

Sehr geehrter Lebensmittelhersteller,

Allergien und Unverträglichkeiten zeigen eine stetig wachsende Tendenz. Auch Lebensmittel gehören zu den Substanzen, die entsprechende Reaktionen auslösen können, wenn eine entsprechende Sensibilisierung vorliegt. Doch dieses allergene Potential ist nicht bei allen Lebensmitteln gleich. Die europäische Lebensmittel-Kommission hat deshalb die 14 Lebensmittel bzw. -zutaten festgelegt, die am häufigsten allergische bzw. Unverträglichkeitsreaktionen auslösen und deshalb entsprechende Kennzeichnungen auslösen.

Wir haben Ihnen in dieser Übersicht zu jedem dieser kennzeichnungspflichtigen Lebensmittel mit großer Sorgfalt Informationen zur Herkunft, der allergischen bzw. Unverträglichkeitsreaktion sowie dem Vorkommen in Nahrungsmitteln zusammengestellt und hoffen, dass wir damit Ihr Interesse für das Thema Allergen Kennzeichnung wecken können.

Viel Erfolg wünschen

Markus Messemer

food IT Consulting

Sabine Schnadt

Deutscher Allergiker- und Asthmabund

Was ist eine Allergie?

Als Allergie wird eine überschießende und unerwünschte heftige Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene) bezeichnet, auf die der Körper mit Entzündungszeichen und der Bildung von Antikörpern reagiert.

Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei der Nahrungsmittel-Unverträglichkeit hat der Körper die Fähigkeit verloren- oder gar nie besessen - einen bestimmten Stoff zu verdauen. Obwohl im allgemeinen Sprachgebrauch oft die Bezeichnung „Lebensmittelallergie“ verwendet wird, handelt es sich nicht um eine richtige allergische Reaktion. Bereits kleine Mengen des unverträglichen Nahrungsmittels können Beschwerden auslösen. Bei einigen Intoleranzen wird das Leben des Betroffenen stark eingeschränkt.



Glutenhaltiges Getreide



Die Getreidearten Weizen (Hart- und Weichweizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Kamut/Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer und Triticale enthalten alle das kleberbildende Gluten. Somit sind alle Produkte die daraus hergestellt werden zu kennzeichnen.



Die Zöliakie (Sprue) ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommende Klebereiweiß. Die Unverträglichkeit bleibt lebenslang bestehen, sie ist zum Teil genetisch determiniert und kann derzeit nicht ursächlich behandelt werden.

Essen die betroffenen Menschen glutenhaltige Nahrungsmittel, entsteht eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut mit einer ausgedehnten Zerstörung der Darmepithelzellen. Dadurch können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm. Symptome sind dementsprechend Gewichtsverlust, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Misslaunigkeit und im Kindesalter nicht zuletzt eine Gedeihstörung.

Die Behandlung der Zöliakie besteht derzeit ausschließlich in einer glutenfreien Diät. Abzugrenzen von der Zöliakie sind allergische Reaktionen vom Sofort-Typ (IgE vermittelt). Während inhalative Allergien durch Gräser- und Roggenpollen ausgelöst werden, ist Haupt-Auslöser einer Lebensmittelallergie unter den glutenhaltigen Getreidesorten der Weizen. Alle verwandten Weizensorten (Dinkel, Emmer, Einkorn etc.) werden in diesem Fall ebenfalls nicht vertragen. Eine Sonderform bildet die anstrengungsinduzierte Form der Weizenallergie, die nur bei Kombination von Verzehr weizenhaltiger Produkte mit körperlicher Anstrengung auftritt.



Da bereits Spuren glutenhaltiger Rohstoffe zu den oben erwähnten Symptomen sowohl bei Zöliakie, als auch bei Weizenallergie führen können, muss bei der Produktion von Gluten- oder Weizen-freien Produkten besondere Sorgfalt herrschen. Im Bereich von Bäckereien ist zudem eine komplett abgetrennte Produktionsstätte anzuraten, da durch Mehlstäube eine Kontamination oft nicht auszuschließen ist. Zu beachten ist darüber hinaus das Vorkommen von glutenhaltigen Getreidesorten als versteckter Bestandteil in anderen zusammengesetzten Zutaten wie (Puddingpulver, Saucenpulver, Wurstwaren, Kartoffelfertigprodukte, Gewürzmischungen und Aromen, etc.).



Krebstiere



Zu den Krebstieren gehören Garnele/Krabbe/Shrimp, Krill, Hummer, Languste, Fluss- und Taschenkrebs



Die allergische Reaktion setzt sofort nach dem Verzehr von Schalentieren (Crustaceen) ein. Die allergische Reaktion kann lebensbedrohlich sein, so dass der Verzehr der Allergene strikt zu meiden ist. Beim Verzehr, auch von geringsten Mengen, kann es zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen.



Der Einsatz von Schalentieren bei der Verarbeitung von Lebensmitteln ist auf nur wenige Produkte begrenzt. Vor allem in asiatischen Zutaten und Fertiggerichten muss jedoch mit Bestandteilen von Krebstieren gerechnet werden.



Hühnerei



Die Eier des Haushuhnes sind eine wichtige Proteinquelle in der menschlichen Ernährung.



Die Ei-Allergie manifestiert sich meist in den ersten Lebensjahren. Hühnereier sind neben der Kuhmilch die häufigste Ursache einer Nahrungsmittelallergie im Kindesalter. Bis zum Schulalter entwickelt sich ein Großteil der Allergien gegen Hühnerei zurück. Es sind Formen bekannt, bei denen stark erhitztes/ gebackenes Hühnerei vertragen wird. In der Regel wird jedoch Hühnerei in jeder Form gemieden, da der Verzehr, auch von geringsten Mengen leichte bis schwere Symptome/ Reaktionen auslösen kann.



Hühnereier finden in der Lebensmittelproduktion vielfältige Verwendung. Etwa bei Backwaren (auch als Eistreiche), im Snackbereich (z.B. Mayonaise), bei Fertigsoußen, in Desserts, Milchshakes, Aromen etc. Aber auch Lecithin kann aus Ei gewonnen worden sein. Zudem versteckt sich hinter dem Begriff "Ovalbumin" in Zutatenlisten ebenfalls Hühnereiweiß.



Fisch



Zu den Auslösern dieser Unverträglichkeit zählen sowohl Süßwasser- als auch Meerwasserfische aller Arten.



Die Allergieauslöser im Fisch sind sehr aggressiv. Schon geringe Mengen verzehrten Fisches oder das Einatmen der Kochdämpfe können bei Fischallergikern Beschwerden auslösen. Hier kann es bei hochgradigen Allergikern ebenfalls zu Symptomen kommen. Die Allergene der einzelnen Fischarten sind sehr stabil und werden durch Verarbeitung (Erhitzen, Einlegen, Räuchern) nicht verändert. Es kann zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen.



Produkte aus Fisch finden sich vor allem in asiatischen Zutaten und Fertiggerichten, sowie in Fertigsoußen und Dressings.



Erdnuss



Die Erdnuss ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler. Die Frucht der Erdnuss ist somit botanisch keine Nuss im eigentlichen Sinne, sondern eine Hülsenfrucht und damit z.B. mit Erbsen, Lupinen, Soja und Bohnen verwandt. Die Ähnlichkeit zu botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen, die Konsistenz, dem hohen Fettgehalt und dem vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke.



Bekannt ist, dass Erdnussallergene besonders starke Allergieauslöser sind. Ihr allergenes Potenzial wird durch Verarbeitungsprozesse, wie Erhitzen, Rösten etc. nicht reduziert. Allergische Reaktionen können auf sehr kleine Mengen von Erdnussprotein auftreten. Auch bei den Erdnussallergien gibt es mildere Reaktionen, die als Folge einer Pollenallergie, meist auf Gräser auftreten. Jedoch sind Erdnüsse insbesondere im Kindesalter eines der häufigsten Auslöser schwerer allergischer Reaktionen (Anaphylaxie), jedoch sind Beim Verzehr kann es zu den üblichen Symptomen bis hin zum anaphylaktischen Schock kommen.



Da schon geringste Mengen des Allergens wirken ist bei der Auswahl von Lebensmitteln Vorsicht geboten. Erdnussprodukte finden sich etwa in Fertigsoußen und Dressings, Gewürzmischungen, asiatischen Zutaten und Fertiggerichten, Backwaren, Desserts, etc. Daher sind sowohl Produktspezifikationen als auch mögliche Kontaminationen von zugelieferten Produkten zu erfragen und beachten. Fritierfette können beispielsweise Erdnussöl enthalten, oder Lecithin aus Erdnuss gewonnen worden sein. Dieses, wie auch alle anderen Erzeugnisse aus der Erdnuss sind dann immer als solche zu kennzeichnen.



Soja



Die Frucht aus der Familie der Hülsenfrüchte wird als Sojabohne oder Soja bezeichnet. Sie hat einen hohen Gehalt an Eiweiß (etwa 30 bis 50 %) und Öl (etwa 15 bis 25 %), wobei letzterer ungewöhnlich für Bohnen ist. Die Sojabohne ist die weltweit wichtigste Ölsaat. Auch hier ist das allergene Potential durch den hohen Eiweißgehalt bedingt. Raffiniertes Sojaöl ist von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen, da hier der Eiweißgehalt so gering ist, dass das Öl kein allergenes Potenzial mehr hat.



Sojallergien, die als Folge einer Pollenallergie auftreten (Kreuzreaktion), gehen mit meist milderer Symptomatik einher. Es gibt jedoch auch vereinzelt schwere Reaktionen auf Soja. Je nach Ausprägung der Allergie kann es beim Verzehr, auch von geringsten Mengen, zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen.



Soja wird hauptsächlich zur Gewinnung von Öl sowie als Futterpflanze eingesetzt. Ein in der Lebensmittelbranche häufig verwendeter Rohstoff aus dieser Pflanze ist das Sojalecithin, welches als Emulgator genutzt wird und Wasser und Fett zu verbinden. Das allergene Potenzial von Sojalecithin ist fragwürdig. In den USA wird zurzeit geprüft, ob Sojalecithin aufgrund der geringen allergologischen Relevanz von der Allergenkennzeichnung ausgeschlossen wird. Häufig findet man dieses Lecithin in Fertigsoßen und Dressings, Kuvertüren und Nougat, Margarinen und Instantkakao. In der EU muss es gekennzeichnet werden, wenn es aus der Sojabohne gewonnen wurde. Sojaprodukte finden sich zudem in asiatischen Produkten, Wurst- und Backwaren.



Milch



Milch und Milchprodukte sind wichtige Protein und Calciumlieferanten in der menschlichen Ernährung. Unverträglichkeitsreaktionen sind sowohl gegen das Milcheiweiß bekannt (=Allergie), als auch gegen den Milchzucker (=Laktose-Intoleranz).



Bei Milchprodukten sind zwei Arten der Unverträglichkeiten zu unterscheiden, die Milcheiweiß-Allergie und die Laktose-Intoleranz.

Die Laktose-Intoleranz ist keine Allergie, sondern eine Störung der Verwertung von Milchzucker. Die Unverträglichkeit wird ausgelöst durch einen Mangel an Laktase, einem Enzym, das üblicherweise im Dünndarm vorkommt. Dieses Enzym sorgt dafür, dass Milchzucker in seine Bestandteile gespalten wird und vom Körper aufgenommen werden kann. Beschwerden äußern sich ausschließlich im Magen-Darmtrakt, in Form von Krämpfen, Blähungen und Durchfall. Die Menge an Milchzucker, die Beschwerden auslöst, ist individuell sehr unterschiedlich, liegt jedoch deutlich über der Menge an Milchprotein, die in der Lage ist eine allergische Reaktion hervorzurufen.

Bei einer Milcheiweißallergie reagiert der Körper mit einer Abwehrreaktion des Immunsystems auf das Eiweiß in der Milch. Im Gegensatz zur Laktose-Intoleranz können auch andere Organsysteme betroffen sein (Haut, Schleimhäute, Atemwege und Herz-Kreislauf), Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock können auftreten. Auch können je nach Allergentyp verschiedene Produkte aus der Milch ggf. vertragen werden (z.B. Butter, Sahne, H-Milch), dies weiß der Allergiker jedoch in der Regel selbst. Milch ist einer der häufigsten Allergieauslöser im Kindesalter. Die Allergie entwickelt sich in vielen Fällen bis zum Schulalter zurück.



Milchprodukte finden sehr häufig Einsatz in Backwaren, z.B. bei süßen Hefefeinteigen. Bei Weißbrot / Weizenmischbrot wird oftmals Buttermilchpulver verwendet. Allerdings können auch in vielen Backmitteln Milchprodukte enthalten sein, so dass nicht alle Kleingebäcke (Brötchen, Stangenbrote, etc.) frei davon sind.

Milchprodukte finden sich oftmals auch in Margarine, Wurstwaren, Brotaufstrichen, Kartoffelfertigprodukten, Panaden, Desserts, Haselnusskrokant, Mayonaise etc. Aromen und Gewürzmischungen, Eisbindemittel können ebenfalls Milchprodukte enthalten, da z.B. Milchzucker gerne als Trägerstoff verwendet wird. Milchzucker ist sowohl ein natürlicher Bestandteil von vielen Milchprodukten, wird aber auch als isolierte Zutat in vielen Lebensmitteln verarbeitet (z.B. Wurst). Milchprodukte wie Hartkäse oder Joghurt, in denen der Milchzucker durch die Reifefermentation abgebaut wird, enthalten gar keine bzw. wenig Milchzucker.



Schalenfrüchte (Nüsse)



Der Begriff "Nuss" wird an dieser Stelle für eine Gruppe von Schalenfrüchten unterschiedlicher Pflanzenfamilien verwendet. Gemäß der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung handelt es sich hierbei um Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse. Eine Nussallergie besteht nicht gegen alle diese Nüsse, sondern in der Regel gegen einzelne Vertreter. Kreuzreaktionen können auftreten. Aus allergologischer Sicht sind in Deutschland speziell Haselnüsse und Walnüsse bedeutsam. Kokosnüsse und Muskatnüsse werden in der Regel von Nussallergikern gut vertragen. Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte und müssen gesondert aufgeführt werden.



Die Allergieauslöser in der Nuss sind unterschiedlich aggressiv. Birkenpollenallergiker weisen beispielsweise häufig Kreuzreaktionen zu einem hitzelabileren Allergen der Haselnuss und der Mandel auf, das beim Backen zerstört wird. Allergische Reaktionen sind eher auf den Mund-Rachen-Bereich in Form von Kribbeln, Kratzen, Juckreiz begrenzt. Andere Allergene der Haselnuss und anderer Nüsse werden beim Kochen oder Backen nicht zerstört und können schon beim Verzehr sehr geringer Mengen schwere Reaktionen auslösen.



Da schon geringste Mengen des Allergens wirken, ist bei der Auswahl von Lebensmitteln Vorsicht geboten. Nüsse finden sich in sehr vielen Bäckerei-/ Konditoreiwaren (besondere Gefahr besteht bei der Verarbeitung von "süßen Bröseln!"), aber auch in Wurstwaren, Fertigsoßen und Dressings, Kartoffelfertigprodukten, Desserts etc. Verschleppungen von nusshaltigen in nussfreie Rohstoffe bei Lagerung oder Produktion und von nusshaltigen auf nussfreie Produkte in der Auslage, sind zu beachten, insbesondere dann, wenn diese Nussstücke enthalten.



Sellerie



Sellerie sind ein- oder zweijährige, krautige Pflanze, von denen sowohl die Wurzel als auch das Kraut verzehrt werden können. Das stark duftende und intensiv schmeckende ätherische Öl wird in der Gewürzmittel-, Parfüm- und pharmazeutischen Industrie genutzt.



Sellerie gehört mit ca. 40 % aller diagnostizierten Nahrungsmittelallergien zu den häufigsten und potentesten Nahrungsmittelallergenen im Erwachsenenalter. Nicht nur als rohes Gemüse, sondern auch gekocht und in Form eines Gewürzes (Selleriesalz) in Suppen oder Salaten kann er zu vielfältigen und schweren allergischen Reaktionen führen



Sellerie ist ein hochallergenes Gewürz, welches in Wurstwaren, vielen vorgewürzten Speisen, Fertiggerichten und -soßen, aber auch in Salatdressings, Marinaden, Würzmischungen und -extrakten enthalten ist. Oftmals gelangt es über Gemüse- oder Fleischbrühen in die damit hergestellten Lebensmittel.



Senf



Senf ist ein scharfes Gewürz, das aus den Samenkörnern des weißen, braunen und des schwarzen Senfs hergestellt wird. Gebräuchlich ist es als Senfkörner (ganze Samen), Senfpulver (gemahlene Samen) und vor allem zu einer Würzpaste verarbeitet als Tafelsenf.



Die Allergene sind sehr hitzebeständig und gegen eine enzymatische Verarbeitung sehr stabil. Bei einer Senf-Allergie kann es beim Verzehr, auch von geringsten Mengen, zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen.



Senf ist ein hochallergenes Gewürz, welches wie Sellerie in vielen vorgewürzten Speisen, Fertiggerichten, Salatdressings, Würzmischungen und -extrakten (z.B. von Wurstwaren) enthalten ist.



Sesam



Sesam ist eine Pflanzenart aus der Familie der Sesamgewächse (Pedaliaceae). Sie ist eine weit verbreitete Kulturpflanze.



Die Allergieauslöser der Ölsaaten werden durch Erhitzen oder Rösten nicht verändert. Als Allergieauslöser ist sie in Deutschland bekannt, aber im Vergleich zu anderen Allergenen seltener. Allergien gegen Sesam gehen häufig mit schweren Reaktionen (Anaphylaxie) einher. Beim Verzehr, auch von geringsten Mengen, kann es zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen. Bei Sesamöl scheint das allergene Potential hingegen deutlich geringer zu sein, da der überwiegende Anteil der Sesamallergene bei der Ölgewinnung offenbar verloren geht.



Sesamsamenprodukte (v.a. das Sesamsalz "Gomasio") finden sich z.B. in vielen Fertiggerichten und -dressings. Des Weiteren wird Sesam gerne zum Bestreuen von Broten oder Kleingebäck, aber auch in Broten mit Ölsaaten verwendet. Nicht nur in Ländern des Nahen Ostens dient Sesam auch zur Herstellung von Süßigkeiten (z.B. Müsliriegel).



Schwefeldioxid



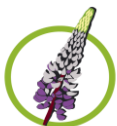
Schwefeldioxid (SO₂) und die Salze der schwefligen Säure, die Sulfite, werden als Konservierungsmittel und Antioxidationsmittel bei der Herstellung von Lebensmitteln seit vielen Jahrhunderten eingesetzt. Als Zusatzstoff werden Sie mit E-Nummern versehen. (E 220 - 228)



Schwefeldioxid und Sulfite können Auslöser schwerer Überempfindlichkeitsreaktionen, insbesondere beim Menschen mit Asthma sein.



In der Lebensmittelindustrie findet Schwefeldioxid unter der Bezeichnung E 220 als Konservierungsmittel und Antioxidationsmittel Verwendung, vor allem für Trockenfrüchte (z.B. Rosinen) und -gemüse, zerkleinertes Gemüse (z.B. Meerrettich), Kartoffelgerichte, Fruchtsäfte, Marmelade und Wein. Sulfite entstehen aber auch als Nebenprodukt bei der Weingärung. Eine Kennzeichnungspflicht besteht für alle Lebensmittel ab 10 Milligramm Schwefeldioxid oder Sulfit pro Kilogramm oder Liter im Endprodukt.



Lupine



Lupinen sind als Gartenblumen und Futterpflanzen bekannt. Die Hülsenfrucht wird aber auch als Zusatz in verschiedenen Speisen verwendet. Sie enthält viel Eiweiß, weswegen sie gern in Speisen für Milcheiweißallergiker und Vegetarier verarbeitet wird. Lupinenmehl eignet sich zudem für die Herstellung von glutenfreien Backprodukten und Mahlzeiten für die Ernährung von Zöliakie-Patienten, die in Getreide vorkommendes Gluten nicht vertragen.



Beim Verzehr, auch von geringsten Mengen, kann es zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen. Eine reine Lupinenallergie ist eher selten. Meist tritt eine Allergie auf Lupine als Kreuzallergie bei einer Erdnussallergie auf, da die beiden Pflanzen botanisch verwandt sind.



Lupine wird häufig in Backmitteln, Weizenkleberpräparaten und Backmischungen eingesetzt. Aber auch in Mehrkornbrot, wo sie durch ihre schöne leuchtend gelbe Farbe auffällt, ist sie teilweise zu finden. Weitere Lebensmittel, die Lupine enthalten können sind Wurstwaren (Hackfleischprodukte) und Desserts.



Weichtiere



Zu den genießbaren Weichtieren (Mollusken) gehören Tintenfische, Muscheln und Austern sowie die auf dem Land lebenden Schnecken.



Die Allergieauslöser in Weichtieren sind mit denen der Krebstiere verwandt. Die allergologisch bedeutsamsten Weichtiere sind Tintenfische und Schnecken. Beim Verzehr, auch von geringsten Mengen, kann es zu den üblichen Symptomen/ Reaktionen kommen.



Der Einsatz von Weichtieren bei der Verarbeitung von Lebensmitteln ist auf nur wenige Produkte begrenzt. Am ehesten finden sie in Fischsalaten, Feinkostsalaten oder -gerichten, Paella oder Asiatischen Soßen und Suppen Verwendung.

Noch eine abschließende Anmerkung

Sollten Sie die Symbole in Ihrem Betrieb egal in welcher Weise nutzen wollen (z.B. Beschriftungen im Lager, Hinweise auf Rezeptur-Ausdrucken, Buffet- oder Preisschilder, etc.) können Sie diese kostenlos und zur freien Verwendung auf der Webseite <http://www.allergen-symbolik.de/materialien> herunterladen.

Die "Allergen-Erklärung" wurde entwickelt von



www.food-IT.de



www.daab.de