




Die 14 Hauptallergene auf einen Blick

Allergene	Herkunft / enthalten in	Produkte und Zutaten (Beispiele)
 A Glutenhaltiges Getreide	Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Hafer, Kamut	Mehl, Stärke, Griess, Polenta, Paniermehl, Flocken, Kleie, Weizenkeimöl, Couscous
 B Krebstiere	Krebse, Garnelen, Hummer, Shrimps, Langusten, Erzeugnisse aus Krebstieren	Hummerbutter, Würzpasten, Feinkostsalate, Paella, Suppen, Saucen, Krebsmehl
 C Ei	Eier von Geflügel und Erzeugnisse daraus	Vollei, Eigelb, Eiweiss, Eipulver, Eischnee
 D Fisch	Fische (alle Arten) und Fischerzeugnisse	Fischsauce, Kaviar, Suppen, Konserven
 E Erdnuss	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse	Erdnussöl, Erdnussbutter, geröstete Erdnüsse, Gebäck, Schokolade, vegetarische Aufstriche
 F Soja	Alle Sorten von Sojabohnen	Sojamilch, Sojasauce, Tofu, Sojaöl, Feinkostsalate, Sojamehl,
 G Milch	Milch von Säugetieren und daraus gewonnene Erzeugnisse	Butter, Käse, Joghurt, Quark, Rahm, Milchzucker, Molke, Mayonnaise
 H Schalenfrüchte	Schalenfrüchte wie z.B. Mandeln, Haselnüsse etc. und daraus gewonnene Erzeugnisse	Gemahlene, geröstete Nüsse, Nussöle, Marzipan, Nougat, Nusscrème
 L Sellerie	Alle Selleriearten und daraus gewonnene Erzeugnisse	Selleriesalat, Selleriepulver, Gewürzmischungen, Suppengrün, Gemüsesäfte
 M Senf	alle Senfsorten und daraus gewonnene Erzeugnisse	Mayonnaise, Ketchup, Gewürzmischungen, Saucen, Dressing, Fleischerzeugnisse
 N Sesam	alle Sesamsorten und Sesamerzeugnisse	Müsli, vegetarische Gericht, Marinaden, Salate, Knäckebröt, Sesamsalz
 P Lupinen	alle Lupinensorten und daraus gewonnene Erzeugnisse	Lupinenmehl, Lupinenprotein, glutenfreie Produkte, Kaffeeersatz, Fleischersatz
 O Sulfite	Schwefeldioxid und Sulfite	Wein, Essig, Kartoffelprodukte, Bier, Tomatenpüree, getrocknete(s) Pilze und Gemüse, Sauerkraut
 R Weichtiere	Alle Muschelarten, Austern, Schnecken, Oktopus, Tintenfisch	Austernsauce, Würzpasten, Suppen, Saucen, Marinaden