

# Die 14 „Hauptallergene“ - wo man sie findet und wo sie sich verstecken können!

## Eier

Hühnereier, auch Eier von Gans, Ente, Pute, Wachtel, Taube, Strauß

Eigelb, Eiklar, Eischnee, Flüssigei, Eipulver, Gefriererei, Substanzen und Lebensmittel mit der Vorsilbe ovo- (= Ei): Ovomucoïd, Lysozym aus Ei (z.B. in Käse), Hühnereilecithin

### Lebensmittel, die Ei enthalten (können)

Löffelbiskuits /Biskotten, Baiser, Meringues, Torten, Kuchen, Gebäck, Desserts, Eiscreme, Schäume und Toppings für Spezialitätenkaffees, Saucen (z.B. Sauce Hollandaise, Sauce Béarnaise), Mayonnaise, Bindung in Hackfleisch/Faschiertem, Panaden, Teigmäntel, „Haftmittel“ für Körner und Dekorationen auf Brot und Backwaren, Zuckerglasur, Eierlikör und andere Liköre, Eierteigwaren, Surimi

## Soja

Sojabohnen, Sojamehl, Sojagrieß, Sojamilch, Sojadesserts, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, Sojaeiweiß, Tofu, Miso, Tempeh, Sojasprossen

### Lebensmittel, die Soja enthalten (können)

Würzsaucen (Soja, Shoyu, Tamari, Teriyaki, Worcester), vegetarische Aufstriche und Gerichte, Surimi, Brot- und Backwaren, Burger, Wurstwaren, Light-Hackfleisch zubereitungen /Light-Zubereitungen für Faschiertes

## Milch

**Achtung:** Ziegen-, Schaf-, Büffel- und Pferdemilch werden meist ebenfalls nicht vertragen.

Milcheiweiß, Milcheiweißhydrolysate, Casein, Molkenproteine, Laktalbumin, Laktoglobulin, Milchzucker (Laktose), Milch, Milchpulver, Molke, Sahne/ Rahm/ Obers, Schmand /Sauerrahm, Crème fraîche, Buttermilch, Dickmilch, Kondensmilch, Joghurt, Kefir, Käse, Quark /Topfen, Butter, Butterschmalz, Ghee

### Lebensmittel, die Milch enthalten (können)

Margarine, pflanzliche Streichfette, Schokolade, Backwaren, Nougat, Eiscreme, Desserts, Kaffeeweißer, Kartoffelpüree, Surimi

## Erdnüsse

Erdnussöl (auch als Frittierfett), Erdnussbutter

### Lebensmittel, die Erdnüsse enthalten (können)

vegetarischer Fleischersatz, Saucen (z.B. Sataysauce), Dressings, Pesto, Ethnic Foods (z.B. afrikanisch, asiatisch, mexikanisch), Nussmischungen, Studentenfutter

## Weichtiere

Muscheln (Venus-, Mies-, Kamm-, Jakobsmuscheln, Austern), Schnecken, Abalone, Kopffüßer (Tintenfische): Kalmare (Calamares, Polpi, Seppie), Kraken (z.B. Octopus, Polpo, Pulpo)

### Lebensmittel, die Weichtiere enthalten (können)

Sepia, schwarze Nudeln, Surimi, Sashimi, Bouillabaisse, Paella

## Krebstiere (Krustentiere bzw. Crustaceae)

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

### Lebensmittel, die Krebstiere enthalten (können)

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

## Getreide

Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale (Hybride aus Weizen und Roggen)

Aus den o.g. Getreiden hergestellte Nahrungsmittel und Backwaren: Stärke, Mehl, Dunst, Grieß, Couscous, Polenta, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Bulgur, Weizenkeimlinge

### Lebensmittel, die Gluten enthalten (können)

Teigwaren, Flädle / Frittaten, Semmelbrösel, Müsli, Backmischungen, Brot, Gebäck, Torten, Kuchen, Kekse, Plätzchen, Malz, Malzbier, Bier, Getreide- (Malz-)kaffee, Roux, Backerbsen, Kakaogetränke, Würzmischungen, Sojasauce, hydrolysiertes Weizenprotein in Würzsaucen, Schokoladenriegel, Müsliriegel, Eis mit Waffel, Trennmittel in geriebenem Käse, nationale/regionale Wurstspezialitäten, z.B.: D: Grützwurst, Tiegelblutwurst, Schüsselwurst, Wellwurst, Knipp, Pinkel, AT: Bratleberwurst, Bratleberwurst, Kärntner Weißwurst, Maischerl, UK: Haggis, Black & White Pudding

## Senf

Senfsaat, Mostrich / Senf, Senföhl, Senfsprossen, Senfblätter und -blüten

### Lebensmittel, die Senf enthalten (können)

Wurst, Fleischwaren: Rouladen, Currys, Gewürzmischungen, sauer eingelegtes Gemüse, Marinaden, Suppen, Saucen, Chutneys, Feinkostsalate

## Wie handeln Sie in einem Allergie-Notfall?

Ein Notfall besteht, wenn ein Gast eines oder mehrere Symptome zeigt:

- Hautausschlag, Juckreiz, Rötung am ganzen Körper
- Schwellungen in Mund und Rachen
- Schwierigkeiten zu schlucken und zu reden
- Schwankungen im Pulsschlag
- asthmatische Beschwerden
- Magenkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen
- plötzlicher Schwächeanfall (Blutdruckabfall)
- Kreislaufkollaps, Ohnmacht

**+ Euro-  
Notruf 112**

In diesem Fall handeln Sie unverzüglich:

- Fragen Sie den Gast, ob er Medikamente bei sich hat und wie Sie ihm helfen können
- Rufen Sie sofort den Notarzt über den Euro-Notruf 112 an.  
Geben Sie klare, detaillierte Informationen über die Reaktion des Gastes und den Standort ihres Betriebes:
- Name und Standort - Adresse des Gastronomiebetriebes
- Grund des Anrufs: (Beginnende) schwere allergische Reaktion/ Anaphylaxie
- Statten Sie jedes Telefon mit diesem Ablauf zum Durchführen eines Notrufes aus.

## Sesam

Sesamsaat, Sesamöl, -pasten (Tahin), -butter, -mehl, -salz (Gomasio)

### Lebensmittel, die Sesam enthalten (können)

Hamburgerbrötchen, Brot, Gebäck, Cracker, Frühstückscerealien, Süßspeisen, Verwendung in asiatischer, türkischer und orientalischer Küche, Falafel, Hummus, Moutabel (syrische Auberginencreme)

## Schwefeldioxid und Sulphit

(in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder mg/l)

E220-228: Schwefeldioxid und Salze der schwefligen Säure

### Lebensmittel, die Sulphit enthalten (können)

Wein (geschwefelt), andere alkoholische Getränke, Trockenfrüchte (vor allem solche, die hell bleiben sollen), geriebene Meerrettichprodukte; kleinere Mengen z.B. in Kartoffelpüreeflocken liegen oft unterhalb der deklarationspflichtigen Mengen

## Nüsse

Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kaschu- (=Cashew-), Pecan-, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse

Walnussöl, Haselnussöl, Mandelöl, Nussmus, Nusspaste, Nussbutter

### Lebensmittel, die Nüsse enthalten (können)

Marzipan, Nougat, Nuss-Nougatcreme, Torten, Kuchen, Gebäck, Desserts, Amarettini, Schokolade, Studentenfutter, Knabberartikel, Müsli, Salattoppings, Pesto und andere Saucen, Salatdressings, vegetarische Gerichte, Nussbrot, Mortadella (mit Pistazien), aromatisierte Kaffeespezialitäten

## Sellerie

Sellerieknolle, Selleriesaat, Stangen- oder Bleichsellerie, Gemüsesäfte mit Sellerie, Selleriesalz

### Lebensmittel, die Sellerie enthalten (können)

Gewürzmischungen, Curry, Bouillons, Suppen, Eintöpfe, Saucen, Wurst- und Fleischwaren, Feinkostsalate (Waldorfsalat), Gemüsesalate, Kartoffelsalat (mit Bouillon), pikante Snacks

## Fische

Alle Sorten Fisch: roh, zubereitet und als Konserve, Kaviar, Rogen

### Lebensmittel, die Fisch enthalten (können)

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)

## Lupinen

### Lebensmittel, die Lupinen enthalten (können)

Lupinenmehl, pflanzliches Eiweiß (Lupinen) in Backwaren und vegetarischem Fleischersatz, Lupinensprossen



**vierlande**  
Erfolgsprodukte für die Gastronomie

