




Allergenkennzeichnung – Naturwissenschaftliche Grundlagen



www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**



Allergenkennzeichnung


**NATURWISSENSCHAFTLICHE
GRUNDLAGEN**

Katrin Seper
Qualifikation von ExpertInnen zur Personalschulung für die
Allergeninformation

Seite 2

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung



Inhalte

Naturwissenschaftliche Grundlagen


- Begriffsabgrenzung: Intoleranz, Unverträglichkeit, Allergie
- Allergische und nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Lebensmittelinformation warum? – Weshalb sind Informationen zu den Nahrungsmittelunverträglichkeiten wichtig?
- Sensibilisierung im Hinblick auf das Auslösen einer allergischen Reaktion bzw. Unverträglichkeit – gesundheitliche Auswirkungen und Bedeutung in der Praxis

Seite 3

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Begriffsabgrenzung


Intoleranzen, Unverträglichkeiten

- beruhen auf sehr unterschiedlichen Mechanismen (Enzymdefekte, Defekte von Transportsystemen)
- keine Beteiligung des Immunsystems
- kleine Mengen des Auslösers werden oft vertragen
- Symptome oft unspezifisch, zum Teil ähnlich wie bei Nahrungsmittelallergien

Seite 4

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Begriffsabgrenzung

Allergie

- immunologisch bedingt
- schon kleinste Mengen des Allergens führen zu Reaktionen
- Mechanismus:
 - erster Kontakt mit Allergen Bildung von Antikörpern (IgE)
 - erneuter Kontakt
 - Allergen bindet an freigesetzte Antikörper
 - Ausschüttung von Botenstoffen (z.B. Histamin)
 - Auslösung von allergischen Symptomen (je nach Zielorgan)
- Symptome treten meist sofort auf
(d.h. wenige Min. bis zu 2 h nach Allergenkontakt)

Seite 5

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Begriffsabgrenzung

Pseudoallergie

- nicht immunologisch bedingt
- kleine Mengen des Auslösers werden oft vertragen (Dosisabhängigkeit)
- Mechanismus ist noch nicht vollständig geklärt
- Symptome oft unspezifisch, zum Teil ähnlich wie bei Nahrungsmittelallergien

Seite 6

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Begriffsabgrenzung

Kreuzallergie/Kreuzreaktion

- die IgE-Antikörper richten sich gegen gleiche oder ähnliche Allergene bzw. Allergenstrukturen verschiedener Allergenquellen
 - Erdnuss und Soja (Hülsenfrüchte)
 - pflanzliche Lebensmittel und Pollen (Sellerie und Beifußpollen)
 - Hausstaubmilben und Meeresfrüchte
 - - ...
- sind die häufigste Ursache für Nahrungsmittelallergien bei Jugendlichen und Erwachsenen
- Symptome ähnlich wie bei Allergien

Seite 7

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Begriffsabgrenzung

Intoleranz/Unverträglichkeit - Allergie - Pseudoallergie - Kreuzallergie/Kreuzreaktion

- Symptome aller Formen oft ähnlich
- ABER: Eindeutige Unterscheidung nur durch spezifische Diagnostik möglich!

Seite 8

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL



Allergenkennzeichnung

Allergische/nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeit


```

graph TD
    A[Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU)] --> B[allergische NMU „Nahrungsmittelallergien“  
Allergische Hypersensitivität*]
    A --> C[nicht allergische „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“  
Kein Immunmechanismus]
    B --> B1[nicht IgE-mediiert  
(z.B. Zöliakie)]
    B --> B2[IgE-mediiert  
(z.B. Erdnussallergie)]
    C --> C1[nicht allergische Hypersensitivität]
    C --> C2[Enzymdefekte  
(z.B. Laktoseintoleranz)]
    C --> C3[Fruktosemalabsorption]
    C --> C4[Psychosomatische Reaktionen]
    C --> C5[Toxische Reaktionen]
    C1 --> C1a[Reaktion auf biogene Amine]
    C1 --> C1b[Pseudoallergische NMU  
(z.B. SO2)]
    
```

* Immunmechanismus belegt oder sehr wahrscheinlich
Seite 9

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL



Allergenkennzeichnung

Allergische/nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeit

Diagnostik


Nahrungsmittelallergien

- Ärztliche – und Ernährungsanamnese → Ernährungs- und Symptomtagebuch ist hilfreich
- Hauttest (Prick-Test) → zeigt lediglich eine Sensibilisierung
- Bluttest: Bestimmung des nahrungsmittelspezifischen Serum-IgE → auch hier wird lediglich eine IgE-vermittelte Sensibilisierung angezeigt
- Diagnostische Diät + anschließender oraler Provokationstest bzw. wenn das nicht möglich ist, ein ambulanter Kostaufbau sollen die klinische Relevanz der anderen Testergebnisse bestätigen!

Seite 10

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung

Allergische/nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeit

Diagnostik

Zöliakie

- Anamnese, klinischer Befund: serologische Tests auf spezifische Antikörper, histologischer Nachweis durch Dünndarmbiopsie, Ansprechen auf glutenfreie Diät


Laktoseintoleranz

- Bakterieller Abbau nicht resorbierter Kohlenhydrate im Dickdarm
 - kurzkettige Fettsäuren, Kohlendioxid, Wasserstoff (H₂) und Methan
 - H₂ wird durch die lange abgeatmet und kann gemessen werden

Pseudoallergie

- Haut- und Bluttests zum Ausschluss IgE-vermittelter allergischer Reaktionen
 - pseudoallergenarme Diät mit anschließender Provokation

www.wifi.at/tirolSeite 11
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Lebensmittelinformationen

Weshalb sind Informationen zu Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten wichtig?

nach Bundesministerium für Gesundheit (BMG):

„Vorteil der neuen Regelung: Die Ausdehnung auf lose Waren und die Hervorhebung in der Zutatenliste bei verpackten Waren ist eine wertvolle Unterstützung für Menschen, die an Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen leiden und bestimmte Lebensmittelinhaltsstoffe aus gesundheitlichen Gründen meiden müssen.“

www.wifi.at/tirolSeite 12
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glossar

Allergen
Proteine in z.B. Nahrungsmitteln, die von Gesunden problemlos vertragen werden, lösen bei Allergikern eine Überreaktion des Immunsystems aus, weil ihr Körper sie als „nicht eigen“ erkennt; theoretisch kann jedes Protein in Lebensmitteln ein Allergen darstellen

Anaphylaktischer Schock
eine schwere allergische Sofortreaktion, die zum Tod führen kann. Betroffen sind Haut, Atemwege, Herz-Kreislaufsystem und Verdauungstrakt


Angioödem
zusätzlich zur Urtikaria treten Schwellungen auf

Atopie
Tendenz schon auf geringe Allergenmengen IgE-Antikörper zu bilden und dadurch Symptome zu entwickeln

Atopische Dermatitis
chronische, in Schüben auftretende Hauterkrankung mit Juckreiz und Ekzem

www.wifi.at/tirol
Seite 13

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glossar

IgE Antikörper (Immunglobuline E)
sind Antikörper, die bei Gesunden nur in kleinen Mengen gebildet werden; bei Allergikern kommt es nach Kontakt mit dem Allergen zu einer erhöhten Produktion, d.h. einer Überreaktion des Immunsystems

Larynxodem
Schwellung im Kehlkopfbereich


Orales Allergiesyndrom (OAS)
Jucken, Kribbeln der Mundschleimhaut, Bläschen an Mund- und Zungenschleimhaut

Sensibilisierung
erhöhte Bereitschaft Allergien zu entwickeln. Sie entsteht nach wiederholtem Kontakt mit dem Allergen. Sensibilisierung liegt vor, wenn es bei Kontakt mit dem Allergen zur Bildung von Antikörpern kommt. Allergologische Tests verlaufen zwar positiv, es treten allerdings noch keine Symptome auf. Sensibilisierung ≠ Allergie

Urtikaria
spontanes, in Schüben auftretendes Auftreten von Quaddeln in Kombination mit Juckreiz

www.wifi.at/tirol
Seite 14

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL


Allergenkennzeichnung

Glossar

WDEIA
Wheat-dependent Exercise-induced Anaphylaxis → weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie: anaphylaktische Reaktion nach Konsum eines Lebensmittels auf das eine IgE-Sensibilisierung besteht in Kombination mit körperlicher Anstrengung – in Ruhe wird das Lebensmittel vertragen

Seite 15

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL


Allergenkennzeichnung

BESCHREIBUNG DER 14 KENNZEICHNUNGSPFLICHTIGEN ALLERGENEN STOFFE

Seite 16

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Stoffe und daraus gewonnene Erzeugnisse, die allergische Reaktionen bzw. Unverträglichkeiten auslösen


VO 1169/2011, Anhang II

1. Glutenhaltiges Getreide
2. Krebstiere
3. Eier
4. Fische
5. Erdnüsse
6. Sojabohnen
7. Milch (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte (Nüsse)
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesamsamen
12. Schwefeldioxid und Sulphite in Konzentrationen >10 mg/kg oder 10 mg/l
13. Lupinen
14. Weichtiere

Seite 17

www.wifi.at/tirol WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung




Buchstabencode – A

Deutsch - GLUTEN
Englisch - cereals
Französisch - céréales
Italienisch - cereali

Seite 18

www.wifi.at/tirol WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse


Definition
 Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
 Ausgenommen → weil kein glutentoxisches Potential mehr nachweisbar

- Glukosesirup auf Weizenbasis einschließlich Dextrose
- Maltodextrin auf Weizenbasis
- Glukosesirup auf Gerstenbasis
- Getreide zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs

„In Österreich sind neben Weizen auch folgende Bezeichnungen im Handel gebräuchlich: Weichweizen, Durumweizen (Hartweizen), Khorosanweizen (Kamut®), Emmer, Einkorn, Grünkern, Dinkel, Dinkelweizen, Dinkelreis.“
[FAQ BMG zur Anwendung der VO (EU) Nr. 1169/2011, 2014]

www.wifi.at/tirol
Seite 19

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Glutenunverträglichkeit ≠ Weizenallergie


Glutenunverträglichkeit
 → Gluten (=Klebereiweiß von Weizen und verwandten Getreidearten):
 vor allem die enthaltenen Prolamine haben die Zöliakie auslösenden Eigenschaften
 Gliadin (Weizen), Secalin (Roggen), Hordein (Gerste)

Mögliche Ursachen
 Beteiligung genetischer -, Nahrungs- und immunologischer Faktoren:

- Darminfektionen
- erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut durch Zonulin → dessen Freisetzung wird durch Gluten stimuliert
- Zeitpunkt Gluteneinführung → empfohlen zwischen Anfang des 5. und 7. Monats während des Weiterstillens

www.wifi.at/tirol
Seite 20

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse


Gesundheitliche Auswirkungen
 → Zöliakie, einheimische Sprue bzw. glutensensitive Enteropathie
 Immunreaktion im Dünndarm → typische Symptome im Verdauungstrakt:
 Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Fettstühle,
 Schädigung der Darmschleimhaut
 eine lebenslange, streng glutenfreie Diät ist unerlässlich → neben dieser klassischen
 Form gibt es viele andere Verlaufsformen mit oft unspezifischen Symptomen –
 klassische Form wahrscheinlich nur Spitze des Eisbergs

Prävalenz

- in Österreich 1:200, in Europa 1:100 bis 200
- alle Altersgruppen betroffen
- Frauen/Mädchen erkranken zwei- bis dreimal häufiger als Burschen/Männer

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Seite 21

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse


Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
 Weizen (Weich- und Hartweizen), Dinkel, Dinkelreis, Dinkelweizen, Khorasan-Weizen (Kamut®),
 Emmer, Einkorn, Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus
 hergestellte Erzeugnisse Backwaren und Nahrungsmittel aus glutenhaltigen Getreidesorten: Bulgur,
 Couscous, Stärke, Mehl, Dinst, Grieß, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Weizenkeimlinge

In welchen Lebensmitteln ist Gluten häufig enthalten?

- Brot und Backwaren, Teigwaren, Polenta, Müsli, Cornflakes, Kuchen, Torten, Keksen, Hefe,
 Sauerteig, Knabbergebäck, Backpulver, Backerbsen, Pommes frites
- Fertiggerichten, Konserven, Saucen, Dressings, Ketchup, Senf, Sojasauce, Würzmischungen,
 Aromen, Gewürzen, hydrolisiertem Weizeneiweiß in Würzsaucen
- Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Lakritz, Marzipan, Speiseeis, kandierten Früchten,
 Trockenobst (bemehlt)
- löslichem Kaffee, Malzgetränken, Kakaogetränken, aromatisiertem Tee
- Rauchfleisch, verschiedenen Wurstspezialitäten, Frischkäsezubereitungen, verarbeiteten
 Milchprodukten
- Bier (Malz), Likör

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL


Seite 22

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse


Mögliche Alternativen

- Mais, Hirse, Buchweizen (→ hat nichts mit Weizen zu tun), Quinoa, Amaranth, Teff (Zwerghirse), Reis
- Produkte mit der Aufschrift „glutenfrei“ oder dem „Glutenfrei“ Symbol (durchgestrichene Ähre) → ≤ 20 ppm (≤ 20 mg/kg)
- „sehr geringer Glutengehalt“ → 21 – 100 ppm (21 – 100 mg/kg)



[„Glutenfrei“-Symbol als eingetragenes Warenzeichen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.]

www.wifi.at/tirol
Seite 23
WIFI TIROL


Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Sonstige Hinweise

- Verunreinigungen vieler Nahrungsmittel mit Gluten → 100 %-ige glutenfreie Ernährung oft nicht möglich
 - 10 mg/d werden von den meisten Zöliakie-Patienten vertragen
 - 50 mg/d können zu Veränderungen führen und 100 mg zu bleibenden Schäden
 - täglicher Glutenkonsum nicht Betroffener ca. 20.000 mg (20 g), eine Scheibe Brot enthält ca. 2.000 mg
- Hafer wird von vielen Betroffenen vertragen → aber mögliche Kontamination mit glutenhaltigen Getreidearten → daher wird von der Verwendung von Hafer abgeraten
- Zutatenverzeichnis: Stärke, Aroma, Gewürze ohne Angabe des Ursprungsgetreides bedeutet, dass die Zutat „glutenfrei“ ist
Ausnahme: Weizenstärke → wird immer als solche bezeichnet (Allergenkennzeichnung: Weizenallergie)

www.wifi.at/tirol
Seite 24
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Weizenallergie

Gesundheitliche Auswirkungen


- wenige Milligramm (bei Kindern) bzw. bei Erwachsenen je nach Form ca. 1 – 10 g führen zu schweren allergischen Reaktionen
- Symptome: hauptsächlich auf der Haut, z.T. im Verdauungstrakt, WDEIA bis hin zu Anaphylaxien

Prävalenz

- häufig bei Säuglingen und Kleinkindern → verschwindet aber meist bis zum Schulalter
- bei Erwachsenen eher selten

www.wifi.at/tirol
Seite 25

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?


- strikte Weizenkarenz: Weizen, Weichweizen, Hartweizen, Dinkel, Dinkelweizen, Dinkelreis, Grünkern, Kamut®, Emmer, Einkorn, wildes Einkorn, Wildweizen sowie daraus hergestellte Erzeugnisse und Lebensmittel in denen diese enthalten sein können
- je nach Form werden allerdings erhitzte Weizenprodukte bzw. Weizenspuren vertragen

Sonstige Hinweise

- Hauptallergene: Gluten, Gliadine, Omega-Gliadine, zum Teil hitzestabil/hitzelabil

www.wifi.at/tirol
Seite 26

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – B


Deutsch - Krebstiere

Englisch - shellfisch

Französisch - crabe

Italienisch - gamberi

www.wifi.at/tirol
Seite 27
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Krebstiere und Erzeugnisse

Definition

Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Krebstiere werden auch als Krustentiere, Schalentiere oder Crustaceae bezeichnet

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome durch Inhalation oder Verzehr

- Verzehr: Erbrechen, Übelkeit, Durchfall aber auch Schwellungen im Mundbereich
- Einatmen: Symptome in den Atemwegen bis zu Asthmaanfall


Mengen, die eine allergische Reaktion auslösen können, liegen zwischen Mengen von wenigen 100 Milligramm (Schnecken) bis in den Grammbereich (z.B. 4 g bei Garnelen)

Krebstiere und Weichtiere sind häufig Auslöser für anaphylaktische Reaktionen (→ Notfallset)

Prävalenz

- nach pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien sind Krebstiere, Weichtiere und Fisch die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen
- bei Kindern seltener

www.wifi.at/tirol
Seite 28
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung

Krebstiere und Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?

- Crevetten, Fluss- und Taschenkrebse, Garnelen, Hummer, Krabben, Krill, Langusten, Shrimps, Scampi, Seespinne

In welchen Lebensmitteln können Krebstiere häufig enthalten sein?

- Krebsbutter, Shrimpspaste, Sashimi, Surimi, Kroepoek, Bouillabaisse, Paella

Sonstige Hinweise


- wichtigstes Allergen: Tropomyosin
- → hitze- und verdauungsstabil

deutlich abzugrenzen sind:

- Infektionen durch Bakterien und Viren
- Parasiten
- die Aufnahme großer Mengen an Histamin (Skombroidvergiftung) und anderer Toxine
- → können ähnliche Symptome hervorrufen!

Seite 29

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – C

Deutsch – Ei(er)
Englisch - eggs
Französisch - oeufs
Italienisch - uovi

Seite 30

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Eier und Erzeugnisse

Definition

- Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

- Symptome meist sofort → Mengen im Mikrogramm- bis Milligrammbereich reichen aus
- am häufigsten auf der Haut: Quaddeln, Juckreiz, z.T. mit Schwellungen, Flush, Ekzem,
- selten im Verdauungstrakt
- anaphylaktische Reaktionen eher selten

Prävalenz


- typische Allergie des Kleinkindalters – tritt oft gemeinsam mit Kuhmilchallergie auf
- verschwindet häufig bis zum Schulalter wieder
- seltener bei Erwachsenen

Seite 31

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Eier und Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?

Hühnerei, Eiklar, Eigelb und Eier anderer Vogelarten (mögl. Kreuzreaktion)

In welchen Lebensmitteln sind Eier häufig enthalten?

- Rührei, Spiegelei, Omelett
- Palatschinken, Pfannkuchen, Crêpes, Kartoffelpuffer
- Kuchen aus Rührteig, Gebäck, Baisers
- panierte Speisen
- Speisen, bei denen Ei als technologischer Hilfsstoff enthalten ist (z.B. Mayonnaisen, Salate, Nudeln, Pudding, legierte Suppen, Aufläufe, Speiseeis, Fast Food...)


Begrifflichkeiten hinter denen sich Eier und Eierzeugnisse verstecken

- Eigelb, Eidotter, Eiklar, Vollei
- Eipulver, Eigelbpulver, Volleipulver, Hühnerei-Trockeneiweiß
- Simplex (Fettaustauschstoff)
- Zutaten, die den Begriff „Ovo“ enthalten
- Lysozym

Seite 32

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Eier und Erzeugnisse

Sonstige Hinweise


- Nährstoffangaben: „Eiweiß“
 - steht für Protein und damit in keinem Zusammenhang mit Ei
 - Ei bzw. -erzeugnisse müssen im Zutatenverzeichnis angeführt werden
- die wichtigsten allergieauslösenden Proteine sind im Eiklar:
 - Ovomukoid – hitzestabil
 - Ovalbumin – thermostabil bis 80 °C
 - Ovotransferrin – hitzelabil
 - Lysozym – hitzelabil

Allergene im Eigelb weniger relevant (Ausnahme α -Livetin)

- ABER dennoch meiden, da
 - Trennung von Eiklar und Eigelb in Praxis nur schwer möglich ist
 - Temperaturen für hitzelabile Allergene nicht immer erreicht werden

www.wifi.at/tirol
Seite 33

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Eier und Erzeugnisse

Alternativen für die Küche

Backen:

- ½ TL Natron/100g Mehl
- 1 EL Sojamehl/100g Mehl (Vorsicht Sojaallergie)
- 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Wasser, ½ TL Backpulver vermischen
- Ei-Ersatzpulver (Vorsicht: Lupinenallergie)

Für Suppen und Saucen

- 1 TL Johannisbrotkernmehl statt 1 Ei
- Kartoffel-, Mais- oder Weizenstärke

Zum Andicken von Süßspeisen und Cremes


- Gelatine, Agar-Agar

Zum Formen von Laibchen

- Blütenfreie Haferflocken und Topfen
- 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser (Vorsicht: Sojaallergie)

www.wifi.at/tirol
Seite 34

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – D


Deutsch - Fisch

Englisch - fish

Französisch - poisson

Italienisch - pesce

www.wifi.at/tirol
Seite 35 **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung


Fisch und Erzeugnisse

Definition

Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausgenommen

- Fischgelatine, die als Trägerstoff für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen verwendet wird;
- Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome durch Hautkontakt, Einatmen oder Fischkonsum

Mengen im Milligramm Bereich reichen aus

Einatmen: Larynxödem (Flüssigkeitsansammlung im Kehlkopfbereich), Rhinitis (Entzündung der Nasenschleimhaut), Asthmaanfall


Fischkonsum: Symptome im Verdauungstrakt

Fisch ist ein häufiger Auslöser von Anaphylaxien (Notfallset)

Bei hochsensibilisierten reicht dafür das Einatmen von Fischdämpfen beim Kochen.

www.wifi.at/tirol
Seite 36 **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung



Fisch und Erzeugnisse

Prävalenz

- Häufigkeit in Ländern mit einem hohen Fischkonsum größer: skandinavische, mediterrane, asiatische Länder
- bei Erwachsenen sind Fisch- und Meeresfrüchteallergien nach den pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien
- bei Kindern seltener

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?

alle Fischarten – roh, zubereitet und als Konserve, Kaviar, Roggen
zum Teil werden manche Fische vertragen → ABER:

- selektiver Verzicht im Alltag schwer umsetzbar
- gezieltes Austesten einzelner Sorten kann gefährlich sein


In welchen Lebensmitteln sind Fisch und Fischerzeugnisse häufig enthalten?

Gelatine, Surimi, Kamaboko (japanisches Surimi), Anchovis (-paste), Worcester (-shire) Sauce, (asiatische) Würzsaucen, Ethnic Foods (z.B. Sushi, gebratener Reis, Paella, Frühlingsrollen, Vitello tonnato, Bouillabaisse, Labskaus), Bloody Mary (mit Worcestersauce), Feinkostsalaten, Fertiggerichten, asiatischen Produkten und Speisen

www.wifi.at/tirol
Seite 37

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Fisch und Erzeugnisse

Sonstige Hinweise

- Salzwasserrische haben, was Allergien betrifft, eine größere Bedeutung als Süßwasserrische

Hauptallergen im Kabeljau: Parvalbumin = Fischpanallergen
→ die Allergene anderer Fischarten sind diesem sehr ähnlich

Parvalbumin

- hitzebeständig das allergische Potential bleibt auch nach dem Kochen erhalten
- zum Teil ist es auch verdauungsstabil
- Kreuzreaktionen mit anderen Fischen sind häufig


deutlich abzugrenzen sind:

- Infektionen durch Bakterien und Viren
- Parasiten
- die Aufnahme großer Mengen an Histamin (Skombroidvergiftung) und anderer Toxine

→ können ähnliche Symptome hervorrufen!

www.wifi.at/tirol
Seite 38

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – E


Deutsch - Erdnuss

Englisch - peanut

Französisch - arachide

Italienisch - arachide

www.wifi.at/tirol
Seite 39
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Erdnüsse und Erzeugnisse

Definition

Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

meist heftige Beschwerden → muss immer mit lebensbedrohlichen Reaktionen rechnen

Mengen im unteren Milligramm-Bereich reichen aus!


führen unter den Nahrungsmitteln am häufigsten zu anaphylaktischen Reaktionen (→ Notfallset)

andere Symptome: Orales Allergiesyndrom (Jucken, Kribbeln der Lippen, Mundschleimhaut und Rachen), Atemwegsprobleme, Hautsymptome, Durchfall

Prävalenz

- steigende Tendenz für Erdnussallergien
- jeder 10. Heranwachsende gegen Erdnuss sensibilisiert (KiGGS-Studie)
- bei Kindern häufig
- bei Erwachsenen meist als pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

www.wifi.at/tirol
Seite 40
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Erdnüsse und Erzeugnisse


Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
 Erdnüsse und Erzeugnisse daraus, Erdnussöl (auch als Frittierfett), Erdnussbutter

In welchen Lebensmitteln sind Erdnüsse häufig enthalten?

- vegetarischer Fleischersatz, Saucen (z.B. Sataysauce), Dressings, Pesto, Ethnic Foods (z.B. afrikanisch, asiatisch, mexikanisch), Füllungen in Teigwaren wie Ravioli, vegetarische Aufstriche, Bratlinge, Fast Food: Burger, vorfrittierte Lebensmittel (wie Pommes frites, Geflügel nuggets), Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver), Brühe, Feinkost- und Obstsalate
- Nussmischungen, Studentenfutter, Cracker, Snacks z.B. Erdnussflips
- Mehrkornbrote und -brötchen, sog. Körnerbrote, -brötchen und Vollkornbackwaren, Müsli, Frühstück- und Getreideflocken (z.B. Cornflakes), Müsliriegel
- Süßigkeiten, Eiscreme (in der Eisdele auch Kontaminationen!), Schokolade (auch wenn sie nicht als „Nussschokolade“ bezeichnet ist), Nuss-Nougat-Creme, Kekse, Gebäck und Kuchen
- Kaffee- und Cappuccinogetränke

www.wifi.at/tirol
Seite 41

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Erdnüsse und Erzeugnisse

Sonstige Hinweise

- die Erdnuss zählt botanisch zu den Hülsenfrüchten, nicht zu den Nüssen
- meisten Allergene sind hitzestabil
allergenes Potential steigt nach dem Rösten sogar an!
- striktes Vermeiden von Erdnüssen und entsprechenden Produkten notwendig
- der Außer-Haus Verzehr bedeutet besonderes Risiko
im Zweifel sollte auf Lebensmittel/Produkte besser verzichtet werden

www.wifi.at/tirol
Seite 42

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – F


Deutsch - Soja

Englisch - soy

Französisch - graine de soja

Italienisch - soia

www.wifi.at/tirol
Seite 43 **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung


Soja und Erzeugnisse

Definition
Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausgenommen


- a) vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett;
- b) natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolacetat, natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen;
- c) aus pflanzlichen Ölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester aus Sojabohnenquellen;
- d) aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen;

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome: Hautsymptome, orales Allergiesyndrom mit anaphylaktischem Schock, Entzündung der Nasenschleimhaut und Augenbindehaut, Atemnot, Übelkeit, Erbrechen
wenige Gramm reichen für eine allergische Reaktion!

www.wifi.at/tirol
Seite 44 **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung



Soja und Erzeugnisse

Prävalenz

- ca. 0,4 % der Bevölkerung betroffen
- häufig bei Säuglingen und Kleinkindern mit atopischer Veranlagung, Erdnussallergikern, Personen, die im Backgewerbe arbeiten, Birken- und Gräserpollenallergikern

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?

Sojabohnen, Sojamehl, Sojagleie, Sojaflocken, Sojagriß, Sojamilch, Sojadesserts, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, Sojaeiweiß, Tofu, Miso, Natto, Tempeh, Sojasprossen


In welchen Lebensmitteln sind Soja und Sojaerzeugnisse häufig enthalten?

- Würzmischungen, -pasten oder -saucen (Soja, Shoyu, Tamari, Teriyaki, Worcester), vegetarische Aufstriche und Gerichte, Surimi, Kartoffelfertigprodukte (z.B. Klöße, Pommes frites), Suppen, Salatsöfen, Mayonnaise, Ketchup, Margarine, Sportgetränke, mit Eiweiß angereicherte Erfrischungsgetränke
- Brot- und Backwaren, Burger, Wurstwaren, Light-Hackfleischzubereitungen/Light-Zubereitungen für Faschiertes
- Süßwaren, Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Eiscreme, Milchersatzprodukte, Milchmixgetränke, Kakaoprodukte

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL Seite 45

Allergenkennzeichnung




Soja und Erzeugnisse

Sonstige Hinweise

- Sojabohne zählt botanisch zur Familie der Hülsenfrüchte
- die meisten Allergene sind hitzestabil → durch Erhitzen oder Fermentation kaum zu beeinflussen
- Sojaallergie bedeutet den strikten Verzicht von Soja, -produkten
 - starker Einschnitt in Ernährungsgewohnheiten nicht nur für Vegetarier, Veganer, Milchallergiker und gesundheitsbewusste Personen
 - Soja wird in der Lebensmittelindustrie häufig aufgrund ernährungsphysiologischer und technologischer Vorteile genutzt!

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL Seite 46


Allergenkennzeichnung 

Buchstabencode – G

Deutsch – Milch/Laktose
Englisch - milk/lactose
Französisch - lait/lactose
Italienisch - latte/ lattosio

Seite 47

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung 

Milch und Erzeugnisse

Definition
Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

Ausgenommen

- a) Molke zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs
- b) Lactit

Milch(eiweis)allergie ≠ Laktoseintoleranz

Seite 48

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung

Milch und Erzeugnisse

Milch(eiweis)allergie

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome sofort innerhalb von 2 Stunden und nach kleinsten Mengen Milcheiweiß

Symptome Kindesalter: Haut (Ekzem, Quaddeln, Jucken, Schwellungen), Verdauungstrakt, Atemwegsbeschwerden (Asthma, obstruktive Bronchitis), anaphylaktischer Schock

Symptome Erwachsenenalter: vor allem Atemwege und Haut

Prävalenz

- typischerweise im Säuglings- und Kleinkindalter – bis zum Schulalter entwickelt der Großteil (80 – 90 %) allerdings eine Toleranz
- ca. 1 % der Erwachsenen ist betroffen

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Seite 49

Allergenkennzeichnung

Milch und Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?

- Kuh-, Ziegen-, Schaf- und Stutenmilch
- Milchprodukte: Butter, Buttermilch, Molke, Dickmilch, Sauermilch, Joghurt, Kefir, Sahne, Kondensmilch, Sauerrahm, Creme fraiche, Pudding, alle Käsesorten, Topfen, Milchmix- und Kakaogetränke

In welchen Lebensmitteln sind Milch und Milchprodukte häufig enthalten?

Rahmspinat, Pizza, Würstchen, Kartoffelpüree, Rührei, Margarine, Feinkostsalate, Mayonnaise, Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Kekse, Brot- und Backwaren, Wurstaufschnitt, Speiseeis, Fast Food, Speisen im Restaurant


Begrifflichkeiten hinter denen sich Milch und Milchprodukte verstecken

- Kasein, Kaseinate, Laktose (Milchzucker), Laktalbumin, Laktoglobulin, Milcheiweiß/-protein, Milcheiweißhydrolysat, Milchpulver, Molke, Molkenprotein, Rahm, Sahne
- Butterschmalz, Ghee (indisch), Niter kibbeh (äthiopisch)
- Bitterses – Fettersatzstoff aus Molken- und Hühnereiweiß
- Feta, Mozzarella, Mascarpone, Ricotta

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Seite 50

Allergenkennzeichnung


Milch und Erzeugnisse

Sonstige Hinweise

- häufigsten Allergene:

Kaseine und die Molkenproteine β -Laktoglobulin und α -Laktalbumin


- Kaseine: in Milch und Milchprodukten aller Tierarten: Kuh-, Ziegen-, Schaf-, Stutenmilch
 - hitzestabil auch z.B. erhitzte Milch, Käse, Kondensmilch können allergische Reaktionen auslösen
- Molkenproteine: in Milch und Milchprodukten der Kuhmilch
 - Molkenproteine sind bedingt hitzelabil
 - erhitzte Kuhmilchprodukte und Hartkäse theoretisch verträglich, aber mögliche Verunreinigung mit unverarbeitetem Milcheiweiß
 - Empfehlung: auf Kuhmilch in allen Formen verzichten
- mögliche Alternativen:

Drinks bzw. Produkte auf Soja-, Reis- oder Haferbasis
(Ausnahme: Säuglingsalter Nährstoffzusammensetzung)

- Milchsäure (Laktat) allergologisch unbedenklich

www.wifi.at/tirol
Seite 51

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Milch und Erzeugnisse

Laktoseintoleranz

Gesundheitliche Auswirkungen

Mangel des Enzyms Laktase → keine oder unzureichende Spaltung von Milchzucker (Laktose) in Glukose und Galaktose

→ im Dickdarm unter Bildung von Gasen und kurzkettigen Fettsäuren vergoren


typische Symptome im Verdauungstrakt: Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Flatulenz, Durchfall und selten Erbrechen

Prävalenz

- weltweit: etwa 70 % der Bevölkerung von diesem Enzymdefekt betroffen
- Österreich: < 20 % der Erwachsenen

www.wifi.at/tirol
Seite 52

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Milch und Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
je nach Restaktivität des Enzyms Laktase werden geringe Mengen Laktose vertragen


- laktosearme Diät mit 8 – 10 g Laktose pro Tag
- laktosefreie Diät < 0,1 g Laktose pro Tag

Durchschnittliche Laktoseaufnahme mit der üblichen Ernährung: 20 – 30 g Laktose pro Tag





Laktose ist ein wichtiger technologischer Hilfsstoff in der Lebensmittelindustrie:
Bindemittel, Hilfsstoff in der Wurstherstellung, Trägerstoff von Aromen, Geschmacksverstärkern und Süßstoffen sowie zur Ummantelung in Gewürzmischungen, damit diese leichter dosierbar sind und ihr Aroma behalten

Seite 53

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Milch und Erzeugnisse

fast laktosefrei (< 1 g Laktose/100 g)	mittlerer Laktosegehalt (1 – 4,5 g Laktose/100 g)	laktosereich (> 4,5 g Laktose/100 g)
Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse, Pizzakäse, Alpenkäse, Innentaler, Bauernkäse, Edamer, Mozzarella, Gorgonzola u. a. 	Nuss-Nougatcreme	Trinkkakao
Parmesan	Crème double	Vollmilch (3,6 % Fett) 
Rahmbrie (50 % Fett)	Quark (20 % Fett)	Molke
Camembert (45 % Fett)	Fruchtbuttermilch	Schafsmilch
Ricottakäse	Fruchtjoghurt	Magermilch
Chesterkäse (50 % Fett)	Magertopfen/-quark 	Stutenmilch
Feta-Käse (45 % Fett)	Joghurt (3,6 % Fett)	Eiscreme (im Durchschnitt)
Butter 	Sauerrahm (15 % Fett)	Kondensmilch
	Schlagobers/Rahm (36 % Fett)	Miltschokolade
	Hüttenkäse	Vollmilchpulver
	Magerjoghurt (1 % Fett)	Magermilchpulver
	Buttermilch	Molkepulver
	Fruchtmolke	
	Sauermilch/Acidophilusmilch	
	Kaffeesahne (mind. 10 % Fett)	
	Ziegenmilch	
	Joghurt gerührt (3,2 % Fett)	

Seite 54

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung

Milch und Erzeugnisse

In welchen Lebensmitteln ist Laktose als Zutat häufig enthalten?

Schokolade (v.a. Vollmilch), Nuss-Nougat Creme, Eis, Desserts, Süßigkeiten, Brot, Backwaren, Gebäck, Sahnetorten, Kuchen, Fertigsuppen, -saucen, Salatdressings, Bouillon, Gewürzmischungen, Ketchup, Mayonnaise, Knödel, Kartoffelpüree, Kroketten, fettreduzierte Produkte, Fast Food, Fleisch- und Wurstwaren, Süßstofftabletten

Begrifflichkeiten hinter denen sich Laktose versteckt

- Laktose/Lactose, Laktosemonohydrat, Milchzucker
- Milcherzeugnis, milchhaltig, (Voll-/Mager-) Milch, (Voll-/Mager-) Milchpulver,
- Molke (-pulver)
- Joghurt, Käse, Käsezubereitung
- Rahm (-pulver), Sahne (-pulver), rahmhaltig, Butter
- Schokolade

Seite 55

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL


Allergenkennzeichnung

- Laktosegehalt von Milchprodukten ist von Herstellungsschritten abhängig (z.B. Fermentationsdauer, Abtrennung von Buttermilch) Hart-, Schnitt- und Sauermilchkäse sind laktosearm bzw. praktisch laktosefrei, Schmelzkäse kann hingegen viel Laktose enthalten, da häufig Milch, Molkenpulver oder Rahm zugesetzt werden
- Produkte mit Milchsäure und Salzen der Milchsäure (E 270, E 325 – 327) enthalten keine Laktose
- „Laktosefreie“ Erzeugnisse haben aus technologischen Gründen einen Restlaktosegehalt von < 0,1 g pro 100 g bzw. pro 100 ml
→wird aber problemlos vertragen

Seite 56

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – H


Deutsch - Schalenfrüchte

Englisch - edible nuts

Französisch - fruits peler

Italienisch - frutta buccia

www.wifi.at/tirol
Seite 57
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Schalenfrüchte und Erzeugnisse

Definition

Schalenfrüchte, namentlich Mandeln (*Amygdalus communis* L.), Haselnüsse (*Corylus avellana*), Walnüsse (*Juglans regia*), Kaschunüsse (*Anacardium occidentale*), Pecannüsse (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), Paranüsse (*Bertholletia excelsa*), Pistazien (*Pistacia vera*), Macadamia- oder Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausgenommen

Nüssen zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs


Gesundheitliche Auswirkungen

Schalenfrüchte führen am häufigsten zu anaphylaktischen Reaktionen (Notfallset)

Schon kleine Mengen reichen aus (Haselnüsse: bereits wenige Mikrogramm)

Haselnuss: orales Allergiesyndrom, Lippenschwellungen, Symptome im Verdauungstrakt, Hautsymptome

www.wifi.at/tirol
Seite 58
WIFI TIROL



Allergenkennzeichnung

Schalenfrüchte und Erzeugnisse

Prävalenz
bei Erwachsenen selten als klassische Nahrungsmittelallergie → häufig birken-oder gräserpollenassoziert

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?


Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kaschu- (=Cashew-), Pecan-, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse, Walnussöl, Haselnussöl, Mandelöl, Nussmus, Nusspastete, Nussbutter

In welchen Lebensmitteln sind Schalenfruchte häufig enthalten?

- Marzipan, Nougat, Nuss-Nougatcreme, Kekse, Torten, Kuchen, Gebäck, Desserts, Amarettini, Schokolade, Süßigkeiten, Eiscreme (in Eisdiele auch Kontaminationen!), Studentenfutter, Knabberartikel
- Salattoppings, -dressings, Pesto und andere Saucen, vegetarische Gerichte, Nussbrot, Mortadella (mit Pistazien), Füllungen in Teigwaren wie Ravioli, vegetarische Aufstriche, Bratlinge, Burger, vorfrittierte Lebensmittel (wie Pommes frites, Geflügelnuggets), Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver), Brühe, Feinkost- und Obstsalate
- aromatisierte Kaffeespezialitäten, Kaffee- und Cappuccinogetränke
- Müsli, Frühstücks- und Getreideflocken (z.B. Cornflakes), Müsliriegel, Mehrkornbrote und -brötchen, sog. Körnerbrote, -brötchen und Vollkornbackwaren

Seite 59

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL



Allergenkennzeichnung


Schalenfrüchte und Erzeugnisse

Sonstige Hinweise

- striktes Vermeiden unverträglicher Sorten notwendig (auch wenn anfangs die Symptome vielleicht noch harmloser sind)!
- viele Patienten entwickeln im Laufe der Zeit Allergien auf mehrere Nüsse – von vornherein auf alle Nusssorten zu verzichten ist dennoch nicht sinnvoll
 - häufige Allergieauslöser unter „Nüssen“
 - Erdnuss, Haselnuss, Walnuss, rohe Mandel
 - seltene Allergieauslöser unter „Nüssen“
 - Muskatnuss, Kokosnuss, erhitzte Mandeln, Erdmandel, Cashewnuss (-kerne), Paranuss, Pekannuss, Pinienkerne, Pistazie
- meisten Allergene sind hitzestabil (stark erhitzte Haselnüsse werden von vielen Patienten noch vertragen, das ändert sich mit zunehmender Sensibilisierung)
- Mandeln haben hitzeempfindliche Allergene für viele Patienten in gegarter Form verträglich
- der Außer-Haus Verzehr bedeutet für Nussallergiker ein besonderes Risiko → im Zweifel auf Lebensmittel/Produkte besser verzichten

Seite 60

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL


Allergenkennzeichnung 

Buchstabencode – L

Deutsch - Sellerie
Englisch - celery
Französisch - céleri
Italienisch - sedano

Seite 61

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung 

Sellerie und Erzeugnisse

Definition
Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse


Gesundheitliche Auswirkungen
häufig als pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie
Mengen im Milligramm Bereich sind symptomauslösend
Symptome: Mund-Rachen Bereich (Schwellungen, Engegefühl), isolierte Symptome im Verdauungstrakt, anaphylaktischer Schock

Prävalenz

- häufiger bei Erwachsenen
- seltener bei Kindern

Seite 62

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung


Sellerie und Erzeugnisse


Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
 Sellerie und Sellerieerzeugnisse: Sellerieknolle, Selleriesaat, Stangen- oder Bleichsellerie, Gemüsesäfte mit Sellerie, Selleriesalz

In welchen Lebensmitteln sind Sellerie und -erzeugnisse häufig enthalten?
 Sellerie ist (als Suppengrün, Wurzelwerk oder Blattgrün) klassischer Bestandteil bei Ansätzen von Bouillons, Suppen und Saucen;
 Gewürzmischungen, Curry, Eintöpfe, Wurst- und Fleischwaren, Feinkostsalate (Waldorfsalat), Gemüsesalate, Kartoffelsalat (mit Bouillon), pikante Snacks

Sonstige Hinweise

- echte Sellerieallergiker/Personen mit einer beifußpollenassoziierten Sellerieallergie
→ strikter Verzicht
- Personen mit birkenpollenassoz. Sellerieallergie vertragen ihn in erhitzter Form
- Selleriegewürz/-salz ist hitzestabil → muss von Sellerie Allergikern grundsätzlich gemieden werden (Zutat vieler Fertiggerichte!)

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – M

Deutsch - Senf


Englisch - mustard

Französisch - moutarde

Italienisch - senape

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Definition
Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen
Mengen im oberen Mikrogrammbereich sind symptomauslösend
Symptome: orales Allergiesyndrom, Hautsymptome bis hin zum anaphylaktischen Schock

Prävalenz


- tritt selten, aber häufiger bei Erwachsenen als bei Kindern auf
- v.a. Erwachsene mit Beifußpollenallergie betroffen

Seite 65

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung



Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
Senf und Senferzeugnisse: Senfsaat, Mostrich/Senf, Senföl, Senfsprossen, Senfblätter und -blüten, Senfpulver


In welchen Lebensmitteln sind Senf und Senferzeugnisse häufig enthalten?
Wurst, Fleischwaren, Rouladen, Currys, Gewürzmischungen, sauer eingelegtes Gemüse, Marinaden, Suppen, Saucen, Chutneys, Feinkostsalate, Würzpaste, Dressings, scharfem Salzgebäck, Nüssen, Mayonnaise

→ häufig in der englischen, asiatischen, orientalischen Küche verwendet!

Seite 66

www.wifi.at/tirol

WIFI TIROL


Allergenkennzeichnung 

Buchstabencode – N

Deutsch - Sesam
Englisch - sesame
Französisch - sésame
Italienisch - sesamo

Seite 67

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung 

Sesam und Erzeugnisse

Definition
Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse


Gesundheitliche Auswirkungen
Mengen im Milligramm Bereich sind symptomauslösend
Symptome können bis zum anaphylaktischen Schock führen

Prävalenz

- tritt selten auf
- sowohl Erwachsene als auch Kinder sind betroffen

Seite 68

www.wifi.at/tirol **WIFI TIROL**

Allergenkennzeichnung

Sesam und Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
Sesam und Sesamerzeugnisse: Sesamsaat, Sesamöl, -pasten (Tahin), -butter, -mehl, -salz (Gomasio)


In welchen Lebensmitteln sind Sesam und -erzeugnisse häufig enthalten?
Hamburgerbrötchen, Brot, Gebäck, Cracker, Frühstückscerealien, Süßspeisen, Verwendung in asiatischer, türkischer und orientalischer Küche, Falafel, Hummus, Moutabel (syrische Auberginencreme), in Spuren in kaltgepressten Ölen

Sonstige Hinweise

- die Allergene sind hitzestabil

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Seite 69


Allergenkennzeichnung

Buchstabencode – O

Deutsch - Schwefeldioxid/Sulfite
Englisch - sulfure dioxide/sulphite
Französisch - le dioxyde de soufre/sulfite
Italienisch - anidride solforosa/solfito

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Seite 70

Allergenkennzeichnung

Schwefeldioxid und Sulfite

Definition
Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO₂, die für verzehrfertige oder gemäß den Anweisungen des Herstellers in den ursprünglichen Zustand zurückgeführte Erzeugnisse zu berechnen sind


Gesundheitliche Auswirkungen
kleine Mengen werden oft vertragen
Symptome sind dosisabhängig → zwei bis acht Stunden nach Mahlzeit

Prävalenz

- pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten allgemein sind selten (ca. 1 % der Bevölkerung)
- vor allem ältere Personen betroffen (60+)

Seite 71

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Allergenkennzeichnung

Schwefeldioxid und Sulfite


Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
Schwefeldioxid (SO₂, E 220) und Sulfite (E 221 – 224, 226 – 228): Salze der schwefeligen Säure

In welchen Lebensmitteln sind Schwefeldioxid und Sulfit häufig enthalten?
Wein (geschwefelt), andere alkoholische Getränke, Trockenfrüchte (vor allem solche, die hell bleiben sollen), geriebene Krenprodukte, kleinere Mengen z.B. in Kartoffelpüreeflocken liegen oft unterhalb der deklarationspflichtigen Mengen



Sonstige Hinweise
wirken u.a. bakterizid, konservierend und antioxidativ

Seite 72

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL


Allergenkennzeichnung


Schwefeldioxid und Sulfite

mit niedrigem Sulfite-Gehalt (zwischen 1 und 10 mg/kg)	mit mittlerem Sulfite-Gehalt (zwischen 10 und 50 mg/kg)	mit hohem Sulfite-Gehalt (von mehr als 100 mg/kg)
frische Garnelen	getrocknete Kartoffeln	Trockenfrüchte
Maismehl	Grapefruitsaft	- Marille, Birnen, Pfirsiche
Marmeladen, Konfitüren und Gelees	Weinessig	- Ananas, Äpfel, Quitten
Sauerkraut	Maraschino-Kirschen	- Weinbeeren, mit Ausnahme von Korinthen
frische Pilze 		- glasierte, halbfeuchte Trockenfrüchte
		zerkleinerter Kren
		Spargel, Sellerie, Zwiebel, Karfiol, weiße Rüben, Pastinaken als getr. Erzeugnisse
		zerkleinerte Zwiebel, Zwiebel in Essig, zerkleinerter Knoblauch
		Würzmittel aus Zitronensaft
		Obstgeleersaft
		Glukosesirup zur ausschl. gewerbsmäßigen Herstellung von Zuckererzeugnissen
		Wein 

www.ages.at
Seite 73

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – P

Deutsch - Lupinen


Englisch - lupine

Französisch - lupine

Italienisch - lupino

www.wifi.at/tirol
Seite 74

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Lupinen und Erzeugnisse


Definition
Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen
kleinste Mengen sind symptomauslösend (265 – 1.000 mg)
Symptome sofort nach dem Verzehr: orales Allergiesyndrom, Atemnot, Hautsymptome, Entzündung der Nasenschleimhaut und Augenbindehaut, Symptome im Verdauungstrakt bis zum anaphylaktischen Schock

Prävalenz

- sowohl Kinder als auch Erwachsene betroffen
- häufig bei Erdnussallergikern als Kreuzallergien und bei Pollenallergikern
- Sensibilisierung aufgrund eines erhöhten Verzehrs lupinenhaltiger Lebensmittel selten

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Lupinen und Erzeugnisse


Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse

In welchen Lebensmitteln sind Lupinen und -erzeugnisse häufig enthalten?
Lupine wird als Zutat bzw. als Ersatz für Weizen, Milch, Soja oder Fett verwendet: vegetarische Produkte (z.B. Bratlinge, Teigwaren, Kaffee-Ersatz), Lupinensprossen, Lupinenmehl als Beimischung oder Ersatz von Weizenmehl, z.B. in Brot- und Backwaren, Lebkuchen, Pizzateig, Panade von Fleisch oder Fisch; glutenfreie Produkte, fettreduzierte Produkte, Speisen und Produkte für Milcheiweißallergiker oder Laktoseintolerante, Kartoffelfertigprodukte (z.B. Pommes frites, Kroketten), Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, Eis, kaltlöslicher Kakao, Puddingpulver, Kaffeeweißer, Lupinensnack (v.a. in mediterranen Ländern, z.B. Lupini), Lupinendrink, Joghurt, Tofu

Sonstige Hinweise

- die Lupine ist eine Hülsenfrucht
- die Allergene sind hitzestabil
- sie ist gluten-, lactose- und cholesterinfrei

www.wifi.at/tirol
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Buchstabencode – R


Deutsch - Weichtiere

Englisch - mollusca

Französisch - mollusque

Italienisch - mollusco

www.wifi.at/tirol
Seite 77
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Weichtiere und Erzeugnisse

Definition
 Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
 Weichtiere werden auch als Mollusken bezeichnet

Gesundheitliche Auswirkungen
 Symptome durch Inhalation oder Verzehr

- Verzehr: Erbrechen, Übelkeit, Durchfall aber auch Schwellungen im Mundbereich
- Einatmen: Symptome in den Atemwegen bis zu Asthmaanfall


Mengen, die eine allergische Reaktion auslösen können, liegen zwischen Mengen von wenigen 100 Milligramm (Schnecken) bis in den Grammbereich (z.B. 4 g bei Garnelen)

Krebstiere und Weichtiere sind häufig Auslöser für anaphylaktische Reaktionen(→ Notfallset)

Prävalenz

- nach pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien sind Krebstiere, Weichtiere und Fisch die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen
- bei Kindern seltener

www.wifi.at/tirol
Seite 78
WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung


Weichtiere und Erzeugnisse

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?
Muscheln (Venus-, Mies-, Kamm-, Jakobsmuscheln, Austern), Schnecken, Abalone, Kopffüßer (Tintenfische): Kalmare (Calamares, Polpi, Seppie), Kraken (z.B. Octopus, Polpo, Pulpo)

In welchen Lebensmitteln sind Weichtiere und häufig enthalten?
Sepia, schwarze Nudeln, Surimi, Sashimi, Bouillabaisse, Paella

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL

Seite 79

Allergenkennzeichnung

Weichtiere und Erzeugnisse


Sonstige Hinweise

- wichtigstes Allergen: Tropomyosin
 - hitze- und verdauungsstabil

- deutlich abzugrenzen sind:
 - Infektionen durch Bakterien und Viren
 - Parasiten
 - die Aufnahme großer Mengen an Histamin (Skombroidvergiftung) und anderer Toxine
 - können ähnliche Symptome hervorrufen!

www.wifi.at/tirolWIFI TIROL


Seite 80

Allergenkennzeichnung 

WEITERE KENNZEICHNUNGSPFLICHTIGE ZUTATEN

Seite 81

www.wifi.at/tirol WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung 


Verpflichtende Information über enthaltene Süßungsmittel

VO 1169/2011, Anhang III
auch bei unverpackter Ware

- Aspartam/Aspartam-Acesulfamsalz
 - „Enthält eine Phenylalaninquelle“
- Zusatz von über 10% mehrwertiger Alkohole
 - „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“

Seite 82

www.wifi.at/tirol WIFI TIROL

Allergenkennzeichnung

Verpflichtende Information über enthaltene Süßungsmittel

VO 1333/2008 Anhang V
Auch bei unverpackter Ware

- Gelborange S (E 110)
- Chinolingelb (E 104)
- Azorubin (E 122)
- Allurarot AC (E 129)
- Tatrazin (E 102)
- Cochenillerot A (E 124))

→ „Bezeichnung oder E-Nummer des Farbstoffs/der Farbstoffe“:
Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen

www.wifi.at/tirolSeite 83

WIFI TIROL