

Tipps bei einer Lebensmittelallergie

- Beachten Sie bei jedem Einkauf die Zutatenliste, auch wenn das Produkt bislang immer vertragen wurde, da es zu Rezepturänderungen kommen kann.
- Verzehren Sie nur Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe Sie genau kennen.
- Registrieren Sie sich unter daab.de bei unserem Allergy Alert und erhalten aktuelle Warnhinweise zu Produkt-Rückrufen.
- Tragen Sie beim Risiko einer Anaphylaxie immer Ihre Notfallmedikamente und den Anaphylaxie-Pass bei sich.
- Keine Notfallmedikamente = kein unbekanntes Essen!

Weitere Hilfen

Ei mehrsprachig: Den Ratgeber „Allergien auf Reisen“ erhalten Sie beim Deutschen Allergie- und Asthmabund. Er bietet Ihnen Übersetzungshilfen in 14 Sprachen.

Adressen von allergologisch erfahrenen Ernährungsfachkräften erhalten Sie ebenfalls beim DAAB.

DAAB

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) ist seit über 120 Jahren als Patienten- und Verbraucherschutzorganisation für Kinder und Erwachsene zu den Themen Atemwege, Allergien, Haut und Ernährung aktiv. Mitgliedern bieten wir umfangreiche Beratung und direkte Hilfen.

Fragen Sie uns –

bei Allergien, Asthma, Ernährung, Urtikaria und Neurodermitis.
Beratung (0 21 66) 647 88 88

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Fon (0 21 66) 647 88 20
Fax (0 21 66) 647 88 80



www.daab.de

info@daab.de

blog.daab.de

www.facebook.com/daab.allergie



Fragen Sie uns!

Einkaufsratgeber Eiallergie

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Kennzeichnung Ei

Ei gehört zu den 14 Hauptauslösern allergischer Reaktionen, die bei verpackten Lebensmitteln ausnahmslos deutlich hervorgehoben gekennzeichnet werden müssen, wenn sie als Zutat eingesetzt werden.

Erzeugnisse/Begrifflichkeiten: In der Zutatenlisten wird der Begriff Ei als Zutat genannt, z.B. „getrocknetes Ei“. Bei für den Laien nicht verständlichen Zutaten aus Ei muss der Bezug hergestellt werden, z.B. (Ov-) Albumin (Ei), E 322 Lecithin (Ei).

Im Restaurant, in der Bäckerei, beim Metzgerei, Caterer etc., also bei Anbietern loser Ware, muss Ei als Zutat ebenfalls gut sichtbar gekennzeichnet werden. Falls Sie keinen Hinweis finden, fragen Sie gezielt nach der Allergeninformation. Auch bei einer mündlichen Auskunft muss eine schriftliche Information zugänglich sein.

Produkte, die Ei enthalten können, sind

- Eispeisen wie Pfannkuchen, Omelette
- Backwaren wie Brote, Brötchen Zwieback, Kuchen, Gebäck
- Brotaufstriche
- Überbackenes wie Auflauf, Quiche
- Kartoffelprodukte wie Reibekuchen, Kartoffelpuffer, -Kroketten, -Salat
- Teigwaren wie Nudeln, Spätzle
- Wurst-/ Fleischwaren wie Sülze, Frikadellen, Hamburger, Bratwurst
- Suppen, Brühe
- Soßen, Dressings, Mayonnaise
- Panaden, Feinkostsalate, Pasteten
- Desserts wie Pudding, Eis, Mousse, Cremespeisen, Meringue, Baiser
- Getränke wie Wein, Likör, Instantgetränke (wie Ovomaltine).

Wichtige Hinweise

Die Kennzeichnung unbeabsichtigter Allergeneinträge, auch „Kann enthalten“-Kennzeichnung („Spuren“) genannt, ist nicht gesetzlich verpflichtend und mengenmäßig definiert.

Eine fehlende „Kann enthalten“-Kennzeichnung bedeutet deshalb nicht, dass das Lebensmittel verträglich ist. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall den Hersteller.

Wir beraten Sie gerne:

DAAB-Hotline (0 21 66) 647 88 88

Weitere Tipps

- **Unbedenklich:** „Eiweiß“ im Rahmen der Nährwertanalyse (...Gramm (g) Eiweiß/Protein).
- **Meist kein Ersatz:** Gänse-, Enten- oder andere Eiersorten.

Achtung bei

- glasierten Brot- und Backwaren
- Hartkäse – Schale kann mit Ei-Lysozym (E 1105) behandelt sein.