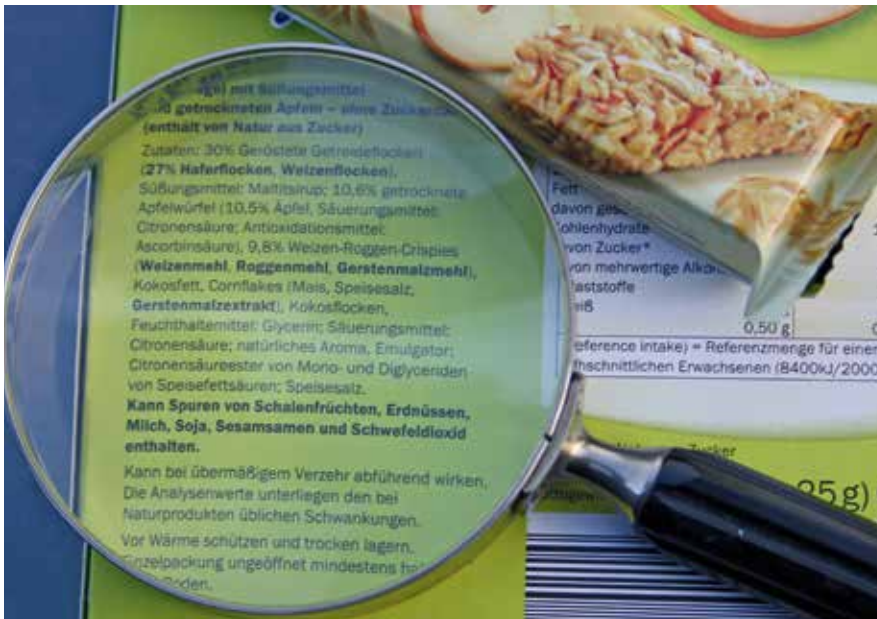


ELTERNRATGEBER

Essen und genießen – nicht so einfach für Allergiker

Petra Funk-Wentzel, Diplom Ökotrophologin, Stuttgart,

Peter Fischer, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Schwäbisch-Gmünd



Liebe Eltern,

wer auf kleinste Mengen von bestimmten Nahrungsmitteln stark allergisch reagiert, ist auf zuverlässige Informationen über deren Inhalt angewiesen. Gesetzgeber, Verbraucherverbände und Lebensmittelhersteller haben in den letzten Jahren gemeinsam versucht, über verpflichtende Zutatenlisten immer mehr Transparenz zu schaffen. Ab dem 13. Dezember 2014 gilt die Pflicht zur Lebensmittelkennzeichnung für die 14 wichtigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien nicht nur für verpackte Lebensmittel, sondern auch für alle „losen Waren“, d. h. Produkte in Bäckereien, Metzgereien, Restaurants, Kantinen, Catering und beim Straßenverkauf aller Art.

Die Zutatenliste

Alle Zutaten, egal in welcher Menge sie enthalten sind, müssen in der Zutatenliste angegeben werden. Die 14 wichtigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien (s. S. 31) müssen künftig bei verpackter Ware nicht nur deklariert, sondern auch besonders hervorgehoben werden (z. B. fett oder bunt gedruckt). Die Zutaten, die zu diesen Allergenen zählen, und Erzeugnisse daraus sind in der Zutatenliste immer namentlich aufzuführen. Enthält ein Gewürz z. B. auch Sellerie, dann muss dieser zusätzlich genannt werden, wie „Gewürze (Sellerie)“ oder auch bei „Pflanzenöl (Erdnussöl)“. Wenn Allergene als technische Hilfsstoffe, Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen oder als Extraktionslösungsmit-

tel zum Einsatz kommen, sind sie ebenfalls zu nennen. Es ist kein bestimmter Wortlaut vorgeschrieben. Personen mit Zöliakie, die kein Gluten essen dürfen, müssen also alle glutenhaltigen Getreidearten kennen, denn in der Zutatenliste steht z. B. nur „Kamut“ oder „Dinkel“. Wer Laktose (Milchzucker) nicht verträgt, muss auch auf Begriffe wie Milch oder Molke achten.

Geht aus der Verkehrsbezeichnung hervor, dass ein bestimmtes Allergen enthalten ist, so kann die Nennung in der Zutatenliste entfallen. Aus der Bezeichnung „Frischkäsezubereitung“ muss der Verbraucher z. B. schließen, dass Milch verarbeitet wurde; er muss auch wissen, dass der „Eiersalat“ Eier und die „Thunfischpizza“ auf jeden Fall Fisch enthält. Weizen und Milch in einer Pizza muss man jedoch nicht aus der Verkehrsbezeichnung erschließen, diese müssen deklariert werden!

Wie viel Transparenz ist möglich?

Vollständige Transparenz über alle Lebensmittelbestandteile zu schaffen ist eine schwierige Aufgabe. Häufig werden vorverarbeitete Zutaten eingesetzt, die oft schon einen längeren Herstellungsweg hinter sich haben. Außerdem ist Kochen und Backen ja oft ein kreativer Prozess, spontane Änderungen und Ergänzungen sind bei einer vorgegebenen Zutatenliste aber nicht mehr möglich. Sollte jede kleinste Spur eines Allergens

(Allergieauslösers) in einem Lebensmittel ausgeschlossen werden, so müsste jede Zutat darauf geprüft werden, ob sie im Herstellungsprozess möglicherweise mit anderen potenziellen Nahrungsmittelallergenen in Kontakt gekommen ist. Werden z. B. verschiedene Nussarten in einer Mühle nacheinander gemahlen? Werden Eiernudeln auf der gleichen Maschine gefertigt wie Teigwaren, die keine Eier enthalten? Wird immer die gleiche Rezeptur verwendet? Vor allem für kleine Betriebe ist die komplette Trennung von Produktionsprozessen oft schwierig.

„Kann Spuren enthalten von ...“

Der Hinweis für Allergiker, dass eine mögliche Verunreinigung mit Allergenen nicht auszuschließen ist, unterliegt keiner gesetzlichen Regelung. Hierbei handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Lebensmittelanbieter. Im Gegensatz zur vorgeschriebenen Allergenkennzeichnung in der Zutatenliste bezieht sich der freiwillige Hinweis für Allergiker ausschließlich auf Bestandteile, die nicht gemäß Rezeptur, sondern

unbeabsichtigt durch Verunreinigung ins Lebensmittel gelangen.

Werden in einer Produktionsstätte von Süßwaren z. B. Nüsse eingesetzt, so können Spuren davon auch in Lebensmittel gelangen, die rezepturgemäß ohne Nüsse zubereitet werden, z. B. in die Vollmilchschokolade. Hierauf macht der Hersteller mit dem Hinweis aufmerksam: „Kann Spuren von Nüssen enthalten“. Er schützt sich damit vor Haftungsansprüchen. Da diese Angaben freiwillig sind, können vergleichbare Produkte, die keinen Hinweis enthalten, trotzdem Verunreinigungen mit Allergenen aufweisen. Um das Risiko bei einem Produkt richtig einschätzen zu können, hilft oft nur eine direkte Anfrage bei den Firmen oder das Gespräch mit dem Bäcker, Metzger, Koch usw.

Allergenfrei bei Fertigprodukten – geht nicht!

Prinzipiell kann jedes Protein (Eiweiß) ein Allergen sein, welches bei entsprechender Veranlagung eine unerwünschte Reaktion auslösen kann, unabhängig davon, ob es auf der Hauptallergenliste

Beispiel: Zutatenverzeichnis einer Gemüsesuppe mit Würstchen

Zutaten: 80 % Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Möhren, Lauch, Kartoffeln, Wirsing, Zwiebeln), Wursteinlage (12 % Schweinefleisch, Speck, Wasser, Salz, Gewürze, **Laktose**), Reismehl, Meersalz, Gewürze (**Senf**), Kräuter (**Sellerie**), Lecithin (**Soja**)

Achtung bei Gewürzallergien

Bei Gewürz- und Kräutermischungen, die lediglich mit einem Anteil von weniger als zwei Gewichtsprozent im Enderzeugnis enthalten sind, müssen die Einzelbestandteile nicht aufgeführt werden. Befindet sich allerdings eines der Hauptallergene (z. B. Sellerie oder Senf) in der Gewürz- oder Kräutermischung, muss auf diese allergene Zutat hingewiesen werden.

steht oder nicht. Generell sollte daher die Aussage „allergenfrei“ nicht verwendet werden.

Lose Ware: längere Fußnoten – Hinweisschilder – Mappen ...

Auch bei loser Ware oder losen Speisen muss die Kennzeichnung der häufigsten Allergene jetzt in schriftlicher Form erfolgen. Voraussichtlich werden auf den Speisekarten die Fußnoten länger, denn dort sind auch alle Konservierungs- oder Farbstoffe seit vielen Jahren aufzuführen. In der Bäckerei, Metzgerei oder beim Imbissstand könnte über die Allergene künftig auf Hinweisschildern oder direkt mit auf dem Preisschild, aber auch in einer Extramappe vor dem Kauf aufgeklärt werden. Es soll dann im Verkaufsraum gut sichtbar einen Hinweis geben, falls die Informationen in einer Extramappe zu finden sind. Bei loser Ware müssen nicht wie bei verpackter Ware eine komplette Zu-

Die 14 häufigsten deklarationspflichtigen Auslöser von Nahrungsmittelallergien (diese lösen 90 % aller Allergien aus)

- I Glutenhaltige Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- I Schalenfrüchte (d. h. Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecannuss, Parannuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- I Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- I Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- I Eier und Eiererzeugnisse
- I Senf und Senferzeugnisse
- I Fisch und Fischerzeugnisse
- I Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- I Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- I Weichtiere (Mollusken, Schnecken, Tintenfische, Muscheln und Austern) und Weichtiererzeugnisse
- I Soja und Sojaerzeugnisse
- I Süßlupinen und Süßlupinenerzeugnisse
- I Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- I Schwefeldioxid und Sulfite (bei einer Konzentration von mind. 10 mg/kg oder Liter)

tatenliste angegeben werden, sondern nur die auf S. 31 genannten Allergene, sofern sie als Zutat enthalten sind. Die Kennzeichnung von Spuren ist nicht vorgeschrieben!

Wie sicher darf man sich nun sein?

Diese Frage muss individuell – nach Toleranz und Schwere der zu erwartenden allergischen Reaktion – mit den Ernährungstherapeuten und Allergologen beantwortet werden!

Dass vor allem Bäckereien, Eisdielen und Imbissstände auch weiterhin ge-

Die sicherste Methode der Essenzubereitung für Allergiker ist: Selber mit einfach zusammengesetzten Zutaten bekannten Inhalts kochen.

fährliche Orte für Allergiker auf Nüsse, Erdnüsse, Milch oder Hühnerei sind, wird sich wahrscheinlich auch mit der neuen Kennzeichnungspflicht kaum ändern. Denn die Verunreinigung mit Spuren, z. B. über das Besteck zur Portionierung, lässt sich in diesen Betrieben nur schwierig vermeiden.

Aus Sicht des Nahrungsmittelallergikers besteht in der Zukunft noch **zusätzlicher Regelungsbedarf:**

- für eine eindeutige Spurenkennzeichnung,
- für einen Hinweis auf eine allergenrelevante Rezepturänderung auf der Vorderseite der Verpackung und
- für ein Zutatenverzeichnis für Einzelverpackungen aus Großgebinden.

Petra Funk-Wentzel, Diplom Ökotrophologin

Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung
Lenzhalde 96 | 70192 Stuttgart
info@ernaehrungsberatung-stuttgart.de

Dr. med. Peter J. Fischer

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Allergologie, Kinderpneumologie, Umweltmedizin
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Mühlberg 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd
info@kinderarzt-dr-fischer.de

Weiterführende Links

www.nussallergie.org
www.daab.de
www.ak-dida.de

WAG STELLEN SICH VOR

Die WAG Forschung

Christian Vogelberg, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, Dresden

„Weiße Mäuse sind intelligenter als wir: Sie fürchten weiße Kittel.“
(Dr. Gerhard Kocher)

Wenngleich sich die Mehrheit der Mitglieder der GPA nicht zur forschenden Zunft der Kinderärzte zählt, so vereint die GPA als nach ihrem Selbstverständnis wissenschaftliche Fachgesellschaft doch viele aktiv in klinischer und Grundlagenforschung tätige Kolleginnen und Kollegen.

Sie, aber auch interessierte „Newcomer“ zu unterstützen ist das Anliegen der WAG Forschung. Ein erfolgreiches Projekt in diesem Sinne war die Erstellung eines Forschungsatlas „Pädiatrische Allergologie“ im Jahr 2012, der wissenschaftliche Arbeitsgruppen und ihre Projekte vorstellt. Damit bietet er eine Übersicht darüber, welche Themen, aber auch welche Methoden angewandt und ggf. an entsprechender Stelle in einer Hospitation erlernt werden können. Eine zweite Auflage des kleinen Buches ist momentan in Arbeit.

Des Weiteren arbeiten mehrere Mitglieder der WAG momentan an einer Publikation, die eine Übersicht über die Pädiatrische Allergologie in Deutsch-

land darstellt und in Pediatric Allergy Immunology veröffentlicht werden soll. Ein Themenheft zur Pädiatrischen Allergologie wurde mit Beiträgen der WAG zwischenzeitlich in der „Allergologie“ publiziert.

Forschung ohne passende Möglichkeit zur Präsentation trübt die Freude über einen Erfolg. Aus diesem Grunde beteiligt sich die WAG an der Organisation entsprechender Veranstaltungen, u. a. auch in Zusammenarbeit mit der DGAKI.

Allergologische Forschung umfasst ein weites Feld – von der Grundlagenforschung bis zur praktischen klinischen Forschung, im Labor oder in der Praxis.

Jeden darin Aktiven, aber auch „nur“ den Interessierten lädt die WAG herzlich zur Mitarbeit ein. Den Kontakt hierzu finden Sie über <http://www.gpau.de/die-gesellschaft/wissenschaftliche-arbeitsgruppen/wag-forschung/>.

