

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 Hilfe

Nuss 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 Nussallergie

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Kennzeichnung Nüsse

Nüsse gehören 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 Zutatenliste muss die einzelne Nussart als Zutat genannt werden, z.B. „Walnuss“. Bei, für den Laien nicht verständlichen, Zutaten aus Nüssen, muss der Bezug hergestellt werden, z.B. Krokant (Haselnuss).

Kennzeichnungspflichtig sind folgende Nüsse: Cashewkerne, Haselnuss, Walnuss, Mandel, Paranuss, Makadamianuss, (Queenslandnuss), Pekannuss (Hickory-Nuss), Pistazie.

Im Restaurant, in der Metzgerei, Bäckerei, beim Caterer etc., also bei Anbietern loser Ware, müssen Nüsse als Zutat ebenfalls gut sichtbar gekennzeichnet werden.

Produkte, die Nüsse enthalten können sind

- Backwaren wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Stollen
- Wurstwaren wie Mortadella, Pastete
- Milchprodukte wie Joghurt, Käse
- Brotaufstriche wie Nuss-/Nougatcreme, vegetarische Aufstriche
- Müsli, Frühstücksflocken, Cerealien
- Süßwaren wie Schokolade, Nougat, Praliné, Marzipan, Kekse, Müsliriegel
- Soßen, Dressings, Nussöl-Marinade, Würzmittel wie Curry, Pesto
- Feinkostsalat wie z.B. Waldorfsalat
- Desserts wie Eis, Pudding
- Snacks wie Studentenfutter
- Getränke wie Likör (z.B. Amaretto), aromatisierter Kaffee
- Achtung bei Gerichten asiatischer, vegetarischer, italienischer, türkischer, orientalischer, griechischer Küche.

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

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

Achtung: Nicht zu den Nüssen zählen Erdnüsse, die zu den Hülsenfrüchten gehören. Kreuzreaktionen zu Nüssen sind jedoch möglich.

Selten allergen und nicht deklarationspflichtig sind Muskatnuss, Kokosnuss, Pinienkerne.