

# HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,  
Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@familia-nordwest.de  
Antwort per E-Mail innerhalb  
von 2-3 Tagen.



familia Verbrauchermarkt  
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG  
Ernährungsservice  
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



**0491 / 808 - 940**  
Telefonische Beratung  
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen finden  
Veranstaltungen zum Thema Ernäh-  
rung in Ihrem Markt statt. Termine  
können Sie im Internet einsehen.

# SICHER GENIESSEN *bei* ALLERGIEN



# ALLERGENE ZUTATEN ERKENNEN!

## Allergie-Auslöser

Die meisten Allergien werden von 14 Bestandteilen ausgelöst. Diese Allergene oder deren Erzeugnisse müssen auf dem Etikett stehen, wenn sie enthalten sind – auch in kleinsten Mengen.

So können Sie beim Einkauf die für Sie gut verträglichen Lebensmittel sicher erkennen.

### Achtung:

Bei Allergenen, die nicht unter die 14 kennzeichnungspflichtigen fallen, müssen Sie nach wie vor vorsichtig sein.

In Gewürzmischungen werden Einzelbestandteile (z. B. Pfeffer, Paprika) nur dann aufgelistet, wenn die Mischung über 2 % der Zutaten ausmacht.

## 14 ALLERGENE:

- 1. Glutenthaltiges Getreide**  
(z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel)
- 2. Krebstiere**  
(z. B. Krabben, Garnelen)
- 3. Eier**
- 4. Fisch**
- 5. Erdnüsse**
- 6. Soja**
- 7. Milch**  
(einschließlich Laktose)
- 8. Schalenfrüchte**  
(d. h. Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss)
- 9. Sellerie**
- 10. Senf**
- 11. Sesamsamen**
- 12. Schwefeldioxid und Sulfite**  
(ab 10 mg/kg, als SO<sub>2</sub> angegeben)
- 13. Lupinen**
- 14. Weichtiere**  
(z. B. Schnecken, Tintenfische, Muscheln)

## SAMMELBEGRIFFE:

Gewürze (Senf)  
Lecithin (Soja), Lecithin (Ei)  
Aroma (Weizen)  
Antioxidationsmittel  
Sojabohnen-Polyose



Die 14 Allergene verstecken sich nicht länger hinter Sammelbegriffen wie Gewürzen, Aroma oder hinter Zusatzstoffen. Es steht konkret der mögliche Allergieauslöser dahinter. Zusatzstoffe müssen ausgeschrieben werden (keine E-Nummern), wenn sie ein Allergen enthalten. Steht ein Sammelbegriff ohne zusätzliche Angabe, bedeutet das: Keines der 14 Hauptallergene ist enthalten. Wurde z. B. das Lecithin aus Sonnenblumenkernen hergestellt, entfällt eine gesonderte Nennung.

## Wo finde ich allergene Zutaten?

### ALLERGENE KENNZEICHNUNG:

1.) **Zutat** –  
Als Zutat selbst

2.) **In Klammern** –  
Zutat einer Zutat

3.) **Spuren** –  
bei der Produktion  
können Spuren von  
Allergenen übertreten

### ZUTATEN:

**Weizen**mehl, Zucker,  
pflanzliches Fett,  
Kakaobutter, Trocken**eigelb**

Schokolade (**Milch**),  
Salz, Emulgator: Lecithine  
(**Soja**), Gewürz, Aroma.

[**Spuren: Nüsse, Erdnüsse**]