

Allergieauslösende Inhaltsstoffe

- GL** **Glutenhaltiges Getreide** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Grünkern oder Hybridstämme)
- K** **Krebstiere** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. Krebs, Shrimps, Garnelen)
- Ei** **Eier** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. als Flüssig-Ei, Lecithin, (OV)-Albumin, Mayonnaise, Panade, Dressing)
- F** **Fisch** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(alle Fischarten, Vorkommen z.B. in Fischextrakten, Würzpasteten, Soßen etc.)
- Er** **Erdnüsse** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. Erdnussöl,-butter, Vorkommen in Gebäck, Schokolade etc.)
- Sj** **Sojabohnen** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. als Miso, Sojasoße, Sojaöl, Vorkommen in Gebäck, Marinade, Kaffeeweißler)
- Mi** **Milch** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(Butter, Käse, Laktose, Molkenprotein, Vorkommen z.B. in Wurst, Soßen, Kroketten)
- Nü** **Schalenfrüchte** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Vorkommen z.B. in Kuchen, Schokolade, Pesto)
- Si** **Sellerie** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(Bleich,- Knollen- und Staudensellerie, Vorkommen z.B. in Wurst, Brühen, Gewürzmischungen, Remouladen)
- SE** **Senf** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. Senfkörner und Senfpulver in Dressings, Ketchup, Gewürzmischungen etc.)
- Lu** **Lupinen** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. als Lupinenmehl in glutenfreien Produkten und Lupineneiweiß in vegetarischen Produkten)
- Sm** **Sesamsamen** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. als Sesamöl, Tahin, Gomasia, Vorkommen in Gebäck, Falafel, Marinaden, etc.)
- Sd** **Schwefeldioxid und Sulfite** (E 220-E 228)
(z.B. in Trockenfrüchten, Dunstapfelstücken, Wein, Essig etc.)
- W** **Weichtiere** sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
(z.B. Schnecken, Tintenfisch, Austern, Vorkommen in Soßen, asiatischen Spezialitäten etc.)

90 Prozent der Nahrungsmittelallergiker reagieren auf die vorgenannten Allergene.

Alle weiteren möglichen Allergene z.B. Erdbeeren oder Äpfel müssen nicht deklariert werden, da sie zu keiner Gruppe von Lebensmitteln gehören, die bei einem Großteil der europäischen Bevölkerung Allergien bzw. Unverträglichkeiten auslösen.