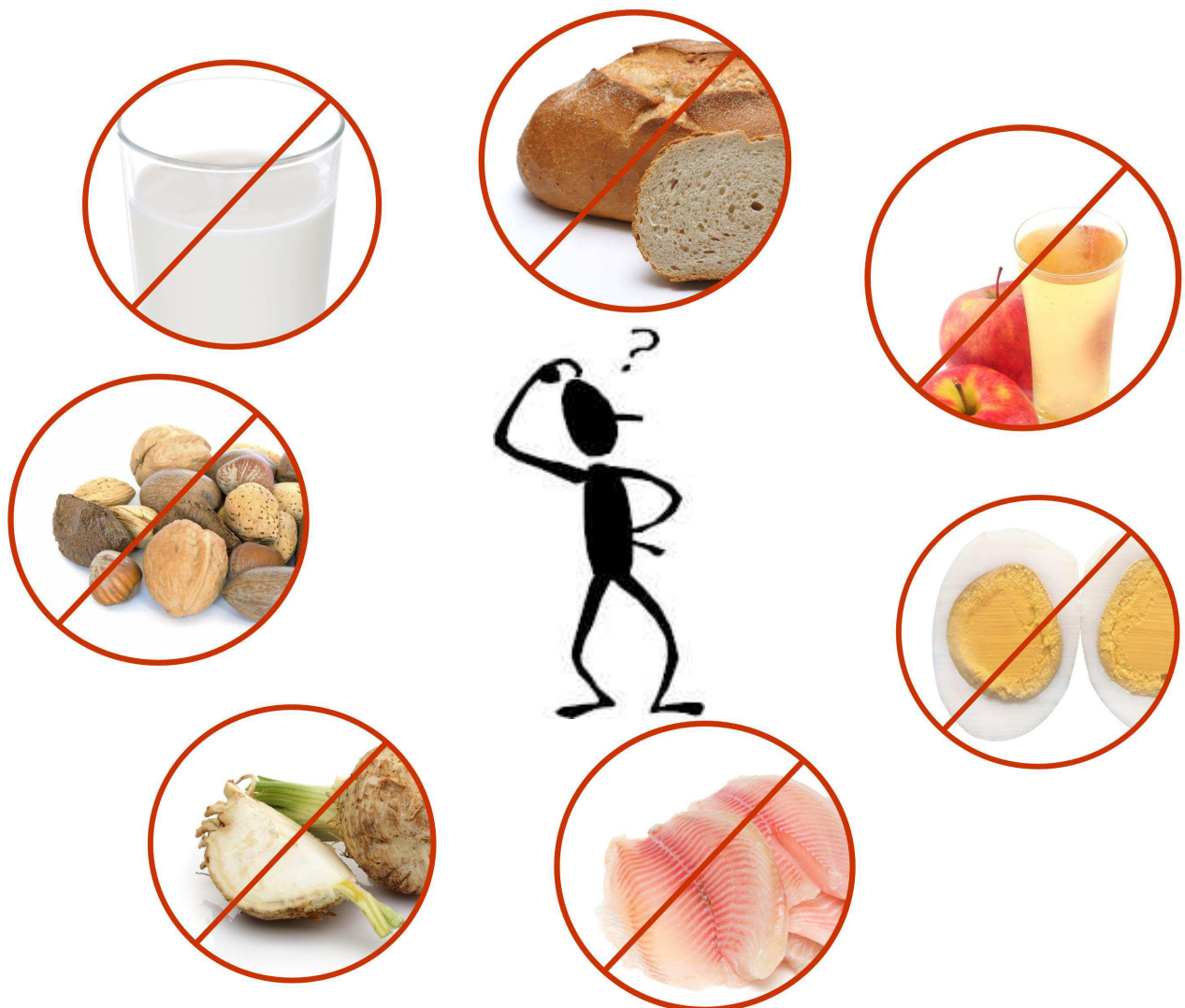




NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN: STECKBRIEFE UND REZEPTE

Begleitheft zur Veranstaltung „Lebensmittel ohne Laktose,
Gluten & Co. - für wen notwendig - für wen überflüssig?“



Inhaltsverzeichnis:

Begriffe und Allergenkennzeichnung	3
Steckbriefe:	4
Zöliakie	
Weizenallergie	
Krebstier-Allergie	
Ei-Allergie	
Fisch-Allergie	
Erdnuss-Allergie	
Soja-Allergie	
Milchallergie	
Milchzuckerunverträglichkeit/Laktoseintoleranz	
Nuss-Allergie	
Sellerie- Allergie	
Senf- Allergie	
Sesam-Allergie	
Unverträglichkeit gegenüber Schwefeldioxid	
Lupinen-Allergie	
Weichtier-Allergie	
Fruchtzuckerunverträglichkeit/Fruktosemalabsorption/Fruktoseintoleranz	
Histaminunverträglichkeit	
Rezeptvorschläge.....	22
Literatur und Internetseiten.....	27

Herausgeber:

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel
Kordinierungsstelle Ernährungsberatung
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602/9228-0
e-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Stand: Januar 2015

Fast jeder Fünfte hierzulande leidet an einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker und fast jeder Dritte hat Probleme mit der Verdauung von Fruktose. Auch die Zahl der Allergiker steigt ständig. Werden diese Erkrankungen nur besser diagnostiziert oder wächst die Zahl der Betroffenen tatsächlich? Das Marktangebot an laktose-, gluten- oder fruktosefreien Lebensmitteln boomt und die Werbung schürt die Angst, selbst an einer Unverträglichkeit zu leiden.

Die Auswahl ist sicher eine große Erleichterung für betroffene Verbraucher. Neben den „speziellen“ Lebensmitteln gibt es aber auch genügend Nahrungsmittel, die von Natur aus gluten- oder laktosefrei sind. Oft werden die Verbraucher getäuscht und greifen umsonst zu teuren „Spezialprodukten“. Haben diese Produkte eventuell für alle einen gesundheitsförderlichen Effekt?

Begriffe

Unter „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ versteht man alle unerwünschten und unerwarteten Reaktionen nach dem Verzehr von Lebensmitteln. Eine **Allergie** wird durch eine Immunreaktion des Körpers ausgelöst. Eiweißbausteine in Lebensmitteln, z.B. in Kuhmilch, Hühnerei oder Nüssen werden vom Körper als gefährlich eingestuft, er bildet Antikörper dagegen. Lebensmittelallergien können lebensbedrohlich sein. Eine **Intoleranz** basiert meist auf einem Defekt im Stoffwechsel ohne Beteiligung des Immunsystems. Ursachen können in einem angeborenen oder erworbenen Mangel an Verdauungsenzymen liegen. Durchfall, Völlegefühl, Blähungen sind häufig Anzeichen für eine Überempfindlichkeit gegen Nahrungsbestandteile wie Laktose, Gluten oder Fruktose. Nahrungsmittelunverträglichkeiten lassen sich meist gut diagnostizieren und bedeuten, seine Ernährung zu verändern. In der Ernährungsweise kann man sich an individuelle Toleranzgrenzen herantasten. Besonders wichtig wird der Blick auf die Zutatenliste der Lebensmittel. Vorsorglich bestimmte Lebensmittel wegzulassen, ist keine Lösung. Man riskiert dadurch sogar einen Mangel an Nährstoffen.

Allergenkennzeichnung

Betroffene Personen sind beim Einkauf darauf angewiesen, zuverlässige Informationen über die Zusammensetzung der Lebensmittel zu erhalten. Die Allergen-Kennzeichnung nennt die Zutaten, die zu den häufigsten Allergenen gehören. Diese Kennzeichnung ist Pflicht auf allen verpackten Lebensmitteln und seit Dezember 2014 auch bei loser Ware (z.B. Speisekarte im Restaurant, Wursttheke). Beim Hinweis, dass eine mögliche Verunreinigungen mit Allergenen nicht auszuschließen ist, handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Lebensmittelanbieter aus Gründen der Produkthaftung.

Die in dieser Broschüre zusammen gefassten **Steckbriefe** informieren über die 14 häufigsten Allergieauslöser in Nahrungsmitteln sowie wichtige Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Die **Rezepte** geben praktische Tipps für den Ernährungsalltag.

Zöliakie

Die Zöliakie ist eine immunologisch vermittelte Erkrankung des Dünndarms, die bei genetisch veranlagten Personen durch glutenhaltige Nahrungsmittel zu geweblichen Veränderungen in der Dünndarmwand und zu einer schlechten Aufnahme von Nährstoffen mit unterschiedlichen Symptomen führt.

Bereits geringste Mengen Gluten schädigen die Zellen der Dünndarmschleimhaut.

→ Die Zöliakie lässt sich nur durch eine strikte glutenfreie Ernährung behandeln. Sie besteht lebenslang.

Symptome:

Kinder: u.a. mangelnde Gewichts- und Größenzunahme, Blähungen, Durchfall, Appetitlosigkeit, vorgewölbter Bauch

Erwachsene: u.a. Blähungen, Durchfall/ Verstopfung, Fettstuhl, Bauchschmerzen, Blutarmut, Gewichtsverlust (aber auch Übergewicht), Müdigkeit, Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Depressionen, Gereiztheit, Konzentrationsstörung, Laktasemangel

Kennzeichnung

Gluten (glutenhaltiges Getreide) ist kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln

- Weizen, Roggen, Triticale, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Kamut, Emmer, Einkorn und daraus hergestellte Produkte

Außerdem kann Gluten vorkommen in:

- Backwaren/ Getreideprodukten wie Sojabrot, Hirsebrötchen, Maisfladen, Buchweizen- und Sojanudeln, Backzutaten (z.B. Backpulver)
- Erzeugnissen aus Obst und Brotaufstrichen
- Kartoffelerzeugnissen
- Milchprodukten, Käse
- Süßwaren und Knabberartikeln
- Gewürzzubereitungen, Würzmischungen, Würzsoßen, Kräuteressig, Würzölen
- Fleisch- und Wurstwaren
- Getränken

Alternativen

- von Natur aus glutenfreie Getreide: Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Buchweizen sowie Amaranth und Quinoa
- Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Saaten, Kartoffeln, Milch, Fleisch, Fisch, Ei, Öle, Butter, Margarine – in unverarbeiteter Form
- Glutenfreie diätetische Lebensmittel, zu erkennen am Aufdruck „glutenfrei“ oder Symbol



Weizen-Allergie

Weizen löst von allen Getreidearten am häufigsten eine Allergie aus. Man unterscheidet verschiedene Formen der Weizenallergie. Weizenallergien können sowohl als Sofortreaktionen als auch als Spätreaktionen auftreten. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die so genannte klassische Weizenallergie (IgE-vermittelte Sofortreaktion) relativ häufig, sie verliert sich meist bis zum Schulalter. Bei Erwachsenen sind Weizenallergien selten. Eine Sonderform ist hier die weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie (WDEIA), z.B. nach Sport. Die allergischen Reaktionen bei Weizenallergikern richten sich ausschließlich gegen verschiedene Eiweiße im Weizenkorn (einschließlich eng verwandter Getreidearten wie Dinkel, siehe unten), nicht in anderen Getreidearten.

Symptome

Bei Kindern vor allem Atemwegs- und Hautreaktionen, bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen möglich. Bei Erwachsenen meist Magen-Darm-Beschwerden.

Strikt meiden

Weizen, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer und daraus hergestellte Produkte

Kennzeichnung

Weizen muss als glutenhaltiges Getreide namentlich in Zutatenlisten auf Fertigpackungen genannt werden, nicht jedoch bei losem Verkauf.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Bulgur (Weizen), Couscous (Weizen), Hartweizen, -grieß, Weizenmalz, modifizierte Stärke (Weizen), Stärke (Weizen), Weizenmehl, -graupen, -grieß, -flocken, -keime, -kleie, -schrot, Weizenprotein, Weizeneiweiß, -kleber

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Brot, Brötchen, Backwaren, Müsli, Cerealien, Backoblaten, Pizza, Hamburger
- Teigwaren, Bulgur, Couscous, Backerbsen, Paniermehl
- Backpulver, Tortenguss, Sahnesteif, Frisch- und Trockenhefe
- Puddingpulver, Fertigdesserts, Süßwaren, Eiscreme mit Waffelbestandteilen, Nuss-Nougat-Creme
- Paniertes Fleisch, paniertes Fisch
- Wurstaufschnitt, Würstchen
- Weizenbier, Malzbier, Kaffeeersatz, Instantgetränke, Teesorten mit Aroma/Vitaminzusatz
- Fertiggerichte, Suppen, Soßen

Hinweis

Alternative: Erzeugnisse anderer Getreidearten und Nicht-Getreide (Roggen, Hafer, Gerste, Buchweizen, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa u.a.). Achtung bei Lebensmitteln, die vor dem Kochen mit Mehl bestäubt werden (Gefahr: unerwünschte Allergenübertragung).

Krebstier-Allergie

Die Allergie richtet sich gegen Krebstiere (Krustaceen) und Krebstiererzeugnisse. Zu den Krebstieren gehören z.B. Krabben, Fluss- und Taschenkrebse, Garnelen, Hummer, Krill, Langusten, Lobster, Scampi, Seespinnen, Shrimps.

Die Krebstierallergie tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf. Sie besteht i.d.R. ein Leben lang.

Symptome

Allergische Reaktionen gegenüber dem Eiweiß von Krebstieren.

Bereits geringste Verzehrsmengen, auch Dämpfe, können schwere Reaktionen auslösen.

Strikt meiden

Krebstiere sowie daraus hergestellte Produkte

Kennzeichnung

Krebstiere und -erzeugnisse in Lebensmitteln sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Crabmeat, Crustacea, Flusskrebs, Garnelen, Granat, Hummer, Krabbe, Krabbenmehl, Krebsmehl, Krebspulver, Krill, Languste, Lobster, Prawns, Scampi, Seespinne, Surimi, Taschenkrebs.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Fischsalate, Feinkostsalate, Fischpasteten
- Paella
- Fischsuppe (z.B. Bouillabaisse)
- Surimi (Krebsfleischimitat)
- asiatische Soßen (Austernsoße, Squid Brand) und Suppen
- Würzmischungen, -soßen
- asiatisches Salz- und Knabbergebäck, Kroepoek (niederl.)/ Krupuk (= Krabbenbrot, Krabbenchips)

Hinweis

Krebstiere und Weichtiere enthalten ähnliche Allergie auslösende Eiweiße, Kreuzreaktionen sind relativ häufig.

Beim Einkauf an der Fischtheke darauf achten (nachfragen), dass der gekaufte Fisch keinen Kontakt mit Krebstieren hatte.

Ei-Allergie

Die Allergie kann sich gegen verschiedene Eiweiße im Eidotter bzw. im Eiklar richten. Die Ei-Allergie gehört zu den häufigsten Allergien im Kindesalter und kann sich bis zum Schulalter in vielen Fällen auch wieder verlieren.

Strikt meiden

Hühnereier und alle daraus hergestellten Produkte sowie die Eier anderer Vogelarten.

Symptome

Hühnerei kann auch in geringsten Mengen (1/1000 Gramm) zu starken, seltener auch zu lebensbedrohlichen Reaktionen führen. Bei Kindern ist die Ei-Allergie häufig mit atopischer Dermatitis verbunden.

Kennzeichnung

Eier und Eierzeugnisse in Lebensmitteln sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Ei, Eigelb, Eiklar, Eiöl, Eipulver, Eiprotein, Flüssigei, Flüssigeigelb, Gefrierei, Gefriereeigelb, Gefriereiweiß, Eilecithin (E322), Ovo-Protein, Trockenvollei, Trockeneiklar, Trockeneigelb, Lysocym (E1105, zugelassen für gereiften Käse).

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Brot und Backwaren, Kuchen, Croutons, Paniermehl, Pasteten, Quiches, Pizza
- Teigwaren, Pfannkuchen, Omelette
- Frikadellen, Hackbraten, Wurstwaren
- Mayonnaise, Dressings, Würzsoßen, Feinkostsalate
- Produkte mit Teigmantel oder Panade, Kartoffel-Fertigprodukte
- Brotaufstrich, Süßspeisen, Süßigkeiten, Instantgetränke, Ovomaltine
- Likör, Wein (wenn mit Ei geklärt)

Achtung auch bei

- glasierten Speisen, z.B. süßem Brot oder Brötchen
- mehrfach verwendetem Frittieröl

Hinweis

Nur sehr selten kommen Kreuzallergien mit Geflügelfleisch vor.

Ei-Ersatz beim Backen je 1 Ei z.B.

- ½ TL Natron je 100 g Mehl
- 1 EL Vollsojamehl + 4 EL Wasser je 100 g Mehl (nicht bei Sojaallergie)
- Mischung aus 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Wasser, ½ TL Backpulver

Mürbe-, Hefe- oder Strudelteig können sehr gut ohne Ei hergestellt werden.

Fisch-Allergie

Fischallergiker sind oft gegen eine bestimmte Fischart allergisch, in Deutschland häufig Kabeljau. Das Hauptallergen ist Parvalbumin, das bei verschiedenen Fischarten (Kabeljau, Seehecht, Seelachs, Dorsch, Makrele, Schell-, Thun-, Weiß- und Schwertfisch, Hecht, Zander, Sardine, Hering, Forelle, Lachs, Anchovis, Scholle, Flunder, Seezunge, verschiedenen Butt-Arten, Karpfen, Schleie, Barbe, Rotaugen) sehr ähnlich ist, so dass Kreuzallergien zu anderen Fischarten entstehen können. Eine Fischallergie entwickelt sich meist erst im Erwachsenenalter und bleibt lebenslang bestehen.

Strikt meiden

Fisch, frisch oder verarbeitet, sowie daraus hergestellte Produkte

Parvalbumin ist hitzestabil. Deshalb reagieren betroffene Allergiker auf gekochten und gebratenen Fisch und sogar auf die Dämpfe (Inhalation), auch direkter Hautkontakt kann problematisch sein.

Symptome

Sehr heftige allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock sind möglich.

Kennzeichnung

Fisch und Fischerzeugnisse in Lebensmitteln sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Anchovispaste, Fisch aller Arten (z.B. Kabeljau/ Dorsch, Hering, Seelachs, Rotbarsch, Pangasius), Fischöl, Kaviar, Beluga, Sevruga (Eier des Sevruga-Störs), Kronsild (= Kronsardinen, russische Sardinen), Lachsersatz, Presskaviar, Sild (= atlantischer Hering), Surimi

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Fischprodukte (z.B. Surimi, Kaviar, Fischsaucen, Sardellenwurst)
- für unterschiedliche Lebensmittel verwendetes Frittieröl
- Würzsoßen (z.B. Worcestersoße, Anchovispaste, Sardinenpaste, asiatische Würzpaste, Krill, Squid Brad), Fischfonds
- Krabbenbrot, Krabbenbutter
- Brotaufstriche, Suppen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Pasteten

Hinweis

Kritische Nährstoffe für Fischallergiker können sein: Jod, Vitamin D

Alternative sind jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Produkte sowie Milch und Milchprodukte bzw. der Aufenthalt im Freien bei Tageslicht (hier: Einwirkung von Sonnenlicht).

Erdnuss-Allergie

Die Erdnuss gehört botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten (Leguminosen). In Deutschland steigt die Häufigkeit von Erdnussallergien. Eine im Kindesalter erworbene Erdnussallergie besteht i.d.R. lebenslang. Bei Erwachsenen entwickelt sie sich meist als birkenpollen- oder gräserpollenassoziierte Allergie.

Strikt meiden

Erdnüsse sowie daraus hergestellte Produkte
Erdnüsse können bereits in geringsten Mengen (2 mg Erdnusseweiß) zu lebensbedrohlichen Situationen führen.

Symptome

Erdnüsse gehören zu den Lebensmitteln, die am häufigsten anaphylaktische Reaktionen auslösen. Manche Allergiker reagieren aber auch mit Atemwegsproblemen, Hautsymptomen, Durchfall oder mit dem so genannten oralen Allergiesyndrom (OAS: Jucken/ Kribbeln/ kleine Bläschen im Bereich Lippen-, Mundschleimhaut, Gaumen und Rachen).

Kennzeichnung

Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Erdnuss, Erdnussbutter, Erdnusscreme, Erdnusseweiß, Erdnussflocken, Erdnussmark, Erdnussmehl, Erdnussmus, Erdnussöl, Erdnusspaste, Gewürzzubereitungen (Erdnuss).

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Studentenfutter und Knabbermischungen (z.B. Chips, Erdnussflips, Salzstangen)
- Feinkostsalate, Marinaden
- vegetarische Aufstriche, Schokocreame, Margarine
- Burger oder Bratlinge, Käse oder Aufschnitt mit Nüssen, Füllungen in Teigwaren wie Ravioli
- Müsli und Frühstückscerealien, Müsliriegel, Joghurt mit Müsli- oder Nusszusatz
- Nuss-Nougat, Marzipan, Karamellbonbons, Süßigkeiten, Schokolade, Schokoladenriegel, Pralinen, Speiseeis
- Brot und Backwaren, Kuchen, Gebäck
- frittierte/ gebratene Kartoffelprodukte, mehrfach verwendetes Frittieröl, Paniermehl/ Panade, Currypulver, Würzsoßen, Erdnussöl
- orientalische Spezialitäten (z.B. Falafel, Kebabs, Reiskracker), asiatische, afrikanische oder südamerikanische Gerichte

Hinweis

Bei Erdnüssen steigt die allergene Potenz durch Rösten an.

Kreuzreaktionen mit anderen Hülsenfrüchten (z.B. Sojabohne, Lupine) sind möglich.

Soja-Allergie

Verzehrgewohnheiten beeinflussen die Häufigkeit hier der Sojaallergie: Sojaprodukte finden sehr breite Verwendung in der Lebensmittelindustrie. Vegetarier und Menschen mit Laktoseintoleranz oder Milchallergie verzehren bewusst Sojaprodukte. Außerdem besteht ein höheres Sojaallergie-Risiko bei Säuglingen/ Kleinkindern mit einer Neigung zur Überempfindlichkeit, bei Personen aus dem Backgewerbe (Backmittel enthalten oft Sojabestandteile¹) sowie Erdnuss-, Birkenpollen- und Gräserpollenallergikern (hier: Kreuzreaktionen).

Die Sojaallergie kommt schon im Säuglings- und Kleinkindalter vor. Die Allergie hält oft ein Leben lang.

Strikt meiden

Soja sowie daraus hergestellte Produkte

Symptome

Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, asthmatische Reaktionen, von leichten Beschwerden bis hin zum anaphylaktischen Schock.

Wenige Gramm können bereits allergische Reaktionen hervorrufen.

Kennzeichnung

Soja und Sojaerzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Emulgator (Sojalecithin), Sojalecithin, Sojaprotein, Miso (Soja), Sojaflocken, Sojamehl, Sojaschrot, Sojagetränk, Sojaöl, Sojapaste, Sojasoße, Sojasprossen, Tempeh (Soja), Tofu (Soja).

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Sojaflocken, -mehl, -sprossen, -soße, Tofu, Tempeh (fermentiertes Sojaprodukt), Miso (Würzpaste), Natto (japanischer Sojakäse)
- Fertig- und Halbfertiggerichte aller Art
- Brot und Backwaren, Kuchen, Gebäck, Müsli
- Würstchen, Aufschnitt, Fleischwaren
- vegetarische Produkte als Fleischersatz, Milchersatzprodukte
- Dressing für Salate, Feinkostsalate, Marinaden, Mayonnaise, Soßen, Ketchup
- pflanzliche Brotaufstriche, Schokocreme, Margarine
- Eiscreme, Pudding, Schokolade, Kaugummi, Sportgetränke, mit Eiweiß angereicherte Erfrischungsgetränke, Diätprodukte (z.B. zur Gewichtsreduktion)

Hinweis

Raffiniertes Sojaöl ist unbedenklich.

¹ Beispiele: Ballaststoffanreicherung durch Zugabe von Sojakleie; Verbesserung von Teigeigenschaften (Mürbeteig, Blätterteig, Biskuit, Rührteig) durch Zugabe von Sojamehl

Milch-Allergie

Betroffen sind vor allem Säuglinge und Kleinkinder. 80 bis 90 Prozent dieser Kinder verlieren ihre Kuhmilchallergie bis zum Schulalter.

Die meisten Kuhmilchallergiker reagieren auf mehrere Kuhmilchproteine. Die häufigsten Auslöser sind Kaseine und Molkenproteine (hier: α - und β -Laktalbumin).

Strikt meiden

Milch aller Tierarten (Kuh, Schaf, Ziege, Stute) und daraus hergestellte Produkte (Bei isolierter Molkenproteinallergie kann die Verträglichkeit alternativer Tiermilchen unter ärztlicher Aufsicht ausgetestet werden.)

Symptome

Etwa die Hälfte der Kinder mit Kuhmilchallergie leiden unter einer atopischen Dermatitis. Außerdem können auftreten: Magen-Darm-Beschwerden, Atemwegs- und Kreislaufbeschwerden bis hin zum anaphylaktischen Schock

Kennzeichnung

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Butter, Buttermilch, Casein (Kasein), Caseinate (Kaseinate), Crème Fraîche, Dickmilch, Joghurt, alle Käsesorten bzw. Käseerzeugnisse, Kefir, Kondensmilch, Laktalbumin, Magermilch, -pulver, Milchcreme, Milcheiweiß, -protein, Milchpulver, Milchzucker, Laktose, Molke, Molkenpulver, Molkeneiweiß, -protein, Rahm, Sahne, saure Sahne, Schmand, Sauerrahm, Speisequark, Vollmilch, -pulver

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Brot und Brötchen, Knäckebrot, Kuchen und Gebäck, Kräcker, Waffeln, Müsli
- Gemüsemischungen, Aufläufe, Gratins, Pizza, Suppen, Soßen, Feinkostsalate, Dressings, Marinaden
- Gewürzmischungen, Aromen, Bindemittel, Pesto
- Kartoffelzubereitungen, Püreepulver, Kroketten
- Brüh-, Koch-, Roh-, Bratwürste
- Margarine, Nuss-Nougat-Creme
- Säuglingsmilchnahrung, probiotische Lebensmittel, Molken-, Frucht-, Instantdrinks
- Desserts, Speiseeis, Schokolade, Nougat und nougathaltigen Cremes, Pralinen, Bonbons, Karamell

Hinweis

Kritischer Nährstoff für Milchallergiker kann Kalzium sein.

Alternativen sind mit Kalzium angereicherte Sojaprodukte (= starkes Allergen), kalziumreiche Mineralwässer (mind. 250 mg Kalzium pro Liter) und auch kalziumreiche Gemüsearten (Kohlgemüse, Lauch, Fenchel, Spinat, Rucola,...).

Milchzuckerunverträglichkeit, Laktoseintoleranz

Das Enzym Laktase spaltet den Milchzucker in seine zwei Bausteine Glukose und Galaktose. Bei einer Laktoseintoleranz wird keine oder zu wenig Laktase im Dünndarm gebildet, so dass Milchzucker unverändert in den Dickdarm gelangt. Hier ist er „Futter“ für die Darmbakterien. Beim Abbau des Milchzuckers durch die Darmbakterien entstehen unter anderem Gase und kurzkettige Fettsäuren, die zu den unangenehmen Beschwerden führen.

Symptome

Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall, Übelkeit

Kennzeichnung

Milch, einschließlich Laktose als Bestandteil der Milch, ist kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Milch und Milchprodukte

Außerdem kann Laktose vorkommen in:

- Brot- und Kuchenmischungen, Milchbrötchen, Knäckebrot, Kräcker, Backwaren, Müslimischungen
- Fertiggerichten, Pizza, Fleisch- oder Gemüsezubereitungen
- Süßwaren, Eiscreme, Schokolade, Sahne- und Karamelbonbons, Nougat, Pralinen
- Fleisch- und Wurstwaren, Würstchen, Leberwurst, Wurstkonserven
- Suppen-, Soßen-, Kartoffelpüree-, Puddingpulver
- Mayonnaise, Streichcremes, Margarineprodukten
- Bindemitteln, Pesto, Gewürzmischungen
- Medikamenten

Hinweis

Die Milchzuckerunverträglichkeit ist individuell unterschiedlich bei den Betroffenen. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch oder Quark werden von manchen in geringen Mengen vertragen. Schnitt- und Hartkäse bereiten wegen ihres niedrigen Milchzuckergehaltes fast nie Probleme.

Im Handel wird eine breite Palette an laktosefreien Milchprodukten angeboten. Bei diesen Lebensmitteln ist der Milchzucker bereits gespalten, ansonsten ist der Nährstoffgehalt unverändert im Vergleich zu herkömmlichen Milchprodukten.

Über Laktasepräparate kann der Enzymmangel ausgeglichen werden.

Nuss-Allergie

Botanisch gesehen handelt es sich bei den „Nüssen“ um eine heterogene Gruppe. So sind beispielsweise Haselnüsse echte Nüsse, Paranüsse und Makadamianüsse gehören zu den Kapsel Früchten, während Walnüsse, Cashewkerne und Mandeln zu den Steinfrüchten zählen. Wegen ihres Aufbaus werden die Baumnüsse auch als Schalenfrüchte bezeichnet.

Häufige Allergieauslöser sind Haselnüsse, rohe Mandeln² und Walnüsse. Betroffen sind v.a. Birkenpollenallergiker. Eine Nussallergie besteht meist ein Leben lang.

Strikt meiden

Schalenfrüchte (je nach Art der Allergie) sowie daraus hergestellte Produkte. (Allergiker reagieren meist nur auf einzelne wenige Nussarten.)

Symptome

Orales Allergiesyndrom (OAS: Jucken/ Kribbeln/ kleine Bläschen im Bereich Lippen, Mundschleimhaut, Gaumen und Rachen), Magen-Darm-Beschwerden, Urtikaria (Nesselsucht) bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen

Kennzeichnung

Schalenfrüchte (Mandel, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pecan-, Para-, Macadamia-, Queenslandnuss, Pistazie) und Erzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

geschälte Nüsse, Cashewkerne, Haselnuss, Krokant, Macadamianuss, Makronenmasse, Mandel, Marzipan, Nougat, Nüsse (Raspel, Scheiben, Splitter), Nusscremefüllung, Nussmakronenmasse, Nussmark, Nussmus, Nuss-Nougat-Creme, Nussöl, Nussrohmasse, Nuss-Zubereitung, Paranuss, Pekannuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Brot, Kuchen, Torten, Kleingebäck, Lebkuchen, Kekse, Waffeln, Müsli, Riegel aller Art, Studentenfutter
- Nuss-Nougat-Creme, Cremes, Pudding, Eis, Mixgetränke, Nougat, Krokant, Schokolade, -erzeugnisse, Pralinen, Marzipan, -erzeugnisse, Schaumwaren, kandierte Früchte, Bonbons
- Liköre, Weinbrand
- Öle und Fette von Nüssen, Nussmus, Nussmark
- Pasteten, manche Käse- und Wurstwaren, vegetarische Aufstriche, Joghurt, Feinkostsalate, Dressings, Pesto, Curry

Hinweis

Achtung bei Verwendung von Krokant u.ä. bei Garnierungen. Kokosnüsse, Muskatnuss, Pinienkerne (= nicht deklarationspflichtig) sind selten problematisch.

² Die meisten Mandelallergiker vertragen gegarte Mandeln, Mandelallergene sind hitzelabil.

Sellerie-Allergie

Sellerieallergien entwickeln sich gerne als Kreuzreaktion bei Kräuterpollen- (Beifuß) und Birkenpollenallergikern (ebenso Hasel, Erle). Sellerie enthält verschiedene Allergene. Bei Beifußpollenallergikern dominieren hitzestabile Allergene, bei Birkenpollenallergikern hingegen hitzelabile, so dass gekochte Speisen mit Knollen- oder Stangensellerie zum Teil vertragen werden. Selleriesalz und –gewürz müssen grundsätzlich gemieden werden. Die Allergie besteht ein Leben lang.

Strikt meiden

Sellerie sowie daraus hergestellte Produkte

Symptome

Schwellungen der Lippen und Zunge, Engegefühl im Hals mit Schluckbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Ekzemschub bei Neurodermitis; bei beifußpollen-assoziiertes Sellerieallergie auch anaphylaktische Reaktionen möglich.

Kennzeichnung

Sellerie und Sellerieerzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Bezeichnungen in der Zutatenliste können sein:

Gemüse (Sellerie), Gemüsebrüheextrakt (Sellerie), Gewürze (Sellerie), Gewürz- und Kräutermischung (Sellerie), Sellerie, Selleriegewürz, Selleriesalz, Suppengewürz (Sellerie)

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Fertiggerichte
- Wurst, Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen
- eingelegtes Gemüse
- Feinkostsalate, Dressings, Essig, Marinaden
- Suppen, Eintöpfe, Soßen
- Suppengewürz, Brühen, Gewürzmischungen, Curry
- Gewürzbrot
- Kräuterkäse
- Chips

Hinweis

Sellerie als Bestandteil von Gewürzmischungen muss immer gekennzeichnet werden, auch wenn der Anteil der Gewürzmischung weniger als zwei Prozent³ des Lebensmittels beträgt. **Alternativen** können sein: Petersilienwurzel (statt Knollensellerie), Liebstöckel (statt Selleriegewürz)

³ Einzelzutaten einer Gewürzmischung müssen nicht gekennzeichnet werden, wenn die Gewürzmischung weniger als zwei Prozent des Lebensmittels ausmacht, Ausnahme: Hauptallergene wie Sellerie oder Senf.

Senf-Allergie

Eine Senfallergie trifft vor allem Erwachsene mit einer Beifußpollenallergie. Die Allergene sind in der Senfseed enthalten. Sie sind hitzestabil.

Strikt meiden

Senf sowie daraus hergestellte Produkte

Symptome

Orales Allergiesyndrom (OAS: Jucken/ Kribbeln/ kleine Bläschen im Bereich Lippen, Mundschleimhaut, Gaumen und Rachen), Urtikaria (Nesselsucht), Quincke-Ödem bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen

Kennzeichnung

Senf und Senferzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Gewürzmischungen, Würzsoßen und -pasten, Currypulver, -paste
- Suppen, Soßen, Ketchup, Aufstriche
- Fertiggerichte
- Feinkostsalate, Dressings, Mayonnaise
- Fleischerzeugnissen, Fleischzubereitungen, Burger, Bratlinge
- sauer eingelegtes Gemüse
- Käsespezialitäten

Hinweis

Senf als Bestandteil von Gewürzmischungen muss immer gekennzeichnet werden, auch wenn der Anteil der Gewürzmischung weniger als zwei Prozent⁴ des Lebensmittels beträgt.

⁴ Einzelzutaten einer Gewürzmischung müssen nicht gekennzeichnet werden, wenn die Gewürzmischung weniger als zwei Prozent des Lebensmittels ausmacht, Ausnahme: Hauptallergene wie Sellerie oder Senf.

Sesam-Allergie

Die Sesamallergie betrifft hauptsächlich Erwachsene. Sie hält ein Leben lang.

Strikt meiden

Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse

Symptome

Sesam ist in jeder Form und in kleinsten Mengen Auslöser von teilweise schweren Allergie-Symptomen.

Kennzeichnung

Sesam und Sesamerzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Brot und Backwaren, Knäckebrot, Hamburgerbrötchen, Fladenbrot
- Knabbermischungen/ Studentenfutter, Müsliriegel, Joghurt mit Müsli- oder Nusszusatz, Sesamkrokant, Desserts, Süßwaren
- Sesammehl, Sesampaste (Tahin), Sesamöl, Sesamsamen
- Feinkostsalate, Marinaden,
- Bioprodukte (als Salzersatz)
- Gerichte der asiatischen, türkischen und orientalischen Küche (Falafel, Hummus, Moutabel, hier oft in Kombination mit Kichererbsen) und Gerichte der vegetarischen Küche

Hinweis

Die Möglichkeit einer unbeabsichtigten Sesamzufuhr ist recht hoch, z.B. in einem Brötchenkorb mit verschiedenen Brötchensorten.

Unverträglichkeit gegenüber Schwefeldioxid

Schwefeldioxid (E 220) und Sulfite (E 221-228) werden aufgrund ihrer bakteriziden und antioxidativen Eigenschaften als Konservierungsmittel und Antioxidationsmittel eingesetzt. Sie können so genannte pseudoallergische Reaktionen hervorrufen. Diese verlaufen dosisabhängig und ohne Beteiligung des Immunsystems (ohne Bildung von Antikörpern). Der genaue Wirkmechanismus ist bislang nicht geklärt.

Meiden

Schwefeldioxid und sulfithaltige Lebensmittel stark reduziert verzehren.

Symptome

Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Magen-Darm-Beschwerden, Urtikaria (Nesselsucht), Asthmaanfälle bei Asthmatikern

Kennzeichnung

Schwefeldioxid (SO₂) und Sulfite sind ab in einer Konzentration von 10 mg/kg oder mg/l kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Rosinen und andere Trockenfrüchte, kandierte Früchte, Fruchtfüllungen, z. B. bei Backwaren, Marmeladen und Gelees
- Meerrettichzubereitungen in Glas oder Tube
- Getrocknetes Gemüse
- Kartoffeltrockenerzeugnisse, Kartoffelteige, z. B. für Klöße
- Essig, Würzmittel, Feinkostsalate
- Wein, Fruchtwein

Hinweis

Besonders Asthmakranke sind gefährdet.

Achten Sie auf die Kennzeichnung „Schwefel“ oder „geschwefelt“.

Lupinen-Allergie

Lupinen sind Leguminosen (Hülsenfrüchte), ebenso wie Sojabohnen und Erdnüsse. Kreuzallergien mit Erdnuss, aber auch mit Gräser- und Birkenpollen treten relativ häufig auf. Kinder und Erwachsene sind gleichermaßen gefährdet.

Die Lupinenallergene sind hitzestabil.

Lupinen enthalten ein hochwertiges Eiweiß, sie sind gluten-, laktose- und cholesterinfrei. Deshalb werden Lupinenprodukte gerne als Lebensmittelzutat bzw. als Ersatz für Getreide, Milch, Soja oder Fett verwendet.

Strikt meiden

Lupinen und daraus hergestellte Erzeugnisse

Symptome

Orales Allergiesyndrom (OAS: Jucken/ Kribbeln/ kleine Bläschen im Bereich Lippen, Mundschleimhaut, Gaumen und Rachen), Atemnot, Urtikaria (Nesselsucht), Magen-Darm-Beschwerden, Quincke-Ödem bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen

Symptome können unmittelbar nach Verzehr auch bereits kleinster Mengen auftreten.

Kennzeichnung

Lupinen und Lupinenerzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Brot und Backwaren, Gebäck, Zwieback, Nudeln, Pizza, Snacks
- Quark- und Joghurtherzeugnisse, Desserts, Tofu, Tofuerzeugnisse
- paniertes Fleisch, Gemüse oder Fisch
- Kartoffelfertigprodukte wie Klöße, Pommes frites, Kroketten
- (fettreduzierte) Wurstwaren
- Soßen, Suppen, Mayonnaise, Ketchup, Würzmischungen, Flüssigwürzen
- Kaffeeersatz, kaltlöslicher Kakao, Puddingpulver, Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Pralinen, Eis, Bonbons, Kaugummi
- Salatmischungen (Lupinensprossen)
- Vegetarische Lebensmittel
- glutenfreie Lebensmittel, milchfreier Eiersatz und andere diätetische Lebensmittel

Hinweis

Am häufigsten werden Lupinenprodukte bei glutenfreien und bei vegetarischen Lebensmitteln (Fleischersatz) verwendet.

Weichtier (Mollusken)-Allergie

Zu den Weichtieren gehören Schnecken, Austern, Tintenfisch und Muscheln. Allergie auslösend sind vor allem Tintenfische und Schnecken. Die Allergene sind hitze- und verdauungsstabil, bei Tintenfisch und Schnecken entstehen sie auch erst beim Erhitzen. Die Allergene der Weichtiere sind ähnlich den Allergenen der Krustentiere, so dass Kreuzreaktionen auftreten. Kreuzreaktionen entstehen auch zwischen Weichtieren (Schnecken) und Hausstaubmilben.

Die Weichtierallergie tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf. Sie besteht i.d.R. ein Leben lang.

Strikt meiden

Weichtiere (Mollusken) und daraus hergestellte Erzeugnisse

Symptome

Orales Allergiesyndrom (OAS: Jucken/ Kribbeln/ kleine Bläschen im Bereich Lippen, Mundschleimhaut, Gaumen und Rachen) bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen.

Symptome können nach Verzehr minimaler Mengen auftreten.

Kennzeichnung

Weichtiere (Mollusken) und Erzeugnisse sind kennzeichnungspflichtig.

Hinweise in der Zutatenliste können unter anderem sein:

Sashimi, Seeohr, Schnecken, Muscheln, Tintenfisch, Oktopus, Meeresschnecke

Vorkommen in Lebensmitteln (Beispiele)

- Fischsalate, Feinkostsalate oder -gerichte
- Paella, Fischsuppe, asiatische Soßen und Suppen (Austernsoße, Squid Brand)
- asiatische Spezialitäten: Sashimi (japanische Spezialität)
- Würzmischungen, -pasten, oder -soßen
- asiatisches Salz- und Knabbergebäck

Hinweis

Bei Einkauf an der Fischtheke darauf achten (nachfragen), dass der gekaufte Fisch keinen Kontakt mit Tintenfisch, Muscheln oder anderen Weichtieren hatte.

Fructozuckerunverträglichkeit, Fruktosemalabsorption, intestinale Fruktoseintoleranz

Ursache der Fructozuckerunverträglichkeit ist eine Störung des Transportsystems (GLUT-5) im Dünndarm, über das Fructozucker aus dem Dünndarm in den Körper aufgenommen wird (eine so genannte Malabsorption). Dadurch gelangen größere Mengen an Fruktose in den Dickdarm, wo sie von den Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen verstoffwechselt wird. Außerdem bindet Fructozucker Wasser, es kommt zu Durchfällen. Eine Fruktosemalabsorption beeinträchtigt auch die Verwertung von Folsäure, Zink und den Serotoninstoffwechsel.

Die Fruktosemalabsorption ist nicht zu verwechseln mit der seltenen hereditären Fruktoseintoleranz, einer angeborenen Stoffwechselstörung aufgrund eines Enzymdefekts, bei der strengste Diät notwendig ist.

Symptome

Magen-, Darmbeschwerden, Blähungen, wässriger Durchfall, krampfartige Leibschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Depressionen, erhöhte Infektanfälligkeit, Probleme mit Haut, Haar und Nägeln

Werden Sorbit oder andere Zuckeralkohole (= Zuckeraustauschstoffe) und Fruktose gleichzeitig aufgenommen, können sich die Symptome verstärken.

Kennzeichnung

Zu achten ist auf Lebensmittel mit den Zutaten (siehe jeweilige Zutatenliste): Fructozucker, Fruktose, Glukose-Fruktosesirup, Saccharose, Rohr-, Rübenzucker, Raffinade, Invertzucker, Inulin, Sorbit/ Sorbitol E420, Mannit/ Manitol E421, Xylit E967, Isomalt E953, Laktit E966, Maltit E965

Vorkommen in Lebensmitteln

- Obst (gut verträglich i.d.R. Bananen), Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Pflaumen), Fruchtsäfte
- Honig, Ahornsirup, Apfel-, Birnendicksaft
- Artischocken, Topinambur, Schwarzwurzeln, Chicoree (inulinhaltig)

Außerdem kann Fruktose vorkommen in:

- Brot und Backwaren, Cerealien
- Brotaufstrichen, Marmelade
- gesüßten Getränken, Süßigkeiten aller Art, Milchprodukten mit Fruchtzubereitung
- Bier, Wein, Sekt, Prosecco, Likör
- Pizza, Fertiggerichten, Lightprodukten
- Ketchup, Fertig-, Würzsoßen, Mayonnaise, Senf, Obstessig, Balsamico-Creme,

Hinweis

Als Süßungsmittel eignet sich Traubenzucker (Glukose). Traubenzucker kann auch die Verträglichkeit von Fruktose verbessern.

Histamin-Unverträglichkeit

Histamin, ein biogenes Amin, wird im Körper gebildet und übernimmt Aufgaben als Botenstoff im Zentralnervensystem, bei Entzündungsreaktionen und auch bei der Abwehr fremder Stoffe. Histamin kommt auch in bestimmten Lebensmitteln vor.

Bei einer Histaminunverträglichkeit besteht ein Ungleichgewicht zwischen dem mit der Nahrung aufgenommenen bzw. im Körper anfallenden Histamin und dem Histaminabbau. Ursache ist die unzureichende Aktivität des Enzyms Diaminoxidase, das für den Histaminabbau notwendig ist.

Symptome

„Flush“ (deutliche Rötung und Erwärmung von Gesicht und Hals) nach Alkoholgenuss, Allergieähnliche Symptome wie laufende Nase, Atemwegsbeschwerden bis zu Asthmaanfällen, plötzliches Anschwellen von Lidern, Lippen, Gesicht und Atemnot (Quincke-Ödeme), Kopfschmerzen, Migräne, Herzrhythmusstörungen, schneller Pulsschlag, Herzrasen, Magen- und Darmbeschwerden, Bauchkrämpfe mit explosionsartigem Durchfall, chronisch niedriger Blutdruck, Juckreiz, Hautrötung und Quaddelbildung, Unruhe, Schlafstörungen.

Kennzeichnung

Histamin in Lebensmitteln ist nicht kennzeichnungspflichtig.

Vorkommen in Lebensmitteln

- Käse- und Wurstsorten mit langer Reifezeit wie Salami, roher Schinken, Emmentaler, alter Gouda, Roquefort
- Geräucherte, gesalzene, marinierte Fischprodukte, insbesondere Thunfisch, Makrele, Sardine, Sardelle, Meeresfrüchte, Schalentiere
- Sauerkraut und andere milchsauer eingelegte Gemüse, Spinat, reife Tomaten (in größeren Mengen)
- Reife Bananen
- Tomatenketchup, -mark, -soße, -suppe
- Nüsse, z. B. Walnuss, Haselnuss, Cashewnuss
- Schokolade, Kakao
- Alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein, Sekt

Hinweis

Der Histamingehalt von Lebensmitteln unterliegt starken Schwankungen. Er kann durch Reifungs- und Gärungsprozesse, aber auch durch mikrobiellen Verderb ansteigen.

Personen mit Histaminintoleranz sollten frische oder tiefgekühlte Produkte bevorzugen.

Apfelbrot (ohne Ei und Milch)

Zutaten: für 25 Scheiben		Arbeitsschritte:
Mengen	Lebensmittel	
800 g	geschälte, entkernte Äpfel z. B. Elstar	1. Äpfel grob raspeln.
1	Zitrone	2. Zitrone auspressen und mit dem Zucker oder Honig unter die Äpfeln mischen, 1 Stunde Saft ziehen lassen.
150 g	Zucker od. Honig	
400 g	Dinkel- oder Weizenvollkornmehl	3. Vollkornmehl in einer Schüssel mit den restl. Zutaten mischen.
1 Päck.	Weinsteinbackpulver	
200 g	Cranberries oder getr. ungeschwefelte Aprikosen, gewürfelt	4. Kastenform fetten/ölen evtl. mit Mehl bestäuben.
200 g	Mandeln od. Haselnüsse gemahlen	5. Mehlmischung und geraspelte Äpfel gut miteinander verrühren und in die Kastenform füllen, glattstreichen.
1 EL	Kakao	
2 TL	Zimt	
1 Prise	Salz	6. Bei 170-180° ca. 60-70 Minuten backen.
1	große Kastenform (zum Fetten kein Fett mit Milcheiweiß verwenden)	
Tipp: Das Apfelbrot hält sich mehrere Tage frisch. Kann auch in Muffin-Förmchen gebacken werden.		
Den Boden der Kastenform mit Backpapier auslegen.		

Nährwertberechnung, DGE PC-Professional, Version 4.2

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1 Portion	139	3,5	4,9	20	3,6

Polenta mit Spinat, Tomaten und Käse (ohne Ei und Gluten)

Zutaten: für 4 Personen		Arbeitsschritte: 1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, salzen, den Maisgrieß einrieseln lassen und noch einmal aufkochen. Die Polenta etwa 5 Minuten ausquellen lassen. 2. Anschließend auf einem gefetteten Blech ausstreichen. 3. Gemüsezwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Spinat darin 5 Minuten dünsten und mit den Gewürzen abschmecken. Die Feuchtigkeit verdampfen lassen. 4. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in Würfel schneiden und zu dem Spinat geben. 5. Die Mischung auf die Polenta streichen. Käse raspeln und darauf verteilen. 15 Minuten bei 180°C im Ofen backen.
Mengen	Lebensmittel	
850 ml	Gemüsebrühe Salz	
350 g	Polenta (Maisgrieß)	
600 g	Blattspinat TK	
400 g	Tomaten	
200 g	Emmentaler	
2	Gemüsezwiebeln	
1 EL	Rapsöl Salz, Pfeffer, Muskat	
<p><u>Tipp:</u> Gemüsebrühe (für den Vorrat) selbst herstellen und Lebensmittelverschwendung vermeiden</p> <p>Gewaschene und grob zerkleinerte Gemüsereste (Lauchgrün, Möhrenschaalen, Zwiebeln, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie oder alternativ Liebstöckel usw.) mit 1,5 Liter Wasser, Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt ca. 1 Std. köcheln, Gemüse abseihen, Brühe einreduzieren, in Schraubgläser abfüllen.</p>		

Nährwertberechnung, DGE PC-Professional, Version 4.2

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1 Portion	498	27	15	62	9

Hirsepuffer (ohne Ei und Gluten)

Zutaten: für 4 Personen		Arbeitsschritte: 1. Möhren putzen, waschen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2. Gemüsebrühe erhitzen, Gemüse und Hirse zufügen. Hirse 15 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen. 3. Gehackte Kräuter und Quark unter die Hirse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Puffer formen, in Flocken wenden und von beiden Seiten in Öl anbraten. <u>Beilage:</u> Backofenkartoffeln und Gemüse der Jahreszeit entsprechend
Mengen	Lebensmittel	
2 200 g 750 ml 250 g 2 EL 2 EL 100 g 75 g 25 g	Möhren Lauch Gemüsebrühe Hirse gehackte Petersilie gehackter Majoran Quark 3 Flockenmischung (Buchweizen-, Reis-, Amaranth) Salz, Pfeffer Rapsöl	

Nährwertberechnung, DGE PC-Professional, Version 4.2

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1 Portion	365	13	9	58	6

Brokkoli-Kartoffelauflauf (ohne Milch, Ei und Gluten)

Zutaten: für 4 Personen

Mengen	Lebensmittel
500 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend, z.B. Christa, Quarta)
500 g	Brokkoli
250 ml	Sojasahne oder Soja cuisine
250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Thymian Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
2. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
3. Blumenkohl und Kartoffelscheiben im Wechsel in eine beschichtete Auflaufform geben.
4. Sahne und Gemüsebrühe aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Masse über die Kartoffeln und Blumenkohlröschen gießen.
6. Gratin mit Pergamentpapier abdecken. Im Ofen bei 200°C 40 Minuten backen.
7. Papier entfernen und nochmals 10 Minuten bräunen.

Tipp: Anstelle von Brokkoli können auch Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren oder eine andere Gemüsemischung verwendet werden.

Nährwertberechnung, DGE PC-Professional, Version 4.2

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1 Portion	186	14	7	17	9

Linsensalat mit Schinken (ohne Milch, Ei und Gluten)

Zutaten: für 4 Personen		Arbeitsschritte
Mengen	Lebensmittel	
200 g	Berglinsen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Linsen in Salzwasser bissfest garen, abgießen und erkalten lassen. 2. Kartoffeln, Möhren schälen und würfeln. In Salzwasser garen und erkalten lassen. 3. Frühlingszwiebeln fein schneiden. 4. Äpfel vierteln und in Scheiben schneiden. 5. Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer verrühren und mit den Zutaten mischen. 6. Den Salat eine Stunde durchziehen lassen und mit Schinken und gehackten Walnüssen anrichten.
400 g	Kartoffeln	
400 g	Möhren	
1	Bund Frühlingszwiebeln	
2	Äpfel	
1 EL	Zitronensaft	
3 EL	Walnussöl	
	Salz, Pfeffer	
120 g	roher Schinken	
100 g	gehackte Walnüsse	

Nährwertberechnung, DGE PC-Professional, Version 4.2

Nährwerte	(kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1 Portion	460	18	26	39	10

Quellen und weiterführende Literatur

- Andrea Hiller: Zöliakie - einfach auf glutenfrei umstellen, Trias-Verlag Stuttgart 2012
- Reinhart Jarisch, Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2004
- Danna Korn: Glutenfrei leben für Dummies - In Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V., WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim 2008
- Ute Körner, Astrid Schareina: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Haug-Verlag Stuttgart 2010
- Maximilian Ledochowski: Wegweiser Nahrungsmittelintoleranzen, Trias-Verlag Stuttgart 2009
- Thilo Schleip: Wenn Fructose krank macht - Fructose-Intoleranz Trias-Verlag Stuttgart 2010
- Thilo Schleip: Wenn Essen krank macht - Histamin-Intoleranz Trias-Verlag Stuttgart 2011
- Nadja Schäfers: Histaminarm kochen - vegetarisch Pala-Verlag Darmstadt, 2012
- Sigrid Steeb: Lebensmittelunverträglichkeiten - So testen Sie sich selbst Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hannover 2013
- Axel Vogelreuter: Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft (WVG) mbH, Stuttgart 2012
- Aid-Infodienst: Allergisch auf Essen? Ratgeber bei Lebensmittelunverträglichkeiten, Bonn 1415/2009
- Aid-Infodienst: Stressfrei essen, Allergenkezeichnung, Bonn 0010/2011

Speziell für Kinder:

- Susanne Klug, Sabine Schulz: Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern - Das Kochbuch, Trias-Verlag Stuttgart 2011
- Susanne Weimer-Koschera: Zöliakie bei Kindern - Das Kochbuch Trias-Verlag Stuttgart 2012
- Heidegret Bosche, Wiebke von Atens-Kahlenberg: Wenn Essen krank macht – Umgang mit Diäten in der Kita, BIPS, Bremen 2006

Internetseiten:

- www.dzg-online.de, Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
- www.daab.de, Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
- www.ernaehrung.de, Ernährungstipps zu Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen
- www.aktionsplan-allergien.de, Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit
- www.kindergesundheit-info.de, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- www.kitaverpflegung.rlp.de
- www.schulverpflegung.rlp.de

KONTAKT:

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel
Brodeneckstr. 3
54634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820-0

DLR Westpfalz (Kaiserslautern)
Neumühle 8
67728 Münchweiler/Alsenz
Tel.: 06302 / 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
E-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de