

# ELTERNRATGEBER

Essen und genießen -  
nicht so einfach für  
Allergiker

überarbeitet 02 / 2020

**GPA** GESELLSCHAFT  
PÄDIATRISCHE  
ALLERGOLOGIE  
UMWELTMEDIZIN

ELTERNRATGEBER

# Essen und genießen – nicht so einfach für Allergiker

Petra Funk-Wentzel, Stuttgart, Peter Fischer, Schwäbisch-Gmünd



© Monkey Business Images / colourbox.de

## 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. Seit 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. unten) 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

Extraktionslösungsmittel 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



© Marcin Prusaczyk / colourbox.de

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 Allergen Kennzeichnung 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

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

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

#### 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.

#### 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**)



© Kzenon / colourbox.de

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 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 er-

folgen. 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 kann 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 Zutatenliste angegeben werden, sondern nur die in der Tabelle 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 Ernährungsfachkräften und den Allergologinnen und bzw. Allergologen beantwortet werden!

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

Dass vor allem Bäckereien, Eisdiele und Imbissstände auch weiterhin gefährliche 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.

### Weiterführende Links

➔ [www.nussallergie.org](http://www.nussallergie.org)

➔ [www.daab.de](http://www.daab.de)

➔ [www.ak-dida.de](http://www.ak-dida.de)

### Petra Funk-Wentzel

Diplom Ökotrophologin  
Praxis für Ernährungstherapie  
und Ernährungsberatung  
Kirchheimerstr. 64A | 70619 Stuttgart

### Dr. med. Peter J. Fischer

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Allergologie, Kinderpneumologie,  
Umweltmedizin  
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin  
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd