

### 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.
- Teilen Sie Strohhalm, Geschirr und „Ess-Werkzeuge“ nicht mit anderen.
- Registrieren Sie sich beim Allergy Alert des DAAB und erhalten aktuelle Warnhinweise zu Rückrufen. E-Mail an [info@daab.de](mailto:info@daab.de).
- Tragen Sie beim Risiko einer Anaphylaxie immer Ihre Notfallmedikamente und den Anaphylaxie-Pass bei sich.

### Weitere Hilfen

Fisch mehrsprachig: Den Ratgeber „Allergien auf Reisen“ erhalten Sie beim DAAB. 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](http://www.daab.de)

[info@daab.de](mailto:info@daab.de)

[blog.daab.de](http://blog.daab.de)

[www.facebook.com/daab.allergie](https://www.facebook.com/daab.allergie)



## Fragen Sie uns!

## Einkaufsratgeber Fischallergie

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



## Kennzeichnung Fisch

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

Es müssen alle Fischarten gemieden werden: neben den üblichen Sorten (Aal, Forelle, Hering, Lachs, Makrele, Scholle) auch alle Süß- und Salzwasserfische.

**Achten Sie auf folgende Begriffe:** Anchovis, Barbe, Bonito, Elritze, Kabeljau, Kaviar, Kronsild, Pangasius, Red Snapper, Rotbarsch, Sardinen, Schellfisch, Sild, Sprotten, Surimi, Thunfisch, Zobel.

Im Restaurant, in der Metzgerei, beim Bäcker, Caterer etc., also bei Anbietern loser Ware, muss Fisch als Zutat ebenfalls gut sichtbar gekennzeichnet werden.

Falls Sie keinen Hinweis finden, fragen Sie gezielt nach der Allergeninformation.

## Produkte, die Fisch enthalten können, sind

- Brotaufstriche
- Fertiggerichte: asiatische Gemüsemischungen, Pizza, Feinkostsalate, Nudelgerichte, Reispfannen, Vorsicht bei Aromen mit Fisch
- landestypische Speisen: Flaemisches Waterzooi, Vitello tonnato, Bouillabaise, Fiskeboller, Labskaus, Fiskisprenjja
- Snacks wie Kräcker mit Fischpaste, Fisch-Pasteten
- Spezialitäten: Squid Brand (Fischsoße/Fisch-

paste; Verwendung in chinesischer und asiatischer Küche), Kaviarsorten wie Sevruga, Osietra, Beluga, Suppenfonds

- Soßen, Würzsoßen, Würzpasten.

Achtung bei chinesischen, asiatischen, skandinavischen und südeuropäischen Gerichten.

## 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.

Achten Sie insbesondere auf höchste Sauberkeit bei Kochgeschirr etc. und vermeiden jegliche Verunreinigung! Sogar Fischgeruch und Dämpfe, die beim Braten oder Kochen entstehen, können bei hochgradigen Allergikern zu schwersten Reaktionen führen!

### Vorsicht bei

- Show-Cooking bzw. einsehbarer Küche
- der Platzwahl: setzen Sie sich nicht in die Nähe der Küchentür (Schwingtür)
- bei Verwendung von gleichem Frittier-Fett oder Geschirr.