

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!

Milch – milk – lait – etc.

Unser Ratgeber „Allergien auf Reisen“ bietet Ihnen Übersetzungshilfen in 14 Sprachen.

Adressen von allergologisch erfahrenen Ernährungsfachkräften erhalten Sie ebenfalls beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V.

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 Kuhmilchallergie

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Kennzeichnung Milch

Milch 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: Butter, Laktose, Ghee, Niter Kibbeh, Creme Fraiche, Molke, Quark, Joghurt, Sahne, Kasein, Käse (Feta, Ricotta, Povolone etc.), Schmand, (Lakt-)Albumin, Laktoglobulin.

Im Restaurant, in der Bäckerei, Metzgerei, beim Caterer etc., also bei Anbietern loser Ware, muss Milch 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 für den Verbraucher zugänglich sein.

Produkte, die Milch enthalten können, sind

- Backwaren wie Brot, Brötchen, Knäckebrot, Zwieback, Kuchen, Gebäck
- Wurstwaren wie Koch- (z.B. Leberwurst), Brühwurst (z.B. Fleischwurst)
- Brotaufstriche wie Margarine, Nusscreme, vegetarische Aufstriche
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien
- Süßigkeiten wie Schokolade, Nougat, Karamell, Joghurt-Fruchtgummi
- Überbackenes wie Auflauf, Gratin
- Kartoffelprodukte wie Püree, Kroketten, Pommes Frites, Chips
- Suppen, Soßen, Dressing, Marinade
- Panade, Gewürzmischung
- Fettreduzierte Produkte wie Salatsoße, Mayonnaise, Feinkostsalat
- Desserts wie Pudding, Eis
- Getränke wie Kakao, Wein, Molken-/Frucht-/Instantdrink, Ovomaltine.

Wichtige Hinweise

Die Kennzeichnung unbeabsichtigter Allergen-Einträge, 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

Tipps

Unbedenklich: Milchsäure, Lactit, Lactat.

Nicht geeignet: Milchzucker/Laktose-freie Produkte.

Kein Ersatz: Andere Tiermilchen.

Küchentechnischer Ersatz: Drinks aus Reis, Hafer, Mandel, Soja, Lupine, sowie gleichnamige Cremes als Sahneersatz, Veganer Käse.