

## Die 14 Hauptallergene

### 1. Eier

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

---

#### Bezeichnungen für Eier und Eierzeugnisse

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

### 2. Sesam

---

#### Bezeichnungen für Sesam und Sesamerzeugnisse

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)

### 3. Soja

---

#### Bezeichnungen für Soja und Sojaerzeugnisse

Sojabohnen, Sojamehl, Sojagrieß, Sojamilch, Sojadesserts, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, Sojaiweiß, 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-Hackfleischzubereitungen / Light-Zubereitungen für Faschiertes

### 4. Milch

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

---

#### Bezeichnungen für Milch und Milcherzeugnisse

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

## 5.Sellerie

---

### **Bezeichnungen für Sellerie und Sellerieerzeugnisse**

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

## 6.Getreide

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

---

### **Bezeichnungen für glutenhaltige Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse**

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, Kakaotränke, Würzmischungen, Sojasauce, hydrolysiertes Weizeneiweiß 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, Bratblutwurst, Kärntner Weißwurst, Maischerl, UK: Haggis, Black & White Pudding

## 7.Senf

---

### **Bezeichnungen für Senf und Senferzeugnisse**

Senf Saat, Mostrich / Senf, Senfö, Senfsprossen, Senfblätter und -blüten

### **Lebensmittel, die Senf enthalten (können)**

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

## 8.Fische

---

### **Bezeichnungen für Fisch und Fischerzeugnisse**

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

### **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 Worcestersauße)

## 9.Erdnüsse

---

### Bezeichnungen für Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse

Erdnussöl (auch als Frittier fett), Erdnussbutter

### Lebensmittel, die Erdnüsse enthalten (können)

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

## 10.Krebstiere (Krustentiere bzw. Crustaceae)

---

### Bezeichnungen für Krebstiere

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

### Lebensmittel, die Krebstiere enthalten (können)

Krebsbutter, Shrimps Paste, Sashimi, Surimi, Kroepoek, Bouillabaisse, Paella

## 11.Nüsse

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

---

### Bezeichnungen für Nüsse und Nusserzeugnisse

Walnussöl, Haselnussöl, Mandelöl, Nuss Mus, 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, Nuss Brot, Mortadella (mit Pistazien), aromatisierte Kaffeespezialitäten

## 12.Weichtiere

---

### Bezeichnungen für Weichtiere

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

### Lebensmittel, die Weichtiere enthalten (können)

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

## 13.Schwefeldioxid und Sulphit

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

---

### Bezeichnungen für Schwefeldioxid und Sulphit

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 Kartoffelpüree flocken liegen oft unterhalb der deklarationspflichtigen Mengen

#### 14. Lupinen

##### **Lebensmittel, die Lupinen enthalten (können)**

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

#### 15. Vegeta

Getrocknetes Gemüse (Karotten, Pastinake, Zwiebeln, Blatt Petersilie) Maisstärke, Gewürze, Farbstoff