

# Allergieauslöser und deren Vorkommen

	§ Allergieauslöser laut Gesetz	Vorkommen (Beispiele)	Besonderheiten
a	Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern)	Brot, Kuchen, Nudeln, Wurstwaren, Saucen, Kartoffel-Fertiggerichte, Schokolade, Eis, Bier, Panaden, Suppen, Dessert	Ersatz: Amaranth, Buchweizen, Hirse, Guarkernmehl, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl, Quinoa, Sojamehl
b	Krebstiere und Krebstiererzeugnisse (Krebs, Shrimps, Langusten, Hummer, Scampi)	Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Paella, Bouillabaisse, Sashimi, Kroepoek	Achtung bei asiatischen Gerichten
c	Eier und Eierzeugnisse (alle Eisorten)	Mayonnaise, Pfannkuchen, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Burger, Dressings, Pudding, Likör, Quiches, Panade, Baiser, Wein, Feinkostsalate, Eis, Ovomaltine	Eiweiß ist kein Hinweis auf Hühnerei/ Achtung bei glasierten Backwaren
d	Fisch und Fischerzeugnisse (Alle Fischarten)	Kräcker, Saucen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Würzpasten, Suppen, Feinkostsalate, Brotaufstriche, Pasteten, Vitello tonnato, Labskaus	Kontamination mit z.B. gleichem Frittierfett vermeiden
e	Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse (alle Erdnussorten)	Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, aromatisierter Kaffee	
f	Soja und Sojaerzeugnisse (Sojadrink, Sojaflocken, Sojasauce, Tofu, Sojasprossen, Yuba)	Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Dressing, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diät Drinks, Kaffeeweißer, Fertiggerichte aller Art	Achtung bei asiatischen und vegetarischen Gerichten
g	Milch und Milcherzeugnisse (Kuhmilch)	Butter, Buttermilch, Käse, Crème fraîche, Brot, Kuchen, Gebäck, Wurst, Feinkostsalate, Müsli, Nussnougatcreme, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Dessert, Dressing, Schokolade, Wein, Molken-, Frucht-Instantdrinks, Ovomaltine	Küchentechnischer Ersatz: Reis-, Hafer-, Sojadrink, Sojaprodukte
h	Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Cashewnüsse)	Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste (Pistazien), Rohwürste, Pasteten, Feinkostsalate, Joghurt, Käse, Nuss-Nougatcreme, vegetarische Aufstriche, Müsli, Schokolade, Marzipan, Kekse, Dressing, Curry, Pesto, Likör, aromatisierter Kaffee	Achtung: Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte
i	Sellerie und Sellerieerzeugnisse (Bleich-, Knollen-, Staudensellerie)	Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, eingelegte Gemüse, Suppengewürz, Suppen, Saucen, Dressing, Essig, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, Chips	Ersatz für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel
j	Senf und Senferzeugnisse (Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen)	Fleischerzeugnisse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegte Gemüse, Gewürzmischungen	
k	Sesamsamen und Sesamerzeugnisse (Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste, Sesamsalz)	Brot, Knäckebröt, Gebäck, Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Dressing	Achtung bei asiatischen, orientalischen, türkischen und vegetarischen Gerichten
l	Lupine und Lupinerzeugnisse (Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat, Lupinenisolat)	Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Ersatz, Kaffeersatz, Flüssigwürze	Achtung: Lupine wird als Ersatz für Soja eingesetzt, kommt häufig in diätetischen Produkten wie glutenfreiem Brot vor
m	Weichtiere (Schnecken, Abalone, Tintenfische, alle Muscheln, Austern)	Austernsauce, Würzpasten (asiat.), Paella, Suppen (Bouillabaisse), Saucen, Marinaden, Feinkostsalate	Krebstiere und Weichtiere enthalten die gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden
n	Schwefeldioxid und Sulfit (E220 - E228, mit Schwefel behandelt: Trockenobst, getrocknetes Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein, Bier)	Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Feinkostsalate, Suppen, Saucen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips und andere getrocknete Kartoffelerzeugnisse, gesalzener Trockenfisch	in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l