einer gut sichtbaren Stelle kann mit Hilfe eines Infoschildes darauf hingewiesen werden.

▶ FREMDKONTAMINATIONEN UND FREIWILLIGE ALLERGIKERHINWEISE

Hersteller verwenden mitunter in der Kennzeichnung ihrer Produkte die freiwilligen Angaben zu möglichen Fremdkontaminationen (Spuren), die durch die Produktion ungewollt in ein Lebensmittel gelangen können.

„Kann Spuren von z.B. Milch enthalten“ oder **„Hergestellt in einem Betrieb, der auch Haselnüsse verarbeitet“.**

Diese Angaben sind nicht gesetzlich geregelt. Sie erfolgen von den Herstellern aus Gründen der Produkthaftung. Trotz bestehendem Hinweis müssen nicht zwingend Bestandteile (Spuren) eines Allergieauslösers im Produkt enthalten sein. Bei fehlendem Hinweis bedeutet es im Gegenzug nicht, dass keine Bestandteile (Spuren) enthalten sind.

MITTAGS-VERPFLEGUNG

apetito bietet für die Verpflegung bei Allergien oder anderen Unverträglichkeiten geeignete Menüs und Menükomponenten an. In der Gemeinschaftsverpflegung müssen gemäß der LMIV die Allergeninformationen für alle Speisen bereitgestellt werden.

Mit apetito auf der sicheren Seite
In unseren Sortimentslisten, auf Etiketten, auf Speiseplänen und in Produktinformationen weisen wir auf allergene Zutaten und daraus hergestellte Erzeugnisse hin.

Zutatenverzeichnis:
Die kennzeichnungspflichtigen Allergene müssen im Zutatenverzeichnis gemäß der LMIV optisch hervorgehoben werden. apetito kennzeichnet die allergenhaltigen Zutaten auf dem Etikett durch GROSSBUCHSTABEN.

Sortimentslisten:
In den Sortimentslisten weisen wir allergene Zutaten gemäß der LMIV in der Spalte „Allergenhinweis“ per Kürzel aus.

Poster „Allergenkennzeichnung“:
Das Allergenposter kann als Aushang für die Küche eingesetzt werden und sensibilisiert in Bezug auf die Allergenkennzeichnung gemäß der LMIV. Die 14 Hauptallergene werden kurz beschrieben und es wird erläutert, in welchen Lebensmitteln diese vorkommen.

Menülisten:
Unsere Menülisten zeigen für verschiedenste Allergien und Intoleranzen die geeigneten Menüs und Menükomponenten auf. So werden beispielsweise bei einer Milcheiweißallergie nur die Menükomponenten aufgelistet, die laut Rezeptur ohne Milcheiweiß sind. Sollte eine Person auf mehrere Nahrungsmittel allergisch reagieren, kann eine individuelle Menüliste angefertigt werden.

Kontaktieren Sie dazu die Ernährungsberatung von apetito!

▶ 4. WO ERHALTEN SIE HILFE?

Eine Allergie oder eine andere Nahrungsmittelunverträglichkeit sollte immer von einem/einer auf Allergien spezialisierten Arzt/Ärztin diagnostiziert und behandelt werden. Zudem sollte mit einer allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkraft (Oecotrophologe, Ernährungswissenschaftler, Diätassistent) ein individueller Ernährungsplan durchgesprochen werden.

Adressen von allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkräften erhalten Sie bei unserem Kooperationspartner:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)
An der Eickersmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Tel: +49 2166 6478820
Email: info@daab.de
Internet: www.daab.de

Weitere Kontaktadressen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Godesberger Alle 18
53175 Bonn
www.dge.de

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG)
Kupferstraße 36
70565 Stuttgart
www.dzg-online.de

Publikationen des DAAB:
Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) bietet eine Vielzahl von Infoblättern, Ratgebern und Unterlagen zum Thema Kinder mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten an. Die Infomaterialien wechseln regelmäßig und werden um Neues ergänzt. Eine umfassende Übersicht finden Sie auf der Internetseite des DAAB unter www.daab.de.

Keine Chance für Lebensmittelallergien, Asthma, Neurodermitis und Heuschnupfen: Kinder lernen im Online-Portal „Alleleland“ worauf es ankommt.

„Alleleland“ steht für Allergie-Lern-Land und ist Deutschlands erste Website, auf der Kinder altersgerecht und spielerisch das Wichtigste über Lebensmittelallergien, Asthma, Neurodermitis und Pollenallergie lernen. Angesprochen werden Kinder zwischen 5 und 12 Jahren. Rund eine dreiviertel Million Kindergarten- und Schulkinder leiden unter Lebensmittelallergien, etwa 500.000 Kinder und Jugendliche sind von Asthma und über 1 Million von Heuschnupfen betroffen.

Die Hauptfiguren im Alleleland sind der schlaue, lustige Professor Mino und sein bester Freund, der Antikörper Glucks. Gemeinsam mit den beiden Helden erkunden die Kinder die Themenwelten zu verschiedenen Lebensmittelallergien, wie Milch- oder Ei-Allergie, Asthma, Neurodermitis und Pollenallergien. Mino und Glucks helfen den Kindern komplexe Sachverhalte zu verstehen und in abwechslungsreichen Spielen, wie dem „Eierlauf“, dem „Lungenforscher-Spiel“ oder dem „Pollen-Memory“ kann das neue Wissen spielerisch gefestigt werden.

Eingebettet in themenspezifische Erlebniswelten, wie dem Weizen-Wald oder dem Nuss-Gebirge, gibt es Steckbriefe, Rezepte und Basteltipps. In Asthmanien lernen die Kinder alles über Asthma, in Neurodermia erfahren die Kinder vom Erdmännchen Suri vieles über Neurodermitis.

Die Kinder lernen im Alleleland spielerisch ihre Allergieauslöser näher kennen und erhalten Tipps, wie sie mit ihrer Erkrankung im Alltag besser umgehen können.

Das Onlineportal richtet sich mit einem eigenen Elternbereich auch an Eltern, Kita- und Schulpersonal, um sich in das Thema zu vertiefen und es in der Kita oder dem Unterricht zu integrieren. Der mehrschichtige Aufbau hilft den Beteiligten, Sicherheit im Umgang mit Lebensmittelallergien, Asthma, Neurodermitis und Pollenallergie sowie gefährdeten Kindern zu erlangen.

Bei Interesse und weiteren Fragen zu den hier aufgeführten Inhalten wenden Sie sich bitte direkt an:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)
Tel: +49 2166 6478820

Lasche wird nicht mitgedruckt bei Änderungen, das Dokument "Lasche" anpassen

▶ UNSER SERVICE FÜR SIE

Essen genießen und sich wohlfühlen - dafür setzt apetito sich Tag für Tag ein. Unsere Ernährungsberatung unterstützt Sie mit aktueller wissenschaftlicher Ernährungskompetenz. Dadurch wollen wir eine gesunde und optimale Verpflegung von Jung bis Alt sicherstellen.

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne!
Unsere apetito Ernährungsberatung erreichen Sie unter:
ernaehrung@apetito.de
www.apetito.de/bester-service/ernaehrungsberatung

ERNÄHRUNG BEI ERDNUSSALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Erdnüsse können eine sehr starke allergische Reaktion bis hin zu lebensbedrohlichen Reaktionen (Anaphylaxien) auslösen. Bereits kleine Mengen in Lebensmitteln führen bei einigen Betroffenen zu allergischen Reaktionen.

▶ GUT ZU WISSEN...

Die Erdnuss zählt botanisch gesehen nicht zu den Schalenfrüchten/Nüssen, sondern gehört zu der Familie der Hülsenfrüchte. Ein Verzicht auf Erdnüsse bedeutet nicht, dass andere Schalenfrüchte wie Haselnüsse, Mandeln oder Walnüsse gemieden werden müssen. Kreuzreaktionen zwischen Erdnüssen (Hülsenfrüchten) und Schalenfrüchten sind im Einzelfall aber möglich.

▶ THERAPIE

Eine Erdnussallergie lässt sich noch nicht ursächlich behandeln. Die einzige Möglichkeit ist der Verzicht auf die allergieauslösenden Erdnüsse.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Erdnüsse liefern hochwertiges Protein und pflanzliche Fette. Eine Ernährung ohne Erdnüsse ist jedoch mit keiner Nährstoffunterversorgung verbunden.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Erdnuss hin: „Erdnuss (-flips, -öl, -butter, -mehl, -flocken, -mus, -sauce etc.)“

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Erdnüsse (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Manche Hersteller verwenden die freiwillige Angabe „Kann Spuren von Erdnüssen enthalten“, um auf eine mögliche Kontamination des Produktes mit dem Allergen hinzuweisen. Die Spurenkennzeichnung ist rechtlich bisher nicht geregelt und wird vom Hersteller aufgrund der Produkthaftung verwendet. Allerdings herrscht hier keine Einheitlichkeit. Es gibt auch Hersteller, die keine möglichen Kontaminationen kennzeichnen.

Tipp: Erdnussfreie Alternativen beim Kochen und Backen können sein: Kokosnussraspeln, Samen und Kerne, Mandel- oder Nussmus und Reiskräcker.

▶ Lebensmittel, die Erdnüsse enthalten können	▶ Lebensmittel, die keine Erdnüsse enthalten
Milch / Milchprodukte	
• Joghurt mit Müsli- oder Erdnusszusatz • Käse oder Aufschnitt mit Erdnüssen	• alle Milchprodukte ohne Erdnusszusatz (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.)
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• manche Wurstwaren	• alle Arten von Wurstwaren ohne Zusatz von Erdnüssen[1] • alle Arten von Fleisch mit und ohne Panade • alle Arten von Fisch mit und ohne Panade • Hühnerei • Eierspeisen (z.B. Omelett, Rührei, Spiegelei)
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Füllungen in Teigwaren wie Ravioli • Müsli und Frühstückscerealien • Brote, Kuchen, Torten, Kleingebäck, Lebkuchen, Kekse mit Erdnüssen[1]	• Getreide: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke • Brot, Brötchen, Zwieback, Gebäck, Kuchen, Torten ohne Nüsse[1] • Teigwaren wie Nudeln, Spätzle, Spaghetti • Reis, Puffreis, Reiswaffeln • Kartoffeln, alle Sorten
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• Fertigsalate • Salate mit Erdnüssen	• alle Gemüsesorten: frisch, TK und Konserve ohne weitere Zusätze • alle Obstsorten
Süßes, Getränke	
• süßes Brot, Stollen, Erdnussbrot, Kekse und Kuchen • Schokolade, Schokoladenriegel, Pralinen, Müsliriegel mit Erdnüssen • Speiseeis mit Erdnüssen • Cremes, Pudding, Mixgetränke[1] • Schaumwaren, Waffeln, kandierte Früchte[1]	• Honig, Konfitüre • Nuss-Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Marzipan und Marzipanerzeugnisse, Karamellbonbons, Krokant ohne Erdnüsse[1] • Fruchtbonbons, Fruchtgummi • Fruchtkaltschale, Früchtequark, Grütze, Götterspeise • Fertigdesserts[1], Puddings ohne Erdnüsse[1] Tiramisu • Fruchtsäfte, Instant-Getränke • Kaffee, Tee, Mineralwasser
Verschiedenes	
• Studentenfutter und Knabbermischungen • Erdnussflips, gerötete Erdnüsse • Erdnussöle, Erdnussmus, Erdnussmark • Gewürzzubereitungen, z.B. Curry • vegetarische Aufstriche, Burger oder Bratlinge • asiatische, mexikanische und orientalische Gerichte	• Margarine ohne Erdnussöl • Butter, reines Butterschmalz • pflanzliche Öle[1] (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl) • selbst gemachte Salatmarinaden (z.B. Essig-Öl-Dressing) • Tomatenketchup, Senf [1]

[1] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

ERNÄHRUNG BEI FISCHALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Bei Fischallergikern liegt häufig eine Allergie gegen mehrere Fischarten vor. Aufgrund häufiger Kreuzreaktionen wird meist ein vollständiger Fischverzicht empfohlen. Allergien auf Salzwasserfische sind häufiger anzutreffen als Allergien auf Süßwasserfische. In unseren Breitengraden gehört vor allem der Kabeljau zu den wichtigsten allergieauslösenden Fischarten. Fisch enthält verschiedene allergene Proteine, wobei das Parvalbumin die größte Rolle spielt. Fischallergien treten im Kindes- und Erwachsenenalter gleichermaßen auf und bleiben meist ein Leben lang bestehen.

▶ GUT ZU WISSEN...

Fischallergene besitzen ein besonders hohes allergenes Potenzial (Wirkung) und sind zudem meist sehr hitzestabil, so dass weder roher noch gekochter oder gebratener Fisch vertragen wird. Schon geringe Mengen verzehrten Fisches oder das Einatmen der Kochdämpfe können bei hochgradigen Fischallergikern Beschwerden auslösen.

▶ THERAPIE

Die Therapie bei einer Fischallergie basiert auf der vollständigen Meidung von Fisch, da die Allergene bei den verschiedenen Fischarten sehr ähnlich sind und gelegentlich auch Kreuzallergien zu anderen Fischarten entstehen können. Im Einzelfall entscheidet der Arzt/Allergologe, ob einzelne Sorten verzehrt werden können.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Fisch liefert hochwertiges Protein, Vitamin D, Fluorid, Jod und essentielle Fettsäuren.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Bei den Fischen unterscheidet man Salzwasserfische und Süßwasserfische, wobei in Deutschland überwiegend Salzwasserfische verzehrt werden. Aufgrund dessen sind auch Allergien auf Salzwasserfische häufiger vorzufinden.

Salzwasserfische

- heringsartige Fische: Hering, Sardinen
- Kabeljau und dorschartige Fische: Kabeljau, Seelachs, Alaska-Seelachs
- Plattfische: Scholle, Flunder
- sonstige „Rundfische“: Makrele, Thunfisch

Süßwasserfische

- lachsartige Fische: Forelle, Lachs
- karpfenartige Fische: Karpfen, Schleie
- barschartige Fische: Barsch, Zander
- sonstige Süßwasserfische: Hecht, Aal, Wels

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Fisch (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählt laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipp: Hinsichtlich des Nährstoffgehaltes unterscheidet man Magerfische, mittelfette Fische und Fettfische. Fettreiche Fischarten wie Lachs oder Hering sind gute Lieferanten für Omege-3-Fettsäuren.

▶ Lebensmittel, die Fisch enthalten können	▶ Lebensmittel, die keinen Fisch enthalten
Milch / Milchprodukte	
	• Milch und Milchprodukte (z.B. Sahne, Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hartkäse, Weichkäse)[1]
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• alle Sorten Fisch: frisch, tiefgekühlt, paniert, unpaniert, geräuchert, mariniert • Surimi (Proteinprodukt aus Magerfischen, welches zur Imitation von z.B. Krabben und Garnelen verwendet wird) • Fischkonserven • Fischgerichte (z.B. Paella) • Fischpasteten, -suppen, -salate	• Fleisch und alle Fleischerzeugnisse (z.B. Bockwurst, Rostbratwurst, Leberkäse, Leberwurst, Mettwurst, Salami) • Hühnereier • Eierspeisen (z.B. Omelett, Rührei, Spiegelei)[1]
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Kartoffel- und Nudelgerichte mit Fisch (Pfannengerichte, Aufläufe)	• alle Getreide und Getreideprodukte • Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• fertig zubereitete Gemüsegerichte mit Fisch (Pfannengerichte, Aufläufe)	• alle Obst- und Gemüsesorten: unverarbeitet, frisch, TK und Konserve (z.B. Blattspinat, Brokkoli, Erbsen, Kichererbsen, Möhren, Grünkohl, Sauerkraut, Spinat, Äpfel, Birnen, Bananen)
Süßes, Getränke	
	• alle Süßwaren • alle Desserts und Brotaufstriche (ohne Fischbestandteile) • alle Getränke (z.B. Gemüsesäfte, Kräutertees, Mineralwasser)[1]
Verschiedenes	
• Lebertran • Würzpasten, Würzsoßen (Austernsoße), Brühwürfel • Fertiggerichte wie Pizza (mit Fischbestandteilen)	• alle Fette und Öle • Jodsalz, Kräutersalz, Hefebrühe-Extrakt[1] • Fertigprodukte (Tiefkühlwaren, Konserven, Trockenprodukte)[1, 2] • Feinkostprodukte (Feinkostsalate, Mayonnaisen, Soßen, Ketchups, Dressings)[2]

[1] Jodhaltige Lebensmittel bei einer fischfreien Ernährung

[2] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

ERNÄHRUNG BEI HÜHNEREIALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Die Hühnereiallergie stellt eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kindesalter dar. Diese frühkindliche Allergie verliert sich oftmals, sodass Erwachsene nur sehr selten von einer Hühnereiallergie betroffen sind.
Das Hühnerei enthält im Eiklar und im Eigelb verschiedene allergene Proteine, die in unterschiedlicher Menge sowohl im rohen als auch im erhitzten Ei vorkommen können. Die Allergene (Ovalbumin, Ovomukoid) des Eiklars sind relativ hitzestabil, d.h. durch Kochen und Backen werden sie nicht zerstört. Bereits geringe Mengen Hühnerei können allergische Reaktionen hervorrufen. In Einzelfällen können verbackene Eibestandteile vertragen werden. Eier anderer Vogelarten, z.B. von Wachteln, Enten oder Gänsen sind meist unverträglich.

▶ GUT ZU WISSEN...

Bei der Verwendung des Begriffes „Eiweiß/Protein“ kommt es häufig zu Begriffsverwechslungen. Einerseits ist der Nährstoff „Eiweiß“ (auch Protein genannt) gemeint, andererseits wird das Eiklar des Hühnereis als Eiweiß bezeichnet. Die Nährwertangaben auf Verpackungen deuten aber nicht auf das Vorhandensein von Hühnerei im Produkt hin. Nur das Zutatenverzeichnis gibt Aufschluss über das enthaltene „Ei“ oder „Hühnerei“ und muss gemäß LMIV deutlich gekennzeichnet werden.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Hühnereier enthalten hochwertiges Protein, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2 und Eisen. Für eine ausgewogene Ernährung ist das Hühnerei als solches nicht unbedingt notwendig, da diese Nährstoffe auch reichlich in anderen Lebensmitteln enthalten sind. Die Schwierigkeit, kein Hühnerei in den Speiseplan einzusetzen, besteht darin, das Hühnereiweiß in industriell hergestellten Nahrungsmitteln zu meiden.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Hühnereiweiß hin:
Ei, Eiprodukt, Vollei, Eigelb, Eiklar, Eipulver, Eiprotein, Flüssigei, Flüssigeiklar, Flüssigeigelb, Gefrierei, Gefriereiklar, Gefriereiweiß, Trockenei, Trockeneiklar, - eiweiß, - eigelb, Eiöl, Lecithin (Ei), E 322 (Ei)

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Eier (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipps zum Ei-Ersatz in der Küche:

- Beim Backen: Mischung aus Pflanzenöl (1 Esslöffel), Wasser (2 Esslöffel) und Backpulver (1/2 Teelöffel) statt 1 Ei.
- Zubereitung von Frikadellen: Haferflocken, Grießmehl, Quark als Bindemittel verwenden.
- Bindemittel für Suppen und Soßen: Kartoffel-, Mais- oder Weizenstärke.
- Dickungsmittel in Süß- und Cremespeisen: Gelatine (1 Teelöffel entspricht 1 Ei), Agar-Agar (z.B. im Reformhaus erhältlich).

▶ Lebensmittel, die Hühnerei enthalten können	▶ Lebensmittel, die kein Hühnerei enthalten
Milch / Milchprodukte	
• Milchshakes mit Lecithin[1] • Cremeeis, Fruchteis, Rahmeis • Eis aus der Eisdiele • Milchspeise mit Ei	• alle Milchprodukte (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.) • Milchfertiggerichte, Eiscreme ohne Ei[2]
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• Aspik, Sülze, zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Tatar, Hamburger, Buletten) • Leberwurst, Bratwurst, Brühwurst, Rohwurst • Fleisch und Fisch paniert • Fischsalat, Fischpaste • alle Eissorten und daraus hergestellte Eierspeisen (Eierpfannkuchen, Omelett, Crêpes, usw.) • „Ei-Ersatz“	• gekochter und roher Schinken[2] • Roastbeef • Bratenaufschnitt (z.B. Kasseler, Schweinebraten)[2] • Fleisch und Fisch unpaniert • geeignete Eierersatzprodukte
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Brot, Brötchen, Zwieback mit Ei • Pumpernickel, Grahambrot • Torten, Kleingebäck, Biskuit, Waffeln, Butterzopf, Backmischungen • Eierteigwaren (Nudeln z.B. Spaghetti, Lasagne, Ravioli, Spätzle) • Kartoffelzubereitungen (Kroketten, Kartoffelgratin, Kartoffelpuffer, Kartoffelklöße, Kartoffelsalat mit Mayonnaise)	• reine Getreidekörner und Getreideflocken • Brot, Brötchen, Zwieback, Knäckebrot ohne Ei[2,3] • Kuchen, Gebäck, Kekse ohne Ei[2,3] • Müsli und Cornflakes[2] • Puffreis, Reiswaffeln, Popcorn • eifreie Nudeln[2] • Kartoffeln, Kartoffelerzeugnisse ohne Ei
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• fertige Gemüsegerichte (z.B. Aufläufe)	• alle reinen Gemüsesorten: frisch, TK und Konserve • alle Obstsorten
Süßes, Getränke	
• Nougat, Pralinen, Schokoküsse, Schaumwaffeln, Zuckerwatte, Baiser • Süßwaren mit Keksbestandteilen • Pudding mit Ei, Creme mit Ei (Mousse), Tiramisu • Fruchtsäfte, Instant-Getränke	• Schokolade[4] • Honig, Konfitüre, Nuss-Nougat-Creme[4] • Fruchtbonbons, Fruchtgummi • Pudding ohne Ei • Fruchtkaltschale, Grütze, Fruchtquark, Götterspeise[2] • Kaffee, Tee, Mineralwasser
Verschiedenes	
• Margarine mit Eigelb und Lecithin • Trockensuppen, -soße mit Ei (Lecithin) • Mayonnaise, Würzpasten, -soßen, Brühwürfel, Fertigsoßen (für Salate, Desserts) • Tomatenketchup, Senf	• Margarine[2], Butter, pflanzliche Öle, Schmalz ohne Eigelb und Lecithin • selbst hergestellte Soßen und Suppen • ungeklärte Brühen • Tomatenketchup ohne Ei

[1] Lecithin kann auch pflanzlichen Ursprungs sein

[2] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

[3] Brotkrumen und Gebäck können mit Eiklar glasiert sein. Bei Gebäck und Brot nachfragen, ob diese mit Backmitteln hergestellt wurden, die Eibestandteile enthalten

[4] Produkte können Lecithin enthalten. Zutatenliste beachten und/oder beim Hersteller nachfragen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

ERNÄHRUNG BEI KUHMILCHALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Die Kuhmilchallergie gehört neben der Hühnereiallergie zu den am häufigsten diagnostizierten Nahrungsmittelallergien bei Kindern. Diese verliert sich jedoch oftmals bis zum Schuleintrittsalter wieder. In seltenen Fällen leiden auch Erwachsene an einer Milchallergie, welche dann zumeist ein Leben lang bestehen bleibt. Die Reaktionen beruhen bei dieser Allergie auf dem in der Milch enthaltenen Protein. Zu den bedeutendsten Allergenen der Kuhmilch zählen das Kasein und die Molkeneiweiße (Laktalbumin, Laktoglobulin). In Einzelfällen können verbackene Milchbestandteile vertragen werden. Milch von anderen Säugetieren, z.B. Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch, sind meist unverträglich.

▶ GUT ZU WISSEN...

Bei der Verwendung des Begriffes „Milch“ ist üblicherweise Kuhmilch gemeint. Handelt es sich um das Erzeugnis anderer Tierarten, wird dieses zusammen mit der Tierart genannt, wie z.B. Ziegen- oder Schafsmilch.

▶ THERAPIE

Die Therapie bei einer Kuhmilchallergie basiert auf der Meidung von Milch und Milchprodukten. Speziell im Säuglings- und Kleinkindalter ist ein adäquater Ersatz der Nährstoffe durch eine Spezialnahrung notwendig.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

In Milch- und Milchprodukten sind hochwertiges Protein, Calcium, Vitamin B2 und Vitamin D enthalten. Alternativ können Fleisch, Fisch und Eier dazu beitragen, den Proteinbedarf zu decken. Aber auch pflanzliche Quellen wie Gemüse, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen) und Getreide sind gute Proteinlieferanten.

CALCIUMVERSORGUNG DURCH:

- Calciumreiches Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Blattspinat
- Calciumreiches Mineralwasser (Calciumgehalt von über 300 mg/Liter)
- Im Säuglingsalter dienen Spezialnahrungen zur Nährstoffdeckung

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Kuhmilcheiweiß hin:
Milch, Molke, Kondensmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter, Käse, Kasein, Kaseinate, Milcheiweiß, Milchprotein, Magermilchpulver, Milchpulver, Süßmolke, Sauermolke, Molkenpulver, Molkeneiweiß, Molkenprotein, Milchzucker, Lakto-, Laktalbumin, Laktoglobulin.

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Kuhmilch (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipp: Für den geschmacklichen und küchentechnischen Ersatz können spezielle Getreidedrinks aus Reis, Hafer, Dinkel, Mandel oder Soja eingesetzt werden. Achten Sie auf den Zusatz von Calcium zur ausreichenden Nährstoffversorgung.

▶ Lebensmittel, die Kuhmilch enthalten können	▶ Lebensmittel, die keine Kuhmilch enthalten
Milch / Milchprodukte	
• Kuhmilch (Rohmilch, H-Milch u.a.), Buttermilch, Dickmilch, Molke, Kefir • Sahne, Kondensmilch, Joghurt, saure Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter • Eis, Quark, Milchreis • alle Käsesorten auf Kuhmilchbasis	• Sojadrink, Sojajoghurt, Sojaquark, Sojadessert, Sojacreme[1,2,5] • Getreidedrinks aus Reis, Hafer, Dinkel[5] • Hafersahne • veganer Käseersatz • pflanzliche (vegetarische) Brotaufstriche
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• Brühwurst (z.B. Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Wiener Würstchen, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst) • gekochter Schinken • Leberwurst • Rohwurst (Salami) • Fischerzeugnisse in Soßen und Marinaden • Eiergerichte mit Kuhmilch (Rührei, Eierpfannkuchen)	• alle Sorten unverarbeitetes Fleisch: frisch, TK und unpaniert[3] • alle Sorten unverarbeiteter Fisch: frisch, TK, geräuchert • Eier: frisch • roher Schinken, Bratenaufstrich, Roastbeef
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Milchbrot und -brötchen, Buttermilchbrötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrot mit Milch, Toastbrot, Zwieback • Gebäck, Kekse, Butterkekse, Waffeln, Löffelbiskuit, Stollen, Sahnetorten etc. • Hefeteig (Hefezöpfe), Quark-Öl-Teig • Paniermehl • Knusper- und Schokomüsli • Kartoffelbrei mit Milch, Butter oder Sahne • (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel	• reine/s Getreide-, -flocken, -mehl, -stärke • Brot, Brötchen, Knäckebrot ohne Milch[4] • Teig und Kuchen ohne Milchprodukte[4] • Eierteigwaren (Nudeln) ohne Milchzusatz • Tofu-Öl-Teig[4] • Cornflakes, Nuss- und Früchtemüsli[4] • alle Sorten Kartoffeln, Pommes frites[4] • Zubereitungen aus Kartoffeln ohne die Verwendung von Milch, Sahne, Butter etc.[4]
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• Gemüse/Hülsenfrüchte in Soßen mit Milchbestandteilen (z.B. TK-Rahmgemüse)	• alle unverarbeiteten Sorten Gemüse: Bleichsellerie, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Mangold, Spinat, etc.[2] • alle unverarbeiteten Sorten Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Linsen, Sojabohnen, etc. • alle unverarbeiteten Sorten Obst: Aprikosen, Apfel, Orange, etc.
Süßes, Getränke	
• Nuss-Nougat-Creme • alle Süßwaren mit Schokolade/Milch • Karamellbonbons, Weichlakritz, Pudding, Fertigdesserts, Milchreis, Grießpudding • Kuhmilch (s.o.), Kakao • Fruchtsaftgetränke mit Molke, Instantgetränke	• Honig, Marmelade • Fruchtgummi, Kaugummi[4] • Blockschokolade, Marzipan[4] • Götterspeise, Grützen, Puddings mit Milchersatz zubereitet • Mineralwasser[5], Tee, Kaffee, Sojadrink[5], Fruchtsaft[5]
Verschiedenes	
• Margarine mit Milcheiweiß • Fertigsoßen, Würzpasten • Fertiggerichte z.B. Tütensuppen	• Margarine ohne Milcheiweiß[4] • Ketchup, Senf, Mayonnaise[4]

[1] Vorher die Verträglichkeit prüfen
[2] Calciumreiche Lebensmittel bei kuhmilchfreier Ernährung
[3] Bei abgepackten Wurstwaren unbedingt auf die Zutatenliste achten oder beim Hersteller nachfragen
[4] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen
[5] Calciumangereicherte Getränke wählen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

ERNÄHRUNG BEI LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT

▶ WISSENSWERTES

Laktose oder Milchzucker ist ein natürlicher Bestandteil der Milch und in unterschiedlicher Menge in allen Milchprodukten enthalten. Auch bei der Herstellung industriell gefertigter Lebensmittel, in denen man keine Laktose vermuten würde, findet das Kohlenhydrat Verwendung.
Eine Laktoseunverträglichkeit oder Milchzuckerunverträglichkeit entwickelt sich meist im Jugend- und Erwachsenenalter und kann verschiedene Ursachen haben. Durch Abbaustörungen wird der Milchzucker im Dünndarm nicht oder nur unzureichend verdaut. Laktose ist ein Zweifachzucker, der bei normaler Verdauung durch das Enzym Laktase in die Einzelbestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten wird.
Bei Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit verbleibt die nicht vollständig aufgespaltene Laktose im Darm und verursacht Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen und Durchfall.

▶ GUT ZU WISSEN...

Bei der Laktoseunverträglichkeit handelt es sich nicht um eine Allergie, sondern um eine enzymatische Nahrungsmittelunverträglichkeit, die mengenabhängig auftritt.

▶ VOM VERDACHT BIS ZUR GEWISSHEIT

Oft ist es ein langer Weg bis zur Diagnose, denn Magen-Darm-Probleme können viele Ursachen haben. Die häufigste und aktuell sicherste Diagnosemethode ist der H2-Atemtest. Hierbei wird nach der Einnahme von 50 Gramm in Wasser gelöstem Milchzucker über einen Zeitraum von 3 Stunden der Wasserstoffgehalt des Atems gemessen. Erhöht sich der Gehalt, ist dies ein Anzeichen für eine Laktoseunverträglichkeit.

▶ THERAPIE

In den meisten Fällen lässt sich eine Laktoseunverträglichkeit gut behandeln. Die Betroffenen müssen je nach individueller Toleranzgrenze die Ernährung umstellen und den Verzehr von stark laktosehaltigen Lebensmitteln einschränken. Ebenfalls lohnt es sich die Ernährung nach den Grundregeln einer bauchgesunden Ernährung zu beleuchten und Essmuster zu verändern. Hierbei hilft eine gastroenterologisch spezialisierte Ernährungsfachkraft im Rahmen einer individuellen Ernährungstherapie.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

In Milch und Milchprodukten sind hochwertiges Protein, Calcium, Vitamin B2 und Vitamin D enthalten. Daher sollten sie nicht ersatzlos aus dem Speiseplan gestrichen werden. Um eine Unterversorgung zu vermeiden, eignen sich als Ersatz laktosearme, gut verträgliche Sauermilchprodukte und laktosefrei hergestellte Spezialprodukte. Eine gezielte Auswahl calciumreicher Lebensmittel und calciumreicher Mineralwasser (Calciumgehalt von über 300 mg/Liter) ist zudem unbedingt notwendig, um eine ausreichende Calciumversorgung zu gewährleisten.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Milchzucker hin: Milchzucker, Laktose, Milch, Molke, Kondensmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Schmand, Butter, Käse, Kasein, Kaseinate, Milchpulver, Magermilchpulver, Süßmolke, Sauermolke, Molkenpulver u.a.

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Milch einschließlich Laktose zählt laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Information bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipp: Obwohl Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Kefir Milchzucker enthalten, werden sie häufig gut vertragen. Grund hierfür sind die enthaltenen Milchsäurebakterien, die Milchzucker abbauen. Die Auswahl geeigneter Produkte kann im Rahmen der Ernährungsberatung besprochen werden. Auch Hart-, Weich- und Frischkäse werden meist wegen ihres geringen Laktosegehaltes gut toleriert. Bei diesen Produktgruppen sind keine Spezialprodukte notwendig.

▶ Lebensmittel, die Milchzucker enthalten können Individuelle Toleranzgrenze beachten!

▶ Lebensmittel, die keinen bzw. wenig Milchzucker enthalten

Milch / Milchprodukte

- Kuhmilch (Rohmilch, H-Milch u.a.)
- Schafs-, Stuten-, Ziegenmilch
- Sahne, Kondensmilch, Fruchtjoghurt, Quarkzubereitungen
- Weichkäse, Fischkäse
- herkömmliche Säuglingsnahrung

- Natürliche Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch, Molke, Kefir, Joghurt, Quark sollten individuell ausprobiert werden.
- Hartkäse, Schnittkäse
- Milchzuckerreduzierte (laktosefreie) Spezialprodukte wie Milch, Sahne, Schmand, Frischkäse[1]
- spezielle milchzuckerfreie Säuglingsnahrung[1]
- Sojadrink[1], Reisdrink[1], Haferdrink[1] (calciumangereichert)

Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier

- Brühwurst (z.B. Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Wiener Würstchen, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst)
- gekochter Schinken
- Leberwurst
- Rohwurst (Salami)
- Fischerzeugnisse in Soßen und Marinaden
- Eiergerichte mit Kuhmilch (Rührei, Eierpfannkuchen)

- alle Sorten Fleisch: unverarbeitet, frisch, TK oder unpaniert
- roher Schinken, Roastbeef
- alle Sorten Fisch: unverarbeitet, frisch, TK, geräuchert
- Eier: frisch

Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Milchbrot und -brötchen, Buttermilchbrötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrot mit Milch, Toastbrot, Zwieback
- Gebäck, Kekse, Butterkekse, Waffeln, Löffelbiskuit, Stollen, Sahnetorten etc.
- Hefeteig (Hefezöpfe), Quark-Öl-Teig
- Paniermehl
- Knusper- und Schokomüsli
- Kartoffelbrei mit Milch, Butter oder Sahne
- (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel

- Getreide-, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke
- Brot, Brötchen, Knäckebrot ohne Milch[3]
- Teig und Kuchen ohne Milchprodukte[3]
- Eierteigwaren (Nudeln) ohne Milchzusatz
- Tofu-Öl-Teig
- Cornflakes, Nuss- und Früchtemüsli[3]
- Zubereitungen aus allen Sorten Kartoffeln ohne die Verwendung von Milch, Sahne, Butter etc.[3]

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- Gemüse/Hülsenfrüchte in Soßen mit Milchbestandteilen (z.B. TK-Rahmgemüse)‘

- alle unverarbeiteten Sorten Gemüse: Bleichsellerie, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Mangold, Spinat, etc.[1]
- alle unverarbeiteten Sorten Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Linsen, Sojabohnen, etc.
- alle unverarbeiteten Sorten Obst: Aprikosen, Apfel, Orange, etc.

Süßes, Getränke

- Nuss-Nougat-Creme
- alle Süßwaren mit Schokolade oder Milch
- Karamellbonbons, Weichlakritz,
- Pudding, Fertigdesserts, Milchreis, Grießpudding
- Eis
- Milch (s.o.), Kakao, Fruchtsaftgetränke mit Molke, Instantgetränke

- Honig, Marmelade
- Fruchtgummi, Kaugummi
- Blockschokolade, Marzipan[3]
- Götterspeise, Grützen, Kompott, Puddings, Sorbet mit Milchersatz zubereitet[3]
- Mineralwasser, Tee, Kaffee, Getreidedrinks mit Calcium[1, 3], Fruchtsaft

Verschiedenes

- Butter
- Margarine mit Joghurtkulturen oder Molke
- Fertigsoßen, Würzpasten
- Fertiggerichte z.B. Tütensuppen
- Energydrinks, Proteindrinks

- Margarine ohne Milchzucker[3]
- alle reinen Pflanzenöle
- Ketchup, Senf, Mayonnaise[3]

1 Calciumreiche Lebensmittel bei milchfreier Ernährung
2 Bei abgepackten Wurstwaren unbedingt auf die Zutatenliste achten oder beim Hersteller nachfragen
3 Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

ERNÄHRUNG BEI NUSSALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Der Begriff „Nuss“ umfasst eine Gruppe von Schalenfrüchten unterschiedlicher Pflanzenfamilien. Aus allergologischer Sicht sind folgende Schalenfrüchte zu beachten: Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Pistazien, Macadamianüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse und Queenslandnüsse.
Im Erwachsenenalter sind Allergien auf Schalenfrüchte häufig in Verbindung mit einer Birkenpollenallergie zu finden (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie/sekundäre Allergieform). Bei dieser Form kann der Allergieauslöser, zum Beispiel in der Haselnuss oder Mandel durch Rösten, Backen etc. verändert werden und das Lebensmittel verträglich sein.
Bei der primären Form können starke allergische Reaktionen auftreten und die Allergieauslöser sind meist nicht durch Hitze zu beeinflussen.

▶ GUT ZU WISSEN...

Die Erdnuss ist eine Hülsenfrucht und gehört botanisch gesehen nicht zu den Schalenfrüchten.

▶ THERAPIE

Eine Allergie auf Schalenfrüchte lässt sich nicht ursächlich behandeln. Die einzige Möglichkeit ist der Verzicht auf die jeweilige allergieauslösende Art. Je nach Nussallergie müssen einzelne Nusssorten oder mehrere Nusssorten gemieden werden. Ein Verzicht auf alle Schalenfrüchte ist in der Regel nicht notwendig. Bei der Diagnose ist es wichtig, die einzelnen Sorten zu bewerten, denn der Verzehr der verträglichen Sorte erhält die natürliche Toleranz und beeinflusst den Verlauf allergischer Entwicklungen.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Nüsse liefern hochwertiges Protein, pflanzliche Fette und sind reich an Vitamin E. Eine Ernährung ohne Schalenfrüchte ist jedoch mit keiner Nährstoffunterversorgung verbunden.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Schalenfrüchten kurz „Nüssen“ hin: „...nuss, Nuss...“ Haselnüsse, Kaschunüsse, Mandeln, Pistazien, Macadamianüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse und Queenslandnüsse, Marzipan und Nougat

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Schalenfrüchte (namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Manche Hersteller verwenden die Angabe „Kann Spuren von Nüssen oder Schalenfrüchten enthalten“, um auf eine mögliche Kontamination des Produktes mit dem Allergen hinzuweisen. Die Spurenkennzeichnung ist rechtlich bisher nicht einheitlich geregelt und wird vom Hersteller aufgrund der Produkthaftung verwendet. Es gibt auch Hersteller, die keine möglichen Kontaminationen kennzeichnen.

Tipp: Gut verträgliche Alternativen beim Kochen und Backen können sein: Kokosnussraspeln und –milch, in der Pfanne angerösteter Sesam, Amarant oder Quinoa, Sonnenblumen- und Kürbiskerne.

▶ Lebensmittel, die Nüsse enthalten können	▶ Lebensmittel, die keine Nüsse enthalten
Milch / Milchprodukte	
• Joghurt mit Müsli- oder Nusszusatz • Käse oder Aufschnitt mit Nüssen • Speiseeis • Cremen, Pudding, Mixgetränke[1]	• alle Milchprodukte ohne Nusszusatz (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.)
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• manche Wurstwaren[1]	• alle Arten von Wurstwaren ohne Zusatz von Nüssen[1] • alle Arten von Fleisch mit und ohne Panade • alle Arten von Fisch mit und ohne Panade • Hühnerei • Eierspeisen (z.B. Omelett, Rührei, Spiegelei) • süße Eierspeisen[1]
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Füllungen in Teigwaren wie Ravioli • Müsli und Frühstückscerealien • Brote, Kuchen, Torten, Kleingebäck, Lebkuchen, Kekse[1]	• reine Getreidekörner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke • Brot, Brötchen, Zwieback, Gebäck, Kuchen, Torten ohne Nüsse[1] • Teigwaren wie Nudeln, Spätzle, Spaghetti • Reis, Puffreis, Reiswaffeln • Kartoffeln, alle Sorten
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• Fertigsalate • Salate mit Nüssen	• alle Gemüsesorten frisch, TK und Konserve[1] • alle Obstsorten
Süßes, Getränke	
• süßes Brot, Stollen, Nussbrot, Kekse und Kuchen • Nuss-Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Marzipan und Marzipanerzeugnisse, Karamellbonbons, Krokant • Schokolade, Schokoladenriegel, Pralinen, Müsliriegel • Schaumwaren, Waffeln, kandierte Früchte[1]	• Honig, Konfitüre • Fruchtbonbons, Fruchtgummi[1] • Fruchtkaltschale, Früchtequark, Grütze, Götterspeise[1] • Fertigdesserts[1], Puddings ohne Nüsse[1], Tiramisu • Fruchtsäfte, Instant-Getränke[1] • Kaffee, Tee, Mineralwasser
Verschiedenes	
• Nussöle, Nussmus, Nussmark • Gewürzzubereitungen, z.B. Curry • vegetarische Aufstriche, Burger oder Bratlinge • Fast Food, z.B. Burger, vorfrittierte Lebensmittel, wie Pommes frites, Geflügelnuggets • asiatische, mexikanische und orientalische Gerichte[1]	• Margarine • Butter, reines Butterschmalz • pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl)[1] • Salatmarinaden (z.B. Essig-Öl-Dressing)[1] • Tomatenketchup, Senf

[1] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

ERNÄHRUNG BEI SOJAALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Soja hat in den letzten Jahren als Allergieauslöser an Bedeutung gewonnen. Die primäre Sojaallergie tritt bereits im Kindesalter auf. Bei Erwachsenen tritt die Allergie aufgrund einer Kreuzreaktion bei Birkenpollenallergikern (sekundäre Allergie) auf. Sojaprodukte werden besonders in der vegetarischen Ernährungsform geschätzt. Darüber hinaus werden Soja und Sojaerzeugnisse als Sojaflocken, -mehl oder -schrot, Lecithin, Öl oder isoliertes Protein in vielen verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt.

▶ GUT ZU WISSEN...

Auch Birkenpollenallergiker können auf Soja allergisch reagieren, aufgrund einer Kreuzallergie. Das kreuzreagierende Allergen ist hauptsächlich im Sojadrink, -joghurt oder Seidentofu enthalten. Sojasoße hingegen wird dabei gut vertragen. Dies gilt aber nur für Birkenpollenallergiker mit einer Allergie auf das Gly m 4 (kreuzreagierendes Allergen).
Die Sojabohne ist eine Hülsenfrucht. Gelegentlich kommen Kreuzallergien gegen andere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Erdnüsse vor.

▶ THERAPIE

Die Therapie der Sojaallergie besteht aus dem Verzicht von Soja und Sojaprodukten in jeglicher Form. Zu meiden sind beispielsweise Sojabohen, Sojamehl, Sojagranulat, Sojamilch, Sojajoghurt und Sojasoße sowie sämtliche Fleischersatzprodukte auf Sojabasis.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sind Nahrungsmittel aus Soja zur Deckung des Nährstoffbedarfs nicht unbedingt notwendig. Vegetarier und Veganer mit einer Sojaallergie sollten ihre Ernährung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft überprüfen lassen.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Soja hin: Soja, Lecithin (Soja), E 322 (Soja). Auch Begriffe wie Tempeh, Tofu, Miso oder Natto können auf die Verwendung von Soja hinweisen.

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Sojabohnen (und daraus gewonnene Erzeugnisse) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipp: Alternativ zur Sojamilch können andere pflanzliche Drinks wie Reis-, Mandel- oder Hafermilch in den Speiseplan eingeplant werden.

▶ Lebensmittel, die Soja enthalten können

▶ Lebensmittel, die kein Soja enthalten

Milch / Milchprodukte

- Sojadrinks bzw. Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu
- fertige Joghurtdressings
- Käsesalate

- Milch und alle Milchprodukte (wie Kuhmilch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.)[1]
- Schafs-, Ziegen- und Stutenmilch
- Ziegen-, Schafskäse

Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier

- zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Hamburger)
- Fleischsalate
- paniertes Fleisch und Fisch
- Fischsalate und Fischfertiggerichte
- Eiersalate
- Wurstsorten (Leberwurst, Brat- und Brühwurst, Kochwurst, Rohwurst)
- gekochter Schinken

- Rohwurst (z.B. Salami, Mettwurst, Teewurst), Schinken[1]
- Kochwurst (z.B. Leberwurst, Blutwurst)[1]
- Fleisch und Fisch: frisch, tiefgekühlt und ohne weitere Zusätze
- Eier: frisch
- roher Schinken
- Bratenaufschnitt
- Roastbeef

Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Brot, Brötchen, Kuchen (z.B. Schokoladenkuchen), Gebäck, Torten
- Fertigbackmischungen
- Knusper- und Schokomüsli
- Nudelprodukte (z.B. Lasagne, Ravioli, Tortellini)
- Getreidebratlinge
- Kartoffelzubereitungen (z.B. Kroketten)

- Getreide: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke (sojafrei)
- Brot, Brötchen, Zwieback, Gebäck, Kuchen, Torten ohne Soja[1]
- Teigwaren wie Nudeln, Spätzle, Spaghetti
- Reis, Puffreis, Reiswaffeln
- Kartoffeln, alle Sorten

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- fertig zubereitete Hülsenfrüchte- oder Gemüsegerichte (z.B. Aufläufe, Pfannengerichte)
- verarbeitete Lebensmittel aus der ganzen Sojabohne: getrocknete Sojabohnen, Sojamehl, Sojaflocken, Sojagranulat, Sojasprossen (Keimling)

- alle Gemüsesorten (außer Sojabohne): frisch, TK und Konserve[1]
- alle Obstsorten

Süßes, Getränke

- Nougat, Pralinen, Schokolade
- Süßwaren, die Sojaeiweiß enthalten (z.B. Schokoriegel)
- Fertigdesserts
- Sojadrinks

- Honig, Konfitüre
- Fruchtbonbons, Fruchtgummi
- Schokolade, Blockschokolade, Marzipan[1]
- Fruchtkaltschale, Früchtequark, Grütze
- Kaffee, Tee, Mineralwasser und Fruchtsäfte

Verschiedenes

- Margarine
- Tempeh (gereifte, feste Sojabohnenmasse)
- Natto, Sufu (käseähnliche Produkte)
- Edamame (unreife Sojabohne)
- Sojasoßen: Shoyu, Tamari
- Miso (würzige Sojabohnenpaste)
- Sojawürstchen
- TVP (texturiertes vegetabiles Protein, fleischähnliches Produkt)
- Würzpasten, Würzsoßen, Brühwürfel
- Mayonnaise, Remoulade, Dressing
- pflanzlicher Kaffeeweißer
- vegetarische Brotaufstriche

- Margarine[1]
- Butter, reines Butterschmalz
- reine pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl)
- Salatmarinaden ohne Soja (z.B. Essig-Öl-Dressing)[1]
- Tomatenketchup, Senf[1]

[1] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

ERNÄHRUNG BEI WEIZENALLERGIE

▶ WISSENSWERTES

Weizen gehört zur Pflanzenfamilie der Süßgräser. Da Weizen ein häufig verzehrtes Getreide ist, steht Weizen im Kindesalter auf der Liste der Hauptallergieauslöser. Im Erwachsenenalter tritt eine Weizenallergie eher selten auf, da sich diese Allergie häufig bis ins Schulalter wieder verliert. Sie betrifft dann hauptsächlich die Berufsgruppe der Bäcker. Das eingeatmete Allergen aus dem Weizenmehl verursacht das sogenannte Bäckerasthma.

Eine Sonderform der Weizenallergie im Erwachsen- und auch Jugendalter stellt die „Weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie" (kurz WDEIA) dar. Zu allergischen Reaktionen kommt es nach Verzehr von weizenhaltigen Lebensmitteln in Kombination mit einem Trigger (körperlicher Anstrengung, Infekte, Sport, Alkohol, Medikamente).

▶ GUT ZU WISSEN...

Eine Weizenallergie darf nicht mit der Krankheit Zöliakie verwechselt werden. Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, verbunden mit einer Unverträglichkeit des Glutens in Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer.

Häufig nutzen Weizenallergiker das Siegel „glutenfrei" für ihre Ernährung. Diese Produkte können aber „glutenfreie Weizenstärke" enthalten und in dem Fall müssen Weizenallergiker diese Produkte meiden, da außer Gluten noch andere Weizenproteine enthalten sein können.

▶ THERAPIE

Die Therapie der Weizenallergie besteht aus der Karenz von Weizen sowie der verwandten Getreidesorten wie Dinkel, Grünkern (unreif geernteter und gedarrter Dinkel), Einkorn, Emmer (Zweikorn), Kamut. Da Weizen hierzulande zu den Grundnahrungsmitteln zählt und aufgrund seiner guten Backeigenschaften in zahlreichen Produkten Verwendung findet, hat diese Therapie eine grundlegende Ernährungsumstellung zur Folge. Weizen bildet die Hauptzutaten in Back- und Brotwaren. Darüber hinaus wird Hartweizen vor allem zur Herstellung von Nudeln, Klößen und Fertiggrieß verwendet.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Weizen stellt einen guten Lieferanten für Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine dar. Solange eine Allergie nur auf das Weizenprotein besteht, kann auf andere Getreidearten ausgewichen werden, ohne dass ein Nährstoffmangel zu befürchten ist.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Weizen hin:

Weizen (-mehl, -grieß, -flocken, -kleie), Hartweizen, Hartweizengrieß, Vollkornweizen, Semmelmehl*, Paniermehl*, Malz*, Stärke*, modifizierte Stärke*, Weizengluten, Aromamischungen*

* mit dem Zusatz „Weizen".

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Weizen, Dinkel und Kamut oder Hybridstämme davon zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipps für eine weizenfreie Ernährung: Backen Sie selbst, z.B. reines Roggenbrot auf Sauerteigbasis oder Buchweizenbrot. Weichen Sie auf sogenannte Pseudogetreide oder glutenfreie Bindemittel bzw. Produkte aus, z.B. Amarant, Buchweizen, Hirse, Mais-, Guarkern-, Johannisbrotkern-, Kastanien-, Kartoffelmehl oder Kartoffelstärke sowie gluten- und weizenfreies Brot. Müsli selbst zubereiten, z.B. aus Hafer- oder Roggenflocken und Amarant. Paniermehl selbst herstellen aus getrockneten, weizenfreien Backwaren. Essen Sie außer Haus, wählen Sie ungebundenes Gemüse, Salat mit Essig-Öl-Dressing, Kartoffeln, Reis sowie unpanierten Fisch und unpaniertes Fleisch.

▶ Lebensmittel, die Weizen enthalten können	▶ Lebensmittel, die keinen Weizen enthalten
Milch / Milchprodukte	
• Joghurt und Quark mit Müsli, Getreideflocken und Malz • Speiseeis mit Keksbestandteilen • panierter Camembert • Roquefort • fettreduzierter Käse	• Milch und Milchprodukte (Vollmilch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Käse) • Speiseeis[1]
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• Brat- und Brühwurst • Rohwurst (Salami) • gekochter Schinken • Leberwurst, Blutwurst, Grützwurst[2] • zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Hamburger, Buletten) • Fleisch und Fleischerzeugnisse mit gebundener Soße[2] • paniertes Fleisch und panierter Fisch • Eiergerichte (z.B. Eierpfannkuchen, Crêpes)	• Roastbeef • roher Schinken • Bratenaufschnitt (z.B. Kassler, Putenbrust)[1] • alle Sorten Fleisch und Fisch: frisch, tiefgekühlt, unpaniert • Eier: frisch
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Weizen: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke • Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut • Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot, Zwieback • Roggenbrot (auch vom Bäcker)[3] • Kuchen, Kekse, Waffeln, Blätterteig und Backmischungen • Salzgebäck • Teigwaren wie Nudeln (z.B. Lasagne, Spaghetti, Tortelloni, Ravioli) • Paniermehl, Semmelmehl • Pizza • Kartoffelzubereitungen (Kartoffelgratin [Béchamelsoße], Kroketten, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree)	• Hafer, Gerste, Roggen: -körner, -mehl, -schrot, -flocken,- grieß, -grütze, -kleie, -stärke • Brot und Gebäck ohne Weizen (aus 100 % Roggen oder Kastanienmehl) • Hirse, Buchweizen: -körner, -flocken, -mehl • Reis: Langkorn-, Rundkorn-, Milch-, Naturreis • Mais: -mehl, -stärke, -grieß, -kleie sowie Popcorn, Cornflakes • Amarant, Quinoa, Maniok/Tapioka • alle Sorten Kartoffeln, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl • zum Binden von Soßen: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Maisstärke
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• zubereitete Gerichte mit Soßen (Mehlschwitzen, Béchamelsoße, Aufläufe)	• alle Sorten Gemüse und Hülsenfrüchte: unverarbeitet, frisch, TK[1] • alle Sorten Obst: unverarbeitet, frisch, TK[1] oder getrocknet
Süßes, Getränke	
• Müsliriegel, Malzbonbons, Dragees[4] • gefüllte Schokolade, Pralinen, Schokolade mit Waffelstücken, Schokolade mit Malz • Pudding mit Weizenstärke • Malzkaffee, Malzbier, Caro-Kaffee®, Instant-Getränke	• Honig, Marmelade • Fruchtgummi, Schokolade, Marzipan[1] • Pudding mit geeigneter Stärke • Milch, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke
Verschiedenes	
• Margarine mit Weizenkeimöl, Weizenkeimöl • Würzsoßen, -pasten, Gewürzzubereitungen • Fertiggerichte (z.B. Fertigsuppen)	• Margarine • Butter, pflanzliche Öle, Schmalz • Ketchup, Senf, Mayonnaise, Dressing, Remoulade[1]

[1] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

[2] Wenn als Bindemittel Weizenmehl oder -stärke enthalten ist

[3] Roggenbrot darf einen kleinen Anteil Weizenmehl enthalten

[4] Vorsicht auch bei Medikamenten in der Darreichungsform als Dragee oder Tablette

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

ERNÄHRUNG BEI ZÖLIAKIE

▶ WISSENSWERTES

Gluten ist das Klebereiweiß, welches in den Getreidearten Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen, Hafer, Grünkern, Triticale und Kamut vorkommt. Als Folge einer Überempfindlichkeit gegen Gluten kommt es zu einer chronischen Dünndarmerkrankung mit einer Schädigung der Darmschleimhaut, die Zöliakie genannt wird. Die Schädigung der Darmschleimhaut hat zur Folge, dass Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden können und dadurch verschiedene Mangelerscheinungen entstehen. Der Grad der Schädigung und somit auch die verminderte Nährstoffaufnahme können unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Symptome der Zöliakie können zusammen oder einzeln auftreten. Zu Ihnen gehören: Appetitlosigkeit, aufgeblähter Bauch, Durchfall, Bauchschmerzen, aber auch Wesensveränderungen und Gedeihstörungen bei Kindern.

▶ GUT ZU WISSEN...

Bei Verdacht auf eine Zöliakie wird eine Antikörperbestimmung im Blut und eine Gewebsentnahme bei einer Dünndarmspiegelung durchgeführt. Wichtig ist, dass vor der Diagnose keine glutenfreie Ernährung durchgeführt wird.

▶ THERAPIE

Bei gesicherter ärztlicher Diagnose ist eine lebenslange, strikte, glutenfreie Ernährung erforderlich. Das heißt, dass glutenhaltige Getreidearten und Produkte daraus gemieden werden müssen. Diese glutenfreie Kost zieht eine grundlegende Ernährungsumstellung mit sich und sollte durch eine erfahrene Ernährungsfachkraft im Rahmen einer Ernährungstherapie begleitet werden.

▶ HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Getreide enthält vor allem hochwertige Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Versorgung damit gelingt durch den Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Reis, Kartoffeln und glutenfreien Ersatzprodukten.

▶ HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen beispielsweise auf Gluten hin:
Gluten, Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer, Grünkern (-mehl, -graupen, -grieß, -flocken, -kleie, -schrot), (Paniermehl, Stärke, modifizierte Stärke, Bindemittel, Pflanzeneiweiß, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur und Couscous)

▶ SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Glutenhaltiges Getreide (namentlich Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Kamut oder Hybridstämme davon) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Information bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!

Tipp: Der Handel bietet inzwischen eine Vielzahl an glutenfreiem Brot-, Gebäck-, Nudel- und Müslisorten an, bei denen glutenfreie Rohstoffe verwendet werden. Ersatzprodukte für Mehl und Stärke bestehen aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa. Einen eindeutigen Hinweis auf ein glutenfreies Produkt gibt der Zusatz „glutenfrei“ oder das Symbol der durchgestrichenen Getreideähre.

▶ Lebensmittel, die Gluten enthalten können	▶ Lebensmittel, die kein Gluten enthalten
Milch / Milchprodukte	
• Joghurt und Quark mit Müsli, Getreideflocken oder andere Zusätze • panierter Camembert • Roquefort • abgepackter Parmesankäse	• naturbelassene Milch und alle Milchprodukte (Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Käse etc.)
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier	
• Leberwurst, Blutwurst, Grützwurst[2] • gekochter Schinken und Rohwurst (z.B. Salami, Mettwurst)[2] • zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Hamburger, Buletten)[2] • Fleisch und Fleischerzeugnisse mit gebundener Soße[2] • paniertes Fleisch und Fisch • Brathering, Bratrollmöpse • Eiergerichte (z.B. Eierpfannkuchen, Crêpes)	• Brataufschnitt (z.B. Kassler, Putenbrust)[1] • roher Schinken • alle Sorten Fleisch und Fisch: unverarbeitet, frisch, tiefgekühlt, unpaniert • Eier: frisch
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
• Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer, Grünkern (-körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke) • Spelt, Triticale, Emmer, Kamut • Bulgur, Couscous • Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot, Zwieback • Kuchen, Kekse, Waffeln, Blätterteig und Backmischungen • Salzgebäck • Teigwaren wie Nudeln (z.B. Lasagne, Spaghetti, Tortelloni, Ravioli) • Pizza • Kartoffelzubereitungen (Kartoffelgratin [Béchamelsoße], Kroketten, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree)	• Reis: Langkorn-, Rundkorn-, Milch-, Naturreis • Mehl, Stärke, Grieß, Kleie aus glutenfreien Getreidesorten oder Getreideersatz wie Mais, Reis, Soja, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Teff • Brot und Gebäck aus glutenfreiem Mehl • alle Sorten Kartoffeln, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl • zum Binden von Soßen: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Maisstärke
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
• zubereitete Gerichte mit Soßen (Mehlschwitzen, Béchamelsoße, Aufläufe) • paniertes oder bemehltes Gemüse und Obst	• alle Sorten unverarbeitetes Gemüse und Hülsenfrüchte: frisch, TK („naturell“) • alle Sorten unverarbeitetes Obst
Süßes, Getränke	
• Müsliriegel, Malzbonbons, Dragees[3] • gefüllte Schokolade, Pralinen, Schokolade mit Waffelstücken, Schokolade mit Malz • Pudding mit glutenhaltiger Stärke • Malzkaffee, Bier, Malzbier, Caro-Kaffee®, Instant-Getränke	• Honig, Marmelade • Pudding mit glutenfreier Stärke • Milch, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke

[1] Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

[2] Wenn als Bindemittel glutenhaltiges Mehl oder Stärke verwendet wurde

[3] Vorsicht auch bei Medikamenten in der Darreichungsform als Dragee oder Tablette

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zutatenliste immer beachten. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito übernimmt keine Haftung.

apetito

Sie haben Fragen zur Verpflegung von Kindern mit einer Nahrungsmittelallergie?

Sprechen Sie mich gerne an, ich berate Sie gern.

Christian Ehard
Verkaufsleiter Kids & Schools

Tel.: 0 173 710 49 26
Mail: christian.ehard@apetito.de

apetito
Bonifatiusstraße 305
48432 Rheine
Tel. 0 59 71 / 7 99 - 0
E-Mail: info@apetito.de
www.apetito.de

Art.-Nr. 61222