

Allergenkennzeichnung – Naturwissenschaftliche Grundlagen



NATURWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Katrin Seper

Qualifikation von ExpertInnen zur Personalschulung für die Allergeninformation

Inhalte

Naturwissenschaftliche Grundlagen

- Begriffsabgrenzung:
 - 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

Begriffsabgrenzung

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

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 - Ausnahme Sulfite bis zu 8 Stunden

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.“

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

Glossar

■ Atopie

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

■ Atopie Dermatitis

chronische, in Schüben auftretende Hauterkrankung mit Juckreiz und Ekzem

■ 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

Glossar

■ Larynxödem

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 \neq Allergie

Glossar

■ Urtikaria

spontanes, in Schüben auftreten von Quaddeln in Kombination mit Juckreiz

■ WDEIA

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

BESCHREIBUNG DER 14 KENNZEICHNUNGSPFLICHTIGEN ALLERGENEN STOFFE

Allergenkennzeichnung

Stoffe und daraus gewonnene Erzeugnisse, die allergische Reaktionen bzw. Unverträglichkeiten auslösen - VO 1169/2011 Anhang II

A - Glutenhaltiges Getreide

B - Krebstiere

C - Eier

D - Fische

E - Erdnüsse

F - Sojabohnen

G - Milch (einschließlich Laktose)

H - Schalenfrüchte (Nüsse)

L - Sellerie

M - Senf

N - Sesamsamen

O - Schwefeldioxid und Sulfite

Konzentrationen 10 mg/kg/L

P - Lupinen

R - Weichtiere

Buchstabencode – A

Deutsch – GLUTENHALTIGES GETREIDE

Englisch - glutenous cereals

Französisch - céréales glutineuses

Italienisch - cereali continenti glutine

Buchstabencode – A - GLUTEN

■ Definition:

- Weizen - Weichweizen
- Durumweizen (Hartweizen)
- Khorosanweizen
- Polenta (außer aus glutenfreien Mühlen)
- Roggen
- Gerste
- Emmer
- Einkorn
- Grünkern
- Dinkel
- Hafer
- oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

■ Ausgenommen:

- weil kein glutentoxisches Potenzial mehr nachweisbar ist
- Glukosesirup
 - auf Weizenbasis einschließlich Dextrose
- Maltodextrin
 - auf Weizenbasis
- Glukosesirup
 - auf Gerstenbasis
- Getreide zur Herstellung von
 - Alkoholischen Destillaten
 - Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs

In welchen Lebensmittel ist Gluten enthalten?

Nährmittel wie:

- Weizenstärke
- Mehl
- Dunst
- Grieß
- Graupen
- Flocken
- Kleie
- Schrot
- Weizenkeimlinge
- Bulgur
- Couscous

Backwaren wie:

- Brot
- Sauerteig
- Kuchen
- Torten
- Kekse
- Knabbergebäck
- Teigwaren
- Müsli
- Cornflakes
- Backerbsen
- Pommes frites
- Backpulver

Fertiggerichten wie:

- div. Konserven
- Saucen
- Dressing
- Ketchup
- Senf
- Sojasauce
- Aromen
- Gewürzen/Mischungen
- Würzsaucen
- Hydrolisiertem Weizengrieß
- Frischkäsezubereitungen

In welchen Lebensmittel ist Gluten enthalten?

Patisserieprodukten wie:

- Nuss- Nougatcremen
- Schokolade
- Marzipan
- kandierte Früchte
- Trockenobst
- Speiseeis
- Lakritze

Fleischzubereitungen wie:

- Rauchfleisch
- div. Wurstspezialitäten
- Fleischkäsezubereitungen
- div. Fleischpasteten

Getränken wie:

- löslichen Kaffee
- Malzgetränken
- Kakaogetränken
- aromatisierten Tee
- aromatisierten Wasser
- Bier
- Likör
- Glühwein
- div. Whiskeys

Wichtige Hinweise

- Hafer wird von vielen Betroffenen vertragen
 - eine Kontamination mit glutenhaltigen Getreidearten ist sehr hoch
 - daher wird von der Verwendung von Hafer abgeraten
- Verunreinigung vieler Nahrungsmittel mit Gluten
 - 100 % -ige glutenfreie Gerichte sind nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich
 - 10mg/d werden von den meisten Zöliakie-Patienten vertragen
 - 50mg/d können zu Veränderungen führen
 - 100mg/d zu bleibenden Schäden
- täglicher Glutenkonsum NICHT Betroffener 20.000mg(20g) Gluten
- 1 normale Scheibe Brot enthält ca. 2.000mg (2g) Gluten

Glutenunverträglichkeit ist keine Weizenallergie

■ ZÖLIAKIE

- Immunreaktion im Dünndarm – typische Symptome im Verdauungstrakt:
 - Durchfall
 - Blähungen
 - Übelkeit
 - Erbrechen
 - Bauchschmerzen
 - Fettstühle
 - Schädigung der Darmschleimhaut

■ Prävalenz

- Österreich 1:200
- Europa 1:100 bis 200
- Alle Altersgruppen betroffen
- Erkrankungen 2-3 mal mehr Frauen / Mädchen als Männer / Burschen
- **Eine lebenslange, streng glutenfreie Diät ist unerlässlich**

Buchstabencode – B

Deutsch - Krebstiere

Englisch - shellfisch

Französisch - crabe

Italienisch - gamberi

Buchstabencode – B - Krebstiere

■ Definition:

- Hummer
- Langusten
- Garnelen
- Krabben
- Flusskrebse
- Taschenkrebse
- Crevetten
- Seespinne
- und daraus gewonnene Erzeugnisse

- Symptome durch Inhalation oder Verzehr

Verzehr:

Erbrechen
Übelkeit
Durchfall
Schwellungen im
Mundbereich

Einatmen:

Reaktionen in den
Atemwegen
Asthmaanfälle

Allergenkennzeichnung

- In welchen Lebensmittel können Krebstiere häufig enthalten sein:
 - Krebsbutter
 - Krebsaucen
 - Krebsuppen
 - Sashimi
 - Surimi
 - Kroepoek
 - Krustentierpasten
 - Paella
 - Bouillabaisse
- Allergen
 - Tropomyosin
 - Hitze und verdauungsstabil
- Nach pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien sind Krebstiere eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien bei erwachsenen Menschen

Buchstabencode – C

Deutsch – Ei(er)

Englisch - eggs

Französisch - oeufs

Italienisch - uovi

Buchstabencode - C - Eier

■ Definition:

- Vollei, Eigelb, Eiklar
- Eipulver aus
 - Vollei
 - Eigelb
 - Eiklar
- Lysozym
- Simplex
 - Fettersatzstoff
- Zutaten die den Begriff „OVO“ enthalten
- Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse

- Eigelb, Eiweiß und Eier anderer Vogelarten
- mögliche Kreuzreaktionen

Achtung:

- Das „Eiweiß“ PROTEIN bei den Nährstoffangaben steht in **keinem** Zusammenhang mit den Ei

In welchen Lebensmittel sind Eier häufig enthalten

- Alle Eiergerichte wie
 - Spiegelei, Rührei, weiches Ei, usw.
 - Omeletten
 - Crepes, Palatschinken
 - Kartoffelgerichte mit Ei
 - Duchesse, Kroketten, Dauphine, Puffer
 - Alle legierten Suppen und Saucen
 - Aufläufe
 - Flans
 - Soufflès
 - Pudding
- Teige
- Nudelteig, Mürbteige, Germteig usw.
- Eiscreme
- Mayonnaise
- Sauce Hollandaise
- alle gesülzten Cremen
- Sabayon
- Salate
- Dressings
- Fast Food

Gesundheitliche Auswirkungen

- Symptome meist sofort
- Mikrogramm bis Milligramm reichen für eine Reaktion aus
- Reaktion am häufigsten auf der Haut
 - Quaddeln
 - Juckreiz
 - Schwellung
 - Ekzem
 - Anaphylaktische Reaktionen eher selten
- Prävalenz:
 - Typische Allergie des Kleinkindes
 - oft gemeinsam mit einer Milchallergie
 - Allergie verschwindet bis zum Schulalter häufig
 - Erwachsene eher selten

Buchstabencode – D

Deutsch - Fisch

Englisch - fish

Französisch - poisson

Italienisch - pesce

Buchstabencode - D - Fisch

- **Definition:**
- Süßwasserfische
- Salzwasserfische
 - haben was die Allergien betrifft, eine größere Bedeutung
- Hauptallergen Paralbumin
 - Parvalbumin = Fischpanallergen
 - Hitzebeständig auch nach den Garen erhalten
 - Zum Teil verdauungsstabil
- Ausgenommen
- Fischgelatine, als Trägerstoff für Vitamin
- Hausenblase oder Fischgelatine als Klärhilfe bei Bier und Wein

In welchen Lebensmittel sind Fisch und Fischerzeugnisse häufig enthalten

- Gelatine
- Sardellenpaste
- Vitello tonato
- Bouillabaisse
- Labskaus
- Feinkostsalate
- Fertiggerichten
- Paella
- Worcestershire Sauce
- Surimi
- Kamaboko
 - Japanisches Surimi
- Ethnic Foods
 - Umschreibung für Nahrungsangebote, die nicht dem heimischen Kulturkreis entstammen
 - Z.B. Sushi, Frühlingsrollen
- asiatische Speisen
- asiatische Produkte

Allergenkennzeichnung

■ Prävalenz:

- Häufigkeit in Ländern mit hohem Fischkonsum
- Erwachsene häufiger
- Kinder seltener
- Was muss von den Betroffenen gemieden werden
- Alle Fischarten und Gerichte
 - roh und gegart
- Fischkonserven
- Fischrogen (Kaviar)

■ Gesundheitliche Auswirkungen

- Mengen im Milligramm-Bereich reichen aus, um Reaktionen auszulösen
- Symptome durch:
 - Hautkontakt
 - Einatmen
 - Larynxödem (Flüssigkeitsansammlung im Kehlkopfbereich)
 - Rhinitis (Entzündung der Nasenschleimhaut)
 - Bei hochsensibilisierten reicht das Einatmen von Fischdämpfen
 - Konsum
 - Symptome im Verdauungstrakt

Buchstabencode – E

Deutsch - Erdnuss

Englisch - peanut

Französisch - arachide

Italienisch - arachide

Buchstabencode – E - Erdnuss

■ Definition:

- Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
 - Erdnussöl (Frittierfett)
 - Erdnussbutter
 - gehobelte Erdnüsse usw.
- Die Erdnuss zählt botanisch zu den Hülsenfrüchten
 - Ihre Allergene sind Hitzestabil
 - Ihr Allergen steigt durch das Rösten an

■ Gesundheitliche Auswirkungen

- Es muss immer mit lebensbedrohlichen Reaktionen gerechnet werden
- Reaktionen im unteren Milligramm Bereich
- Orales Allergiesyndrom
 - Jucken, Kribbeln der Lippen
 - Mundschleimhaut und Rachen
 - Atemprobleme
 - Hautsymptome
 - Durchfall

In welchen Lebensmittel sind Erdnüsse häufig enthalten

- Gewürzzubereitungen
- Saucen
- Dressings
- Pestos
- Brühen
- Vegetarischer - Fleischersatz
 - Bratlinge
 - Aufstriche
- Fast Food
- Vorfrütierte Lebensmittel
 - Pommes frites
 - Geflügelnuggets
- Füllungen für Teigwaren
- Nussmischungen
- Cracker
- Snacks
- Mehrkornbrote
- Vollbackwaren
- Müsli
- Getreideflocken
- Cornflakes
- Müsliriegel
- Süßigkeiten
- Eiscreme
- Nuss Nougatcreme
- Gebäck, Kekse
- Kaffegetränke
- Feinkostsalate
- Obstsalate
- Schokolade auch wenn sie nicht als Nusschokolade bezeichnet werden

Buchstabencode – F

Deutsch - Soja

Englisch - soy

Französisch - graine de soja

Italienisch - soia

Buchstabencode – F - Soja

■ Definition:

- Sojabohne und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sojamehl
- Sojakleie
- Sojaflocken
- Sojagrieß
- Sojamilch
- Sojadessert
- Sojalecithin
- Sojaweiß
- nicht raffiniertes Sojaöl

■ Ausgenommen:

- Vollständig raffiniertes Sojaöl / Fett
- natürlich gemischte Tocopherole E306

In welchen Produkten ist Soja und Sojaerzeugnisse häufig enthalten

- Brot und Backwaren
- div. Wurstwaren
- Burger
- Light Zubereitungen für Faschiertes
- Vegetarische
 - -Aufstriche / Gerichte
- Fertigprodukte aus
 - -Suppen, -Salatsaucen, -Kartoffel
- Mayonnaisen
- Ketchup
- Margarine
- Würzmischungen
- Würzpasten
- Würzsaucen wie
 - - Soja, - Shoyu, -Tamary
 - -Teriyaki, -Worcherster
- Tofu
- Miso
- Natto
- Sojasprossen
- Sportgetränke
- Erfrischungsgetränke die mit Eiweiß angereichert wurden
- Süßwaren
- Schokolade
- Kuvertüre
- Nuss- Nougatcremen
- Eiscremen
- Kakaoprodukte
- Milchersatzprodukte
- Milchmixgetränke

Allergenkennzeichnung

- Prävalenz:
 - ca. 0,4% der Bevölkerung ist betroffen
 - Häufig bei Säuglingen und Kleinkindern mit atypischer Veranlagung
 - Erdnussallergiker
 - Die Allergene der Sojabohne sind
 - hitzestabil
 - Fermentationsstabil
 - Sojaallergie bedeutet den strikten Verzicht von Soja
- Gesundheitliche Auswirkungen:
 - Wenige Gramm reichen für eine Reaktion aus.
 - Hautsymptome
 - Orales Allergiesyndrom mit anaphylaktischen Schock
 - Entzündungen
 - der Nasenschleimhaut
 - der Augenbindehaut
 - Atemnot
 - Übelkeit
 - Erbrechen

Buchstabencode – G

Deutsch – Milch/Laktose

Englisch - milk/lactose

Französisch - lait/lactose

Italienisch - latte/ lattosio

Buchstabencode – G – Milch einschließlich Laktose

- **Definition:**
- Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Kuh-, Ziegen-, Schaf-, Stuten, Büffelmilch
- Butter, Buttermilch, Butterschmalz, Ghee
- Molke, Molkeprotein
- Dickmilch, Sauermilch
- Joghurt
- Kefir
- Kondensmilch
- Rahm
- Sauerrahm
- Creme fraiche, Creme double
- Käse
- Topfen
- Kasein
- Laktose (Milchzucker)
- Laktalbumin
- Laktoglobulin
- Milcheiweiß (Protein)
- Milchpulver
- Simplesse (Fettersatzstoff)
- Niter Kibbe (Soja-Milchhautblätter)

In welchen Lebensmittel sind Milch und Milchprodukte häufig enthalten sind

- Rahmspinat
- Rahmsuppen
- Rahmsaucen, Rahmdressings
- Flans
- Kartoffelpüree
- Eingemachtes Gemüse
- Geschnetztes
- Blanquette
- Feinkostsalate
- Wurstwaren
- Eierspeisen
- gratinierte Gerichte
- alle Speisen mit Butter
- Wurstwaren
- Feine Pasteten
- Margarine
- Mayonnaise
- Milchmixgetränke
- Kakaogetränke
- Pizzas
- geschönte Getränke
- Nougat
- Schokoladen
- Cremedesserts
- Puddings (Creme Patisserie)
- Sahnetorten – schnitten
- Eiscreme
- Teige
- Schmarren
- Crepès
- Kekse
- div. Brote
- div. Backwaren

Milcheiweißallergie ist **keine** Laktoseintoleranz

- Prävalenz:
 - Säuglinge und Kleinkinder
 - Im Schulalter bis zu 80% abnehmend
 - ca. 1% der Erwachsenen

 - Reaktionen innerhalb von 2 Stunden:
und nach kleinsten Mengen von Milcheiweiß
- Symptome in Kindesalter:
 - Ekzem
 - Jucken
 - Schwellungen
 - Atembeschwerden
 - Asthma
 - Obstruktive Bronchitis
 - anaphylaktischer Schock

 - Symptome bei Erwachsenen:
 - Atemwege
 - Haut

Laktoseintoleranz

- Laktosemonohydrat
 - Milchzucker
 - Milcherzeugnisse, Milchpulver
 - Molke, Molkenpulver
 - Rahm, Rahmpulver
 - Butter
 - Schokolade
 - Joghurt
 - Käse
 - Käsezubereitungen
- **Gesundheitliche Auswirkungen:**
 - Erheblich bedingter Mangel des Enzyms Laktase
 - Keine oder unzureichende Spaltung von Laktose (Milchzucker) in Glukose oder Galaktose
 - **Symptome:**
 - Bildung von Gasen
 - Bauchschmerzen
 - Völlegefühl
 - Durchfall
 - **Prävalenz:**
 - Weltweit ca. 70%
 - Österreich ca. 20%

In welchen Lebensmittel ist Laktose als Zutat häufig enthalten

Süßigkeiten

Schokolade

Nougat

Nusscreme

Eis

Desserts

Sahnetorten Sahneschnitten

Gebäck

Kuchen

Backwaren

Fertigsuppen

Fertigsaucen

Fertigsaladdressings

Fertigbouillon

Mayonnaisen

Ketchup

Knödeln

Kartoffelpüree

Fertigkroketten

Pommes Dauphine

Käse

Buttermilch

Süßstofftabletten

Fettreduzierte Fertigprodukte

Fast Food

Fleischpasteten

Wurstwaren

div. Gewürzmischungen

Kuhmilch

Ziegenmilch

Schafsmilch

Stutenmilch

Buchstabencode – H

Deutsch - Schalenfrüchte

Englisch - edible nuts

Französisch - fruits peler

Italienisch - frutta buccia

Buchstabencode – H - Schalenfrüchte

- **Definition:**
- Mandeln
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Cashewnüsse
- Pecannüsse-, Paranüsse
- Pistazien
- Macadamia-, Queenslandnüsse
- und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Ausgenommen:
- Nüsse zur Herstellung von alkoholischen Destillaten
- Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs

In welchen Nahrungsmittel sind Schalenfrüchte häufig enthalten

- Walnussöl
- Haselnussöl
- Mandelöl
- Nusspaste
- Nussbutter
- Nusscremen
- Marzipan
- Nougat
- Schokolade
- div. Pesto
- Süßigkeiten
- Kekse
- Amaretti
- Torten
- Kuchen
- Gebäck
- Nussbrote
- Mehrkornbrote
- Desserts
- Eiskremen
- Nussbrösel
- Krokant
- Feinkostsalate
- Salatdoppings
- div. Saucen mit Nüssen
- Füllungen für Teigwaren
- Pasteteneinlage
- Würste mit Pistazien
 - Mortadella
- Vegetarische Aufstriche
- Bratlinge
- Gewürzzubereitungen
- Getreideflocken
- Müsliriegel
- vorfrittierte Waren
 - Geflügelnuggets
 - Pommes frites

Allergenkennzeichnung

- Gesundheitliche Auswirkungen
 - Schon kleinste Mengen reichen für eine Reaktion aus
 - Schalenfrüchte führen am häufigsten zum anaphylaktischen Schock
 - Bei Haselnüssen nur wenige Mikrogramm
- häufigste Allergieauslöser bei Nüssen
 - Erdnuss ist eine Hülsenfrucht
 - **Haselnuss**
 - **Walnuss**
 - **Rohe Mandel**

Buchstabencode – L

Deutsch - Sellerie

Englisch - celery

Französisch - céleri

Italienisch - sedano

Buchstabencode – L - Sellerie

- **Definition:**
- Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Knollensellerie
- Stangensellerie
- Schnittsellerie
- Selleriesaat
- Gesundheitliche Auswirkungen
- Milligramm sind symptomauslösend
- Mund-Rachen Bereich
 - Schwellungen
 - Engegefühl
- isolierte Symptome im Verdauungstrakt
- anaphylaktischer Schock
- Prävalenz:
 - höher bei Erwachsenen
 - seltener bei Kindern

In welchen Lebensmittel sind Sellerie und Sellerieerzeugnisse häufig enthalten

- Klaren Suppen
- Helle Fonds
- Braune Fonds
- Helle Saucen
- Braune Saucen
- in allen Gerichten die mit Fonds zubereitet wurden
- Gewürzmischungen
- Selleriesalz
- Curry
- Wurzelwerk
- Bouquet garni
- Matignons
- Mischgemüse
- Ragouts
- Wurstwaren
- Fleischwaren
- Feinkostsalate
- Gemüsesalate
- Gemüsesäfte
- Pikante Snacks

Buchstabencode – M

Deutsch - Senf

Englisch - mustard

Französisch - moutarde

Italienisch - senape

Buchstabencode – M - Senf

- **Definition:**
- Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Senfsaat
- Senföl
- Senfsprossen
- Senfblüten
- Senfblätter
- Senfpulver
- Gesundheitliche Auswirkungen:
- Symptomauslösend sind Mengen im Mikrogrammbereich
- Orales Allergiesyndrom
- Hautsymptome
- anaphylaktischer Schock
- Prävalenz:
- bei Erwachsenen häufiger als bei Kindern

In welchen Lebensmittel sind Senf und Senferzeugnisse häufig enthalten

- Wurstwaren
- Fleischwaren
- Rindfleischgerichten wie:
 - Roastbeef
 - Rouladen
 - Rostbraten
 - Steaks
 - geschmorten Rinderbraten
 - Eintopfgerichten
 - usw.
- Sauergemüse
- Marinaden
- Saucen
- Feinkostsalate
- scharfem Salzgebäck
- Mayonnaisen
- englischen Gerichten
- asiatischen Gerichten
- orientalischen Gerichten

Buchstabencode – N

Deutsch - Sesam

Englisch - sesame

Französisch - sésame

Italienisch - sesamo

Buchstabencode – N - Sesam

- **Definition:**
- Sesam und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Sesamsaat
- Sesamöl
- Sesampasten (Tahin)
- Sesamsalz (Gomasio)
- Gesundheitliche Auswirkungen:
- die allergische Reaktion ist nicht von der verzehrten Menge, sondern von der Empfindlichkeit abhängig
- So gibt es extrem überempfindliche Personen, die schon bei kleinsten Mengen allergisch reagieren
- Personen, die erst bei Zufuhr einer größeren Allergenmenge reagieren.

In welchen Lebensmittel sind Sesam und Sesamerzeugnisse häufig enthalten

- Hamburgerbrötchen
- Brot
- Gebäck
- Cracker
- Frühstückscerealien
- Süßspeisen
- Eiscremen
- Margarine
- Salatsaucen
- Fleischwaren
- Wurstwaren
- In der asiatischen und orientalischen Küche:
- Türkischer Honig
- Falafel
 - frittierte Bällchen aus Bohnen und Kichererbsen
- Hummus
 - arabisches Gericht aus pürierten Kichererbsen
- Moutabel
 - syrische Auberginencreme

Buchstabencode – O

Deutsch - Schwefeldioxid/Sulfite

Englisch - sulfure dioxide/sulphite

Französisch - le dioxyde de soufre/sulfite

Italienisch - anidride solforosa/solfito

Buchstabencode – O - Sulfite

- **Definition:**
- Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10mg/ oder 10mg/kg
- E 220 - Schwefeldioxid,
- E 221 - Natriumsulfit
- E 222 - Natriumhydrogensulfit
- E 223 - Natriumdisulfit
- E 224 – Kaliumdisulfit
- E226 - Calciumsulfit
- E 227 - Calciumhydrogensulfit
- E 228 - Kaliumhydrogensulfit
- Gesundheitliche Auswirkungen:
- Symptome sind dosierabhängig
- 2 – 8 Stunden nach Verzehr
- Magen-Darm-Problemen
- Nesselsucht
- Asthmaanfällen
- anaphylaktischen Reaktionen.
- Prävalenz:
- Ca. 1% der Bevölkerung
- vor allem Personen über 60 Jahren

in welchen Lebensmittel sind Schwefeldioxid und Sulfite häufig enthalten

- Alkoholische Getränke
 - Bier
 - Wein in Österreich darf:
 - Qualitätswein
 - 60 mg/L– 120 mg/L
 - Prädikatswein
 - bis 250 mg/L
 - Beerenauslese
 - 250 mg/L– 350mg/L
- Rosinen
- Trockenfrüchte
- Meerrettichprodukte
- Würzmittel
- Kirschen (eingelegt)
- Essig
- Marmeladen,
- Gelees
- getrocknetes Gemüse
- Fertiggerichte

Buchstabencode – P

Deutsch - Lupinen

Englisch - lupine

Französisch - lupine

Italienisch - lupino

Buchstabencode – P - Lupinien

- **Definition:**
- Lupinien und daraus gewonnene Erzeugnisse
 - Lupinensamen
 - Lupinenmehl
 - Lupinenmilch
 - Lupinentofu
 - Lupinenkonzentrat
- Gesundheitliche Auswirkungen:
 - Symptome treten sofort nach dem Verzehr von 250mg -1000mg auf
 - Orales Allergiesyndrom
 - Atemnot
 - Hautsymptome
 - Symptome im Verdauungstrakt
 - Anaphylaktischer Schock
 - Prävalenz:
 - Sowohl Kinder und Erwachsene sind betroffen

In welchen Lebensmittel sind Lupinen und Lupinenerzeugnisse häufig enthalten

- In der Vegetarischen Küche :
- Weizen , Milch, Soja, Fett
- Kartoffelfertigprodukte
- Pralinen
- Eiscremen
- kalt löslicher Kakao
- Kaffeeweisser
- Puddingpulver
- Lupinendrink, Lupinensnackes
- Tofu
- Joghurts,
- Ersatz für : Laktoseintolerante und Milcheiweißallergiker
- Kaffee
- Weizenmehl (Beimischungen im Mehlmischungen)
- Beimischungen bei:
- Brot
- Lebkuchen
- Pizzateig
- Panade
- glutenfreie Gerichte

Buchstabencode – R

Deutsch - Weichtiere

Englisch - mollusca

Französisch - mollusque

Italienisch - mollusco

Buchstabencode – R - Weichtiere

- **Definition:**
 - Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse
 - alle Muscheln und Austern
 - Schnecken
 - Abalone
 - Octopus
 - Sepia
 - Kalamare
- Gesundheitliche Auswirkungen:
 - Sind häufigster Auslöser für einen anaphylaktischen Schock
 - wenige 100 Milligramm reichen aus
 - Symptome durch Einatmen:
 - hauptsächlich Erbrechen
 - Übelkeit
 - Durchfall
 - Schwellungen im Mundbereich
 - Symptome durch Verzehr:
 - Atemwege
 - Asthmaanfall

In welchen Lebensmittel sind Weichtiere und Weichtiererzeugnisse enthalten

- Sepiatinte
 - schwarze Nudeln
 - schwarzer Risotto
 - schwarze Paella
- gebackene Tintenfischringe
- gefüllte Calamares
- Mediterranen Gerichten
- Surimi
- Sashimi
- Bouillabaisse
- Paella
- Feinkostsalate
- Fritto Misto
- Fischsuppen
- Pizzas

WEITERE KENNZEICHNUNGSPFLICHTIGE ZUTATEN

Verpflichtende Information über enthaltene Süßungsmittel VO 1169/2011, Anhang III auch bei unverpackter Ware

- E – 951 Aspartam
- Aspartam ist ein weit verbreiteter Inhaltsstoff in vielen Produkten wie:
 - Softdrinks
 - Süßwaren
 - Milchprodukten
 - **Kennzeichnung:**
 - „enthält eine Phenylalaninquelle“
- Zusatz von über 10% mehrwertiger Alkohole
- Gewonnen aus Mais- und Weizenstärke dienen mehrwertige Alkohole der Lebensmittelindustrie vorwiegend als Zuckerersatz
- **Kennzeichnung:**
 - „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“

Verpflichtende Information über enthaltene Farbstoffe

VO 1333/2008 Anhang V Auch bei unverpackter Ware

- E – 110 Gelborange
- E – 104 Chinolingelb
- E – 122 Azorubin
- E - 129 Allurarot
- E – 102 Tatrazin
- E – 124 Cochenillerot
- **Kennzeichnung:**
 - E – Nummer oder
 - „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Fragen?