

Die Allergene-Liste*

Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten im Blick

Auslöser	E-Nummer, sofern vorhanden	Name des Kindes	unbedingt meiden	oft versteckt in
Ananas			Ananas, roh und Konserven, Frucht-Mix	Käsezubereitungen, asiatischen Gerichten, Konserven-Obstmix
Aprikose			Aprikose, roh und Konserven, Frucht-Mix	Käsezubereitungen, asiatischen Gerichten, Konserven-Obstmix
Apfel			Apfel, roh, gekocht, getrocknet, Saft	Apfelfaser als Verdickungsmittel
Banane			Banane, roh, in Backwerk, als Saft, getrocknet	
Birne			Birne, roh, als Saft, als Kompott, Konserven	
Fisch			Fisch, als Soßen- und Suppenzutat, in Salat, geräuchert	Fischzubereitungen wie Fisch-Chis (Krapok), asiatische Gewürze und Soßen
Erdbeere				getrocknet in Süßigkeiten (Pralinen, Schokolade), in Säften
Erdnüsse			Erdnüsse	Spuren davon auch in Chips und anderen Knabereien, Gebäck, Fertiggerichten, Schokolade
Fruktose	E 420/421 und 953, 965, 966, 967		Obst, Dörr- und Trockenobst, Honig, Sirup, Süßigkeiten, Fruchtgummi	Als Süßungsmittel, Fruchtzucker, Fruktose-Glucose-Sirup, in Süßigkeiten, Zuckeralkohole als Süßungsmittel (siehe E-Nummern)
Gewürze, und zwar			Soßen, Suppen, Quarkzubereitungen, Käse	
Gluten			Backwaren, Nudeln, Gebäck, Wurstwaren, Fertigprodukte	Zusatzstoff in veganen Produkten, in allen Fertigprodukten und Würzmischungen möglich

Gurke			Gurke	
Histamin			Aufgewärmtes, Sauerkraut, Käse mit langer Reifungszeit, Hühnereier	
Hühner-Ei	E 1105		Eier von Geflügel inkl. Wachtel, Geflügelfleisch, Ei, roh, gekocht, gebraten, in Soßen, Kuchen, Desserts	Als Zusatzstoff Lysozym E1105 in Käse und anderen Lebensmitteln und Fertiggerichten
Hülsenfrüchte			Hülsenfrüchte	Spuren davon auch in anderen Produkten (Zutatenliste!)
Karotte			Karotte roh, gekocht, in Soßen, im Salat	
Kirsche			Kirschen	
Kiwi			Kiwis	
Krustentiere/Mee- restiere/Weichtiere			gekocht, geräuchert, in asiatischen Soßen und Snacks	Spuren davon auch in anderen Produkten (Zutatenliste!)
Kuhmilch (Milch- eiweiße)			Kasein, Albumin, Globulin, alle Kuhmilchprodukte, Soßen, Dips	Als Casein/Milcheiweiß in Desserts, auf Zutatenlisten oft „Milcheiweiß(erzeugnis)“, Rahm- oder Molkenprotein genannt
Laktose			alle Kuhmilchprodukte mit individueller Toleranzgrenze	Puddings, Soßen, Dips, Kaffee- und Teepulver bzw. -granulat, Medikamente, homöopathische Medikamente
Lupine			in veganen Fleischersatzprodukten, als Mehl	in glutenfreien Mehlmischungen, in veganen Produkten
Mango			Mango	
Mandeln			gemahlen in Keksen, Kuchen, Desserts	Spuren davon auch in anderen Produkten (Zutatenliste!)
Melone			Melone	

Nektarine			Nektarine	
Nüsse			gemahlen in Keksen, Kuchen, Desserts	Spuren davon auch in anderen Produkten (Zutatenliste!)
Pfirsich			Pfirsich	
Schwefeldioxid	E 220		Dörr- und Trockenobst, als Konservierungsstoff	in Kartoffelerzeugnissen aller Art, Fruchtfüllungen, Wein
Sellerie			Sellerie (Stangen- und Knollensellerie), in Gewürzmischungen	Suppen, Fonds, Tomatensaft, Eintöpfe, Brühe/ Bouillons, Gewürzmischungen
Senf			Senfzubereitungen, in Soßen, Senfkörner und Senfmehl in Gewürzmischungen	Grillsoßen, Sauerkonserven, Chutneys
Sesam			in Tahin und anderen Dips und Soßen, auf und in Gebäck	Hummus, Dips, Falafel, Reisfertigprodukte, Margarine, Wurst, Energieriegel
Sulfite	E 221 - 228		Konservierungsstoff für Trocken- /Dörrobst	Kartoffelteige, Wein, kandierte Früchte, Stärke, Tafeltrauben, Fruchtfüllungen
Tomaten			Roh, gekocht, in Soßen, getrocknet in Gewürzmischungen	Ketchup, Grillsoßen, Gewürze und Gewürzmischungen
Weizen 			Brot, Gebäck, Nudeln, Backerbsen, Mehl und Mehlmischungen	
Zitrusfrüchte			Zitrusfrüchte	
Zucchini				

Weitere Allergene, nicht nahrungsmittelspezifisch

- Hausstaub/Milben
- Pollen
- Schimmel

* Haftungsausschluss: Diese Liste kann keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Nicht kleinkindgerechte Nahrungsmittel wie Sonnenblumenkerne u. ä. sind hier nicht enthalten. Nicht alle Allergene können hier aufgenommen werden.