

Lebensmittelinformationen über „Allergene“ Zutaten in angebotenen Speisen beim Feuerwehrfest

Theoretische Grundlagen

Allergene

Als Allergene bezeichnet man Substanzen, die beim Kontakt mit dem Organismus von dessen Immunsystem als fremd erkannt werden. Üblicherweise wird gegen solche Substanzen eine Immunreaktion eingeleitet, die das Krankheitsbild einer Allergie hervorrufen.

Begriffsabgrenzung Intoleranzen, Unverträglichkeiten und Allergie

Intoleranzen, Unverträglichkeiten:

- beruhen auf sehr unterschiedlichen Mechanismen (Enzymdefekte, Defekte von Transportsystemen)
- keine Beteiligung des Immunsystems
- kleine Mengen des Auslösers werden oft vertragen
- Symptome oft unspezifisch, zum Teil ähnlich wie bei Nahrungsmittelallergien

Allergie:

- immunologisch bedingt
- schon kleinste Mengen des Allergens führen zu Reaktionen
- Mechanismus:
 - erster Kontakt mit Allergen --> Bildung von Antikörpern (IgE)
 - erneuter Kontakt --> Allergen bindet an freigesetzte Antikörper
 - > Ausschüttung von Botenstoffen (z.B. Histamin)
 - > Auslösung von allergischen Symptomen (je nach Zielorgan)
- Symptome treten meist sofort auf (d.h. wenige Min. bis zu 2 Stunden nach Allergenkontakt)

Informiert werden Endverbraucher über 14 Allergene Hauptkategorien in den angebotenen Speisen und Getränken.

1. Glutenhaltiges Getreide
2. Krebstiere
3. Eier
4. Fische
5. Erdnüsse
6. Sojabohnen
7. Milch (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte (Nüsse)
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesamsamen
12. Schwefeldioxid und Sulphite in Konzentrationen >10 mg/kg oder >10 mg/l
13. Lupinen
14. Weichtiere

(VO 1169/2011, Anhang II)

Was muss deklariert werden?

„Allergeninformation“

= Informationen über die allergenen Zutaten gemäß Anhang II der LMIV

allergene Stoffe gemäß Anhang II (LMIV Art. 21)

Allergene jeder Einzelzutat auch in geringsten Mengen!

Was versteht man unter einer Zutat?

Als Zutat gilt jeder Stoff (einschließlich Zusatzstoffe und Enzyme), der bei der Herstellung oder Zubereitung eines Lebensmittels **verwendet** wird **und** — wenn auch möglicherweise in veränderter Form — **im Enderzeugnis vorhanden bleibt** (*Artikel 6 Abschnitt 4a, EG Richtlinie 2000/13*).

Das heißt: wesentlich ist jeder Stoff, der bei der Herstellung als Zutat oder Teil einer zusammengesetzten Zutat verwendet wird. Nicht maßgeblich sind unbeabsichtigt vorhandene Allergene, die nicht als Zutaten verwendet wurden und zum Beispiel über Kreuzkontakte in das Produkt gelangt sind.

„Spuren“ gelten nicht als Zutat:

Enthält das Etikett eines Herstellers neben der Kennzeichnung der Allergene darüber hinaus den Zusatz: „kann Spuren von ... enthalten“, muss darüber nicht informiert werden, weil Spuren nicht als „Zutat“ im Sinne der Informationsverordnung gelten.

„Offene Waren“

= „nicht vorverpackte Lebensmittel“

Definition:

- unverpackt (ohne Vorverpackung für den Verkauf angeboten)
- auf Wunsch des Verbrauchers am Verkaufsort verpackt
- im Hinblick auf den unmittelbaren Verkauf vorverpackt

Ausnahmen:

Für Feuerwehrfeste und Feste von gemeinnützigen Vereinen hat das Bundesministerium für Gesundheit klar gestellt, dass nur jene Lebensmittel, die von Privatpersonen hergestellt und verkauft werden, wie Mehlspeisen, von der Ausnahme umfasst sind (Stichwort: Kuchen Spenden).

1. Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Definition

Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Ausgenommen _ weil kein glutentoxisches Potential mehr nachweisbar

- a) Glukosesirup auf Weizenbasis einschließlich Dextrose
- b) Maltodextrin auf Weizenbasis
- c) Glukosesirup auf Gerstenbasis
- d) Getreide zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs

„In Österreich sind neben Weizen auch folgende Bezeichnungen im Handel gebräuchlich: Weichweizen, Durumweizen (Hartweizen), Khorasanweizen (Kamut-eingetragenes Warenzeichen), Emmer, Einkorn, Grünkern, Dinkel, Dinkelweizen, Dinkelreis.“

Gesundheitliche Auswirkungen

- Zöliakie, einheimische Sprue bzw. glutensensitive Enteropathie
Immunreaktion im Dünndarm - typische Symptome im Verdauungstrakt:
Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Fettstühle, Schädigung der Darmschleimhaut

In welchen Lebensmitteln ist Gluten häufig enthalten?

- Brot und Backwaren, Teigwaren, Polenta, Müsli, Cornflakes, Kuchen, Torten, Kekse, Hefe, Sauerteig, Knabbergebäck, Backpulver, Backerbsen, Pommes frites
- Fertiggerichten, Konserven, Saucen, Dressings, Ketchup, Senf, Sojasauce, Würzmischungen, Aromen, Gewürzen, hydrolisiertem Weizeneiweiß in Würzsaucen
- Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Lakritz, Marzipan, Speiseeis, kandierten Früchten, Trockenobst (bemehlt)
- löslichem Kaffee, Malzgetränken, Kakaotränken, aromatisiertem Tee
- Rauchfleisch, verschiedenen Wurstspezialitäten, Frischkäsezubereitungen, verarbeiteten Milchprodukten
- Bier (Malz), Likör

2. Eier und Erzeugnisse

Definition

Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome meist sofort - Mengen im Mikrogramm- bis Milligrammbereich reichen aus am häufigsten auf der Haut: Quaddeln, Juckreiz, z.T. mit Schwellungen, Flush, Ekzem selten im Verdauungstrakt anaphylaktische Reaktionen eher selten

In welchen Lebensmitteln sind Eier häufig enthalten?

- Rührei, Spiegelei, Omelett
- Palatschinken, Pfannkuchen, Crêpes, Kartoffelpuffer
- Kuchen aus Rührteig, Gebäck, Baisers
- panierte Speisen
- Speisen, bei denen Ei als technologischer Hilfsstoff enthalten ist (z.B. Mayonnaisen, Salate, Nudeln, Pudding, legierte Suppen, Aufläufe, Speiseeis, Fast Food...)

Begrifflichkeiten hinter denen sich Eier und Eierzeugnisse verstecken

- Eigelb, Eidotter, Eiklar, Vollei
- Eipulver, Eigelbpulver, Volleipulver, Hühnerei-Trockeneiweiß
- Simplex (Fettaustauschstoff)
- Zutaten, die den Begriff „Ovo“ enthalten
- Lysozym

Sonstige Hinweise

Nährstoffangaben: „Eiweiß“

- steht für Protein und damit in keinem Zusammenhang mit Ei
- Ei bzw. -erzeugnisse müssen im Zutatenverzeichnis angeführt werden

3. Krebstiere und Erzeugnisse

Definition

Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Krebstiere werden auch als Krustentiere, Schalentiere oder Crustaceae bezeichnet

In welchen Lebensmitteln können Krebstiere häufig enthalten sein?

Krebsbutter, Shrimpspaste, Sashimi, Surimi, Kroepoek, Bouillabaisse, Paella

4. Weichtiere und Erzeugnisse

Definition

Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Weichtiere werden auch als Mollusken bezeichnet

Was muss von den Betroffenen gemieden werden?

Muscheln (Venus-, Mies-, Kamm-, Jakobsmuscheln, Austern), Schnecken, Abalone, Kopffüßer (Tintenfische): Kalmare (Calamares, Polpi), Kraken (z.B. Octopus, Polpo, Pulpo)

In welchen Lebensmitteln sind Weichtiere häufig enthalten?

Sepia, schwarze Nudeln, Surimi, Sashimi, Bouillabaisse, Paella

Krebstiere sowie Weichtiere (und Erzeugnisse)

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome durch Inhalation oder Verzehr

- Verzehr: Erbrechen, Übelkeit, Durchfall aber auch Schwellungen im Mundbereich
- Einatmen: Symptome in den Atemwegen bis zu Asthmaanfall

Mengen, die eine allergische Reaktion auslösen können, liegen zwischen Mengen von wenigen 100 Milligramm (Schnecken) bis in den Grammbereich (z.B. 4 g bei Garnelen)

Krebstiere und Weichtiere sind häufig Auslöser für anaphylaktische Reaktionen (Notfallset)

5. Fisch und Erzeugnisse

Definition

Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausgenommen

- a) Fischgelatine, die als Trägerstoff für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen verwendet wird;
- b) Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome durch Hautkontakt, Einatmen oder Fischkonsum
Mengen im Milligramm- Bereich reichen aus

Einatmen: Larynxödem (Flüssigkeitsansammlung im Kehlkopfbereich), Rhinitis (Entzündung der Nasenschleimhaut), Asthmaanfall
Fischkonsum: Symptome im Verdauungstrakt
Fisch ist ein häufiger Auslöser von Anaphylaxien (Notfallset)

In welchen Lebensmitteln sind Fisch und Fischerzeugnisse häufig enthalten?

Gelatine, Surimi, Kamaboko (japanisches Surimi), Anchovis (-paste), Worcester (-shire) Sauce, (asiatische) Würzsaucen, Ethnic Foods (z.B. Sushi, gebratener Reis, Paella, Frühlingsrollen, Vitello tonnato, Bouillabaisse, Labskaus), Bloody Mary (mit Worcestersauce), Feinkostsalaten, Fertiggerichten, asiatischen Produkten und Speisen

6. Erdnüsse und Erzeugnisse

Definition

Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

meist heftige Beschwerden - lebensbedrohliche Reaktionen
Mengen im unteren Milligramm-Bereich reichen aus!
führen unter den Nahrungsmitteln am häufigsten zu anaphylaktischen Reaktionen (Notfallset)
andere Symptome: Orales Allergiesyndrom (Jucken, Kribbeln der Lippen, Mundschleimhaut und Rachen), Atemwegsprobleme, Hautsymptome, Durchfall

In welchen Lebensmitteln sind Erdnüsse häufig enthalten?

- vegetarischer Fleischersatz, Saucen (z.B. Sataysauce), Dressings, Pesto, Ethnic Foods (z.B. afrikanisch, asiatisch, mexikanisch), Füllungen in Teigwaren wie Ravioli, vegetarische Aufstriche, Bratlinge, Fast Food: Burger, vorfrittierte Lebensmittel (wie Pommes frites, Geflügelnuggets), Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver), Brühe, Feinkost- und Obstsalate
- Nussmischungen, Studentenfutter, Cracker, Snacks z.B. Erdnussflips
- Mehrkornbrote und -brötchen, sog. Körnerbrote, -brötchen und Vollkornbackwaren, Müsli, Frühstücks- und Getreideflocken (z.B. Cornflakes), Müsliriegel
- Süßigkeiten, Eiscreme (in der Eisdiele auch Kontaminationen!), Schokolade (auch wenn sie nicht als „Nusschokolade“ bezeichnet ist), Nuss-Nougat-Creme, Kekse, Gebäck und Kuchen
- Kaffee- und Cappuccinogetränke

7. Schalenfrüchte und Erzeugnisse

Definition

Schalenfrüchte, namentlich Mandeln (*Amygdalus communis* L.), Haselnüsse (*Corylus avellana*), Walnüsse (*Juglans regia*), Kaschunüsse (*Anacardium occidentale*), Pecannüsse (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), Paranüsse (*Bertholletia excelsa*), Pistazien (*Pistacia vera*), Macadamia- oder Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausgenommen

Nüssen zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs

Gesundheitliche Auswirkungen

Schalenfrüchte führen am häufigsten zu anaphylaktischen Reaktionen (Notfallset) Schon kleine Mengen reichen aus (Haselnüsse: bereits wenige Mikrogramm) Haselnuss: orales Allergiesyndrom, Lippenanschwellungen, Symptome im Verdauungstrakt, Hautsymptome

In welchen Lebensmitteln sind Schalenfrüchte häufig enthalten?

- Marzipan, Nougat, Nuss-Nougatcreme, Kekse, Torten, Kuchen, Gebäck, Desserts, Amarettini, Schokolade, Süßigkeiten, Eiscreme (in Eisdiele auch Kontaminationen!), Studentenfutter, Knabberartikel
- Salattoppings, -dressings, Pesto und andere Saucen, vegetarische Gerichte, Nussbrot, Mortadella (mit Pistazien), Füllungen in Teigwaren wie Ravioli, vegetarische Aufstriche, Bratlinge, Burger, vorfrittierte Lebensmittel (wie Pommes frites, Geflügelnuggets), Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver), Brühe, Feinkost- und Obstsalate
- aromatisierte Kaffeespezialitäten, Kaffee- und Cappuccinogetränke
- Müsli, Frühstücks- und Getreideflocken (z.B. Cornflakes), Müsliriegel, Mehrkornbrote und -brötchen, sog. Körnerbrote, -brötchen und Vollkornbackwaren

8. Soja und Erzeugnisse

Definition

Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausgenommen

- a) vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett;
- b) natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolacetat, natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen;
- c) aus pflanzlichen Ölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester aus Sojabohnenquellen;
- d) aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen;

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome: Hautsymptome, orales Allergiesyndrom mit anaphylaktischem Schock, Entzündung der Nasenschleimhaut und Augenbindehaut, Atemnot, Übelkeit, Erbrechen wenige Gramm reichen für eine allergische Reaktion!

In welchen Lebensmitteln sind Soja und Sojaerzeugnisse häufig enthalten?

- Würzmischungen, -pasten oder -saucen (Soja, Shoyu, Tamari, Teriyaki, Worcester), vegetarische Aufstriche und Gerichte, Surimi, Kartoffelfertigprodukte (z.B. Klöße, Pommes frites), Suppen, Salatsoßen, Mayonnaise, Ketchup, Margarine, Sportgetränke, mit Eiweiß angereicherte Erfrischungsgetränke
- Brot- und Backwaren, Burger, Wurstwaren, Light Hackfleischzubereitungen/Light-Zubereitungen für Faschiertes
- Süßwaren, Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Eiscreme, Milchersatzprodukte, Milchmixgetränke, Kakaoprodukte

9. Milch und Erzeugnisse

Definition

Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

Ausgenommen

- a) Molke zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs;
- b) Lactit;

Gesundheitliche Auswirkungen

Symptome sofort innerhalb von 2 Stunden und nach kleinsten Mengen Milcheiweiß
Symptome Kindesalter: Haut (Ekzem, Quaddeln, Jucken, Schwellungen), Verdauungstrakt, Atemwegsbeschwerden (Asthma, obstruktive Bronchitis), anaphylaktischer Schock
Symptome Erwachsenenalter: vor allem Atemwege und Haut

In welchen Lebensmitteln sind Milch und Milchprodukte häufig enthalten?

Rahmspinat, Pizza, Würstchen, Kartoffelpüree, Rührei, Margarine, Feinkostsalate, Mayonnaise, Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Kekse, Brot- und Backwaren, Wurstaufschnitt, Speiseeis, Fast Food, Speisen im Restaurant

Begrifflichkeiten hinter denen sich Milch und Milchprodukte verstecken

- Kasein, Kaseinate, Laktose (Milchzucker), Laktalbumin, Laktoglobulin, Milcheiweiß/ -protein, Milcheiweißhydrolysat, Milchpulver, Molke, Molkenprotein, Rahm, Sahne
- Butterschmalz, Ghee (indisch), Niter kibbeh (äthiopisch)
- Simplese – Fettersatzstoff aus Molken- und Hühnereiweiß
- Feta, Mozzarella, Mascarpone, Ricotta

In welchen Lebensmitteln ist Laktose als Zutat häufig enthalten?

Schokolade (v.a. Vollmilch), Nuss-Nougat Creme, Eis, Desserts, Süßigkeiten, Brot, Backwaren, Gebäck, Sahnetorten, Kuchen, Fertigsuppen, -saucen, Salatdressings, Bouillon, Gewürzmischungen, Ketchup, Mayonnaise, Knödel, Kartoffelpüree, Kroketten, fettreduzierte Produkte, Fast Food, Fleisch- und Wurstwaren, Süßstofftabletten

Begrifflichkeiten hinter denen sich Laktose versteckt

- Laktose/Lactose, Laktosemonohydrat, Milchzucker
- Milcherzeugnis, milchhaltig, (Voll-/Mager-) Milch, (Voll-/Mager-) Milchpulver, Molke (-pulver)
- Joghurt, Käse, Käsezubereitung
- Rahm (-pulver), Sahne (-pulver), rahmhaltig, Butter
- Schokolade

10. Sellerie und Erzeugnisse

Definition

Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

häufig als pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

Mengen im Milligramm Bereich sind symptomauslösend

Symptome: Mund-Rachen Bereich (Schwellungen, Engegefühl), isolierte Symptome im Verdauungstrakt, anaphylaktischer Schock

In welchen Lebensmitteln sind Sellerie und -erzeugnisse häufig enthalten?

Sellerie ist (als Suppengrün, Wurzelwerk oder Blattgrün) klassischer Bestandteil bei Ansätzen von Bouillons, Suppen und Saucen;

Gewürzmischungen, Curry, Eintöpfe, Wurst- und Fleischwaren, Feinkostsalate (Waldorfsalat), Gemüsesalate, Kartoffelsalat (mit Bouillon), pikante Snacks

11. Senf und Erzeugnisse

Definition

Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

Mengen im oberen Mikrogrammbereich sind symptomauslösend

Symptome: orales Allergiesyndrom, Hautsymptome bis hin zum anaphylaktischen Schock

In welchen Lebensmitteln sind Senf und Senferzeugnisse häufig enthalten?

Wurst, Fleischwaren, Rouladen, Currys, Gewürzmischungen, sauer eingelegtes Gemüse, Marinaden, Suppen, Saucen, Chutneys, Feinkostsalate, Würzpaste, Dressings, scharfem Salzgebäck, Nüssen, Mayonnaise
- häufig in der englischen, asiatischen, orientalischen Küche verwendet!

12. Sesam und Erzeugnisse

Definition

Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

Mengen im Milligramm Bereich sind symptomauslösend
Symptome können bis zum anaphylaktischen Schock führen

In welchen Lebensmitteln sind Sesam und -erzeugnisse häufig enthalten?

Hamburgerbrötchen, Brot, Gebäck, Cracker, Frühstückscerealien, Süßspeisen, Verwendung in asiatischer, türkischer und orientalischer Küche, Falafel, Hummus, Moutabel (syrische Auberginencreme), in Spuren in kaltgepressten Ölen

13. Schwefeldioxid und Sulfite

Definition

Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder mehr als 10 mg/l als insgesamt vorhandenes SO₂, die für verzehrfertige oder gemäß den Anweisungen des Herstellers in den ursprünglichen Zustand zurückgeführte Erzeugnisse zu berechnen sind

Gesundheitliche Auswirkungen

kleine Mengen werden oft vertragen
Symptome sind dosisabhängig - zwei bis acht Stunden nach Mahlzeit

In welchen Lebensmitteln sind Schwefeldioxid und Sulfite häufig enthalten?

Wein (geschwefelt), andere alkoholische Getränke, Trockenfrüchte (vor allem solche, die hell bleiben sollen), geriebene Krenprodukte, kleinere Mengen z.B. in Kartoffelpüreeflocken liegen oft unterhalb der deklarationspflichtigen Mengen

14. Lupinen und Erzeugnisse

Definition

Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse

Gesundheitliche Auswirkungen

kleinste Mengen sind symptomauslösend (265 – 1.000 mg)

Symptome sofort nach dem Verzehr: orales Allergiesyndrom, Atemnot, Hautsymptome, Entzündung der Nasenschleimhaut und Augenbindehaut, Symptome im Verdauungstrakt bis zum anaphylaktischen Schock

In welchen Lebensmitteln sind Lupinen und -erzeugnisse häufig enthalten?

Lupine wird als Zutat bzw. als Ersatz für Weizen, Milch, Soja oder Fett verwendet: vegetarische Produkte (z.B. Bratlinge, Teigwaren, Kaffee-Ersatz), Lupinensprossen, Lupinenmehl als Beimischung oder Ersatz von Weizenmehl, z.B. in Brot- und Backwaren, Lebkuchen, Pizzateig, Panade von Fleisch oder Fisch; glutenfreie Produkte, fettreduzierte Produkte, Speisen und Produkte für Milcheiweißallergiker oder Laktoseintolerante, Kartoffelfertigprodukte (z.B. Pommes frites, Kroketten), Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, Eis, kaltlöslicher Kakao, Puddingpulver, Kaffeeweißer, Lupinensnack (v.a. in mediterranen Ländern, z.B. Lupini), Lupinendrink, Joghurt, Tofu