

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: Kokosnus raspeln, Samen und Kerne, Mandel- oder Nussmus und Reiskracker.

► 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 Erdnüssen¹
- alle Arten von Fleisch mit und ohne Panade¹
- alle Arten von Fisch mit und ohne Panade¹
- 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 Erdnüssen¹

- Getreide: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke
- Brot, Brötchen, Zwieback, Gebäck, Kuchen, Torten ohne Nüsse¹
- 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, Mixgetränke¹
- Schaumwaren, Waffeln, kandierte Früchte¹

- Honig, Konfitüre
- Nuss-Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Marzipan und Marzipanerzeugnisse, Karamellbonbons, Krokant ohne Erdnüsse¹
- Fruchtbonbons, Fruchtgummi
- Fruchtkaltschale, Früchtequark, Grütze, Götterspeise
- Fertigdesserts¹, Puddings ohne Erdnüsse¹ 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 Öle¹ (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl)
- selbst gemachte Salatmarinaden (z.B. Essig-Öl-Dressing)
- Tomatenketchup, Senf¹

¹ Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen