

# Die 14 Allergene und wo sie vorkommen

**A**



**Eier**

Alle bekannten Arten von Geflügeleiern und Produkte aus Eiern oder Produkte, die Eier enthalten wie z. B. Eigelb, Eiklar, Ei-Schnee, Flüssig-Ei, Eipulver, Tiefkühl-Ei, Voll-Ei, Volleipulver, Eiprotein.

**H**



**Erdnüsse**

Alle bekannten Erdnussorten und Produkte, die Erdnuss enthalten oder aus Erdnuss gewonnen werden wie z. B. geröstete Erdnüsse, Erdnussöl, Erdnussbutter, Mehl und Flocken aus Erdnuss.

**B**



**Fisch**

Alle Fischarten und Erzeugnisse aus Fisch wie Fischextrakt, Fischsauce, Fischkonserven, Fischgelatine, Surimi, Kaviar und Rogen.

**I**



**Glutenhaltige Getreidesorten**

Alle Arten von glutenhaltigem Getreide, also Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen, Emmer und Einkorn), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon und Produkte aus glutenhaltigem Getreide wie z. B. Mehl, Dunst, Grieß, Couscous, Stärke, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Bulgur, Weizenkeimlinge und Weizenkeimöl.

**C**



**Krebstiere**

Alle Arten von Krebstieren wie beispielsweise Hummer, Langusten, Fluss- oder Taschenkrebse, Garnelen, Krabben, Shrimps, Scampi und entsprechende Krebstiererzeugnisse wie Mehl, Pulver und Suppenpasten aus Krebstieren, Krebsbutter, Konserven aus Krebsen und pasteurisierte Krebserzeugnisse.

**J**



**Lupinen**

Alle Lupinensorten und Produkte, die Lupinen enthalten wie Lupinenkonzentrat und -isolat, Lupinenmehl, Lupinensprossen und Lupinenprotein.

**D**



**Milch und Milchprodukte**

Alle Arten von Milch wie z. B. Kuhmilch, Milch von Ziege, Schaf, Büffel und Pferd und entsprechende Milcherzeugnisse wie Milch, Rahm, Crème fraîche, Buttermilch, Kondensmilch, Joghurt, Käse, Milchpulver, Molke, Milcheiweiß, Kasein(ate), Molkenproteine, Milchzucker (Laktose), Butter etc.

**K**



**Schalenfrüchte**

Hierzu zählen Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse sowie Produkte aus diesen Schalenfrüchten wie entsprechende Nussöle, Nusscremes, Nussmus, Nusspasten und geröstete Nüsse.

**E**



**Schwefeldioxid und Sulfite**

Alle Produkte, die mit E220 - E228 (in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder mg/l, berechnet als SO<sub>2</sub>) geschwefelt wurden wie beispielsweise Wein, Essig, Kartoffelprodukte, Tomatenpüree, Pilze, getrocknetes Gemüse und Trockenobst.

**L**



**Sellerie**

Alle Selleriesorten und Sellerieerzeugnisse wie z. B. Selleriesaat, Sellerieknolle, Sellerieblatt, Selleriepulver (auch in Gewürzen und Kräutermischungen), Gemüsesäfte mit Sellerie und Selleriesalz.

**F**



**Senf**

Alle Senfsorten und Senfprodukte wie beispielsweise Senfpulver, Senfsaat, scharfer Senf, altbayerischer Senf, süßer Senf, Senföl, Senfsprossen, Senfblätter und -blüten.

**M**



**Sesamsamen**

Alle Sesamsorten und Erzeugnisse aus oder mit Sesam wie Sesammehl, Sesamöl, Sesambutter, Sesamsalz, Sesamsaat (schwarzer und weißer Sesam) und Sesampasten (Tahin).

**G**



**Soja**

Alle Sorten von Sojabohnen und Sojaprodukten wie Sojamehl, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojasauce, Sojagrieß, Sojamilch, Sojaeiweiß, Sojaflocken, Sojapaste, Sojasprossen, Tofu, Miso, Tempeh und E322-Lecithin (häufig aus Soja hergestellt).

**N**



**Weichtiere (Mollusken)**

Alle Weichtierarten von Land- und Meeres-tieren wie z. B. Schnecken, Muscheln (Venus-, Mies-, Kamm-, Messer-, Jakobsmuschel, Austern), Tintenfische, Kalmare, Kraken, Abalone (Seeohr), Meeresschnecken und Weichtiererzeugnisse wie Austersauce, pasteurisierte Weichtiere und Weichtierdauerkonserven.