

## 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

Weizen 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](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 Weizenallergie

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



## Kennzeichnung Weizen

Weizen 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:** Bulgur, Couscous, Paniermehl, Mehl, Stärke, Gries, Graupen, Flocken, Schrot, Malz.

**Weizen-Urformen:** Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer (Zweikorn), Kamut, Spelzweizen.

Im Restaurant, in der Bäckerei, Metzgerei, beim Caterer etc., also bei Anbietern loser Ware, muss Weizen 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 Weizen enthalten können sind

- Backwaren wie Brot, Brötchen, Knäckebrötchen, Zwieback, Kuchen, Gebäck
- Backpulver, Trockenhefe, Tortenguss
- Brotaufstriche wie Margarine mit kaltgepresstem Weizenkeimöl
- Müsli, Flocken, Frischkornbrei
- Milchprodukte wie Joghurt mit Müsli, geriebener Parmesan
- Suppen, Soßen, Dressings, Marinade
- Gewürzmischung
- Fleisch- und Wurstwaren wie Frikadellen, Pasteten, Grützwurst
- Panade für Fleisch, Fisch, Gemüse
- Teigwaren wie Nudeln, Klöße, Kartoffelfertigprodukte, Pfannkuchen
- Salate mit Croutons, Feinkostsalat
- Desserts wie Pudding, Eis
- Süßwaren wie Kekse, Schokolade
- Getränke wie Weizenbier, Getreidekaffee.

## 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:** Glukosesirup, Maltodextrin aus Weizen.
- **Nicht geeignet:** Glutenfreie Produkte auf Weizenstärkebasis.
- **Kein Ersatz:** Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer (Zweikorn), Kamut, Spelzweizen.
- **Alternativen:** Amaranth, Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Roggen.