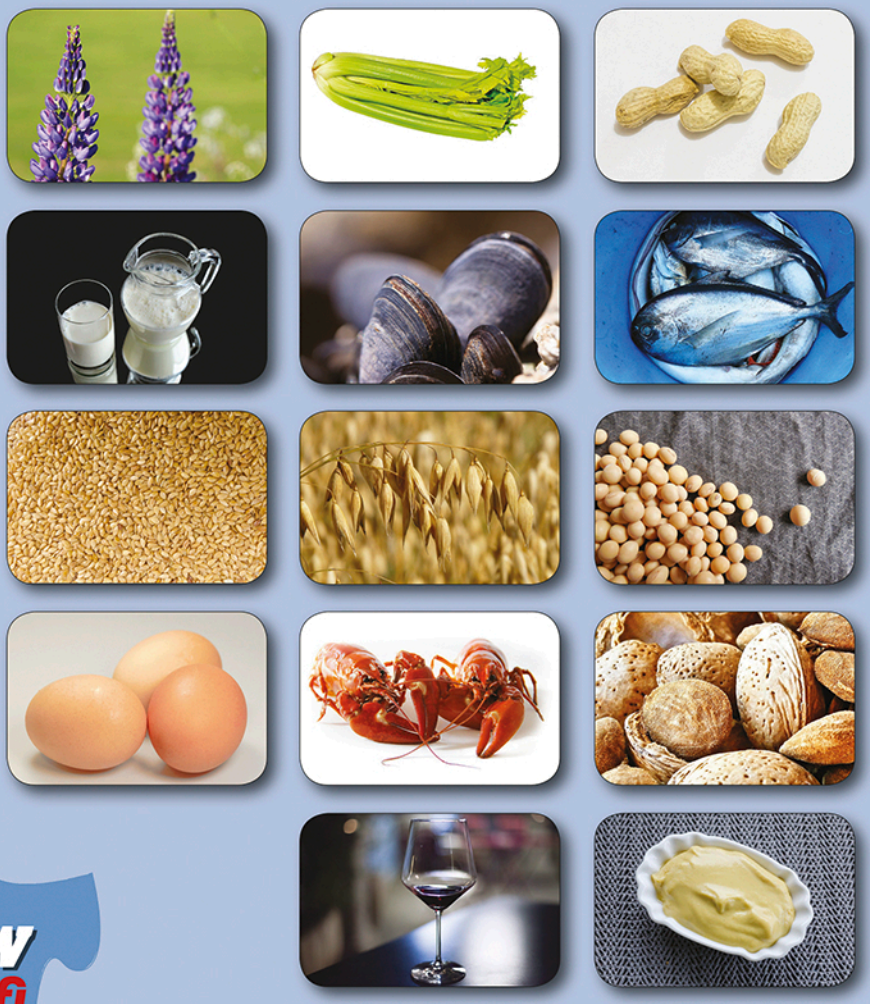
Carola Reiner

Allergeninformationspflicht – Sichere Umsetzung und Rezepturen für die Gemeinschaftsverpflegung



rhw profi

Carola Reiner

Allergeninformationspflicht.
Sichere Umsetzung und Rezepturen für die Gemeinschaftsverpflegung

Verlag Neuer Merkur GmbH

Vorwort 5

❶ Wissenswertes zu Lebensmittelintoleranzen und -allergien 7

Definition 7
Ernährung bei Allergien 7
Allergene ersetzen? 8
Kreuzkontaminationen vermeiden 9
Ernährung bei Laktoseintoleranz 10
Ernährung bei Kuhmilchallergie 10
Ernährung bei Sojaallergie 11
Ernährung bei Hühnereiallergie 12
Ernährung bei Weizenallergie 12
Ernährung bei Zöliakie/Sprue 13
Ernährung bei Fruktoseintoleranz 14
Allergenkennzeichnung – (k)ein Buch mit sieben Siegeln? 16
Lose oder verpackt? 17
Allergenkennzeichnung für verpackte Ware 17
Allergenkennzeichnung für lose Ware 17
Vertane Chance 17
Deklarationspflichtige Allergene 18
Problem verarbeitete Lebensmittel 18
Damit müssen Sie rechnen 19
Tipps für die Kennzeichnung in der Praxis 24
Kennzeichnung auf Speisekarten 25
Kennzeichnung auf Büfetts 25
Kennzeichnung bei Bewirtungen 26
Kennzeichnung von Speisen, die gespendet werden 27
Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen 27
Nicht regelmäßig stattfindende Veranstaltungen 27
Kennzeichnung bei Selbstversorgung 27
Kennzeichnung bei Kochkursen etc. 27
Sonderfälle bei der Allergenkennzeichnung 28
Gluten und Schalenfrüchte 28
Forellenfilet enthält Fisch 28
Deklaration von Spuren 29
Schritt für Schritt zur Allergen-Deklaration 29

❷ Fragen und Antworten 33
Fragen zur Verordnung 33
Fragen zur Umsetzung 35
Fragen aus der Praxis 37

❸ Umkehrtabelle für Convenience-Produkte 46

❹ Muster-Rezepturen 64

❺ Auszüge aus der EU-LMIV und der vorläufigen deutschen LMIEV 137

Die Buchautorin Carola Reiner (im Verlag Neuer Merkur ist auch ihr Werk „Planen statt verplant werden“ erschienen) ist seit dem Beginn der Debatte über die Allergenkennzeichnung eine der meistgefragten Referentinnen Deutschlands. Allein bei den Seminaren der Zeitschrift rhw managment mussten die ursprünglich geplanten Termine zur Allergeninformationspflicht erst verdreifacht, am Ende sogar verzehnfacht werden.

Vom Wissen aus diesen Seminaren und Diskussionen sollen nun auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, profitieren. Nach einem einführenden Teil zu Allergien und Allergenen sowie einer gut strukturierten Übersicht zur Informationspflicht sind es vor allem die Arbeitshilfen wie die Umkehrtabellen oder auch die hier erstmals veröffentlichten Rezepturen, die Ihnen die Angst vor dem vermeintlichen „Wirrwarr“ der Allergeninformationspflicht nehmen werden.

Denn wie so oft steckt die Tücke im Detail: Was kann ein Gastronom tun, wenn der Lieferant mögliche Spuren von Allergenen angibt? Oder wie geht man um im Falle eines Flying Buffets? Oder was ist mit Menschen, die noch nicht (zum Beispiel Kinder) oder nicht mehr (zum Beispiel Demenzkranke) verstehen, was es mit der Allergenkennzeichnung auf sich hat?

Und für alle, die es ganz genau wissen möchten, haben wir noch zusätzlich über 30 der meistgestellten anonymen Leserfragen zusammengefasst, sozusagen mitten aus Ihrem beruflichen Leben. Somit ist dieses Buch nicht nur ein allgemeiner Ratgeber, sondern es beantwortet auch Fragen, die sonst eher hinter verschlossen Küchentüren oder unter Kolleginnen gestellt worden wären. Dieser Zusatznutzen macht das Buch in meinen Augen besonders lesenswert.

Für die Zusammenarbeit an diesem Buch und den (auf)regen(den) Austausch unserer Gedanken danke ich der Autorin Carola Reiner sehr – selbst an ihrem Geburtstag oder auch einem Aufenthalt in Italien stand sie verlässlich Rede und Antwort. Diese Mischung aus Leidenschaft für das Thema und Akribie bis ins Detail ist dem Buch sehr deutlich anzumerken.

Robert Baumann

Chefredakteur rhw management

Definition
Als Allergie bezeichnet man eine überschießende Reaktion des Immunsystems selbst auf kleinste Mengen einer Fremdsubstanz.

Meist werden Allergien durch körperfremde Eiweiße ausgelöst.

Allergische Reaktionen erfolgen nie beim ersten Kontakt mit einem Lebensmittel, erst ein mehrfacher, manchmal sogar jahrelanger Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff (Allergen) bewirkt eine Sensibilisierung des Körpers: Er bildet spezielle Antikörper, die bereits bei Kontakt mit geringsten Mengen des Allergens eine heftige Reaktion auslösen.

Am häufigsten sind Haut und Schleimhäute betroffen, sie reagieren mit Rötungen, Schwellungen und Juckreiz. Doch auch die Atemwege, der Magen-Darm-Trakt oder das Herz-Kreislauf-System können betroffen sein (siehe Kasten).

Die schlimmste Reaktion ist der anaphylaktische Schock: Hier kommt es zu akut auftretenden Herz-Kreislauf-Störungen, gegebenenfalls begleitet von Hautsymptomen, Erbrechen und Durchfall, die im Extremfall zum Tode führen können.

Symptome bei einer Lebensmittelallergie	
Haut	Rötung, Schwellung, Juckreiz, Quaddeln, atopisches Ekzem (Neurodermitis)
Mund	geschwollene Lippen, Zunge und/oder Gaumen, Juckreiz, Bläschen
Magen-Darm-Trakt	Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen
Atemwege	Husten, Atemnot und pfeifender Atem, Fließschnupfen und Niesanfälle (Heuschnupfen)
Sonstige	Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, schwere Kreislaufreaktionen (anaphylaktischer Schock), Konzentrationsstörungen

Ernährung bei Allergien

Es gibt keine allgemein gültige Allergiediät.

Für jeden Betroffenen muss ein individueller Diätplan (Eliminationsdiät) erarbeitet werden. Basis ist eine gesunde Mischkost.

Da schon kleine Mengen des allergieauslösenden Lebensmittels Symptome hervorrufen können, müssen nicht nur das allergieauslösende Lebensmittel selbst, sondern auch sol-

che Lebensmittel weggelassen werden, die das allergieauslösende Lebensmittel als Zutat enthalten.

Hierzu ist es wichtig, beim Einkauf die Zutatenliste genau zu beachten.

Wenn wichtige Grundnahrungsmittel wie Milch und Weizen weggelassen werden müssen, muss für einen gleichwertigen Ersatz gesorgt werden.
Die allergene Potenz von Obst und Gemüse kann durch kurzes Kochen (zirka 2 Minuten) oder durch Einfrieren (zirka 14 Tage lang) vermindert werden. Ansonsten ist es von Vorteil, frische Lebensmittel zu verwenden und die Speisen selbst zuzubereiten, um allergieauslösende Zusätze zu vermeiden.

Auch bei der Einnahme von Medikamenten sollte man den Apotheker zu eventuellen Allergenen im Medikament befragen.

Allergene ersetzen?

Sollte man nun generell versuchen, allergenfrei zu kochen? Sicher nicht.

Grundsätzlich Ersatzprodukte für allergenhaltige Lebensmittel einzusetzen ist nicht sinnvoll, denn anders als die Zusatzstoffe sind die deklarationspflichtigen Hauptallergene Bestandteile wertvoller Grundlebensmittel und wichtige Nährstofflieferanten. Sie tragen zu gutem Geschmack bei oder haben wichtige technologische Eigenschaften, wie zum Beispiel die Klebereigenschaft des Glutens beim Backen. Ein Verzicht – beispielsweise auf Ei, Milch, Nüsse oder Fisch – ist nicht sinnvoll und keinesfalls erwünscht. (Der Gesetzgeber fordert eine sichere Allergeninformation, nicht den Allergenverzicht!)

Der Einsatz von (häufig sehr teuren) Ersatzprodukten ist also nur bei der individuellen Zubereitung von Allergikerspeisen sinnvoll. Dabei müssen auch sensorische und technologische Veränderungen der Speisen beachtet werden: Kochen Sie beispielsweise einen Pudding mit Soja- anstelle von Kuhmilch, weicht dieser geschmacklich deutlich ab!

Neben dem Aufbau eines Systems zur Deklaration der verwendeten Allergene kann man natürlich auch versuchen, seine Speisenproduktion zu vereinfachen. Dies ist zum Beispiel durch den Einsatz deklarationsfreier Basisprodukte (Grundbrühen, Fonds und Gewürzmischungen) möglich. Der Großhandel bietet hierfür mittlerweile eine breite Auswahl an entsprechenden Produkten an, zum Beispiel sellerie-, senf- oder fischfreie Gewürzmischungen, Fonds oder Dressings. Allerdings ist dabei zu beachten, dass die Produktzusammensetzung allergenfreier Produkte häufig verändert ist, zum Beispiel durch Zusatz von Aromen, was sich sowohl geschmacklich bemerkbar macht als auch wiederum zu Problemen bezüglich der Verträglichkeit dieser Zusätze führen kann. Darüber hinaus sind diese Produkte häufig teurer.

Es kann jedoch sinnvoll sein, die eigenen Grundrezepturen zu verändern: Saucenbindungen können zum Beispiel ohne Qualitätsverlust auch glutenfrei mithilfe von Kartoffel- oder Reismehl anstelle von Weizenstärke gestaltet werden. Suppen kann man ebenfalls mithilfe von Kartoffel- oder Reisstärke binden, oder man verwendet dafür passiertes Gemüse – das schmeckt lecker, bringt Ballaststoffe und Vitamine und hilft bei der Restverwertung.

Kreuzkontaminationen vermeiden

Eine Kreuzkontamination ist eine ungewollte Verschleppung von Allergenen im Herstellungsprozess.

Über Kreuzkontaminationen können Allergene unbeabsichtigt in ursprünglich allergenfreie Speisen gelangen. Dies kann beispielsweise über die Hände der Mitarbeiter, über Gegenstände wie Besteck (auch das Vorlegebesteck am Büfett bei Selbstbedienung!), über Arbeitskleidung, Reinigungstücher oder einfach durch die Luft geschehen.
Im Folgenden finden Sie einige Hinweise zur Ernährung bei besonders häufigen Lebensmittelallergien bzw. Lebensmittelintoleranzen:

Beachten Sie daher die folgenden Regeln:

- Allergenfreie Lebensmittel in Boxen verschlossen und getrennt von allergenhaltigen Lebensmitteln lagern.
- Allergenfreie Lebensmittel im Regal ganz oben, allergenhaltige Lebensmittel weiter unten lagern.
- Vor der Zubereitung von allergenfreien Speisen die Arbeitsflächen und Gegenstände wie Messer, Schneidebretter etc. mit frischer Reinigungslösung und frischen Reinigungstextilien nassreinigen und nachtrocknen.
- Vor der Zubereitung bzw. Portionierung und Ausgabe von allergenfreien Speisen stets die Hände gründlich waschen und die Schürze wechseln.
- Allergenfreie Speisen stets vor den allergenhaltigen Speisen produzieren.
- Bei extremen Allergien gesonderte Kochutensilien (am besten farblich gekennzeichnet) für die Herstellung der allergenfreien Speisen verwenden.
- Fertig produzierte allergenfreie Speisen bis zur Ausgabe gesondert, verschlossen und immer eindeutig beschriftet lagern.
- Für die Ausgabe der allergenfreien Speisen gesondertes Vorlegebesteck einsetzen, dies ebenfalls kennzeichnen (zum Beispiel mit einem Aufkleber „Schöpflöffel für glutenfreie Soße“).
- Beim Transport und der Ausgabe von allergenfreien Speisen sich kreuzende Wege vermeiden.

- Alle Utensilien, die zur Zubereitung, zum Transport, zur Ausgabe und zum Verzehr von allergenfreien Speisen verwendet werden, in der Spülmaschine reinigen. – Wenn möglich, getrennt von anderem Geschirr.
- Bei extremen Allergien das Geschirr und Besteck für Allergiker gesondert in einer Box lagern und an die Kontaminationsmöglichkeit (etwa von glutenhaltigen Mehlstäuben) über Tischdecken, Servietten und Dekomaterial denken.

Ernährung bei Laktoseintoleranz

Die häufigste Form der Lebensmittelintoleranz ist die Laktoseintoleranz. Zirka 15 Prozent aller Deutschen sind von einer sogenannten Laktosemalabsorption betroffen: Das Enzym Laktase, das die Laktose (Milchzucker) in seine Bestandteile spaltet, ist nur unzureichend aktiv, sodass die Laktose unverdaut in den Dünndarm gelangt und dort von Bakterien zu Milchsäure, Essigsäure, Wasserstoff und Kohlendioxid abgebaut wird. Dies bleibt bei vielen Menschen unbemerkt, kann aber auch zu Blähungen, krampfartigen Bauchschmerzen und Durchfällen führen, man spricht dann von einer Laktoseintoleranz.

Die Mehrzahl der Betroffenen kommt mit einer laktosearmen Kost gut zurecht. Dabei wird die Laktose-Aufnahme von üblicherweise 30 g/Tag (Erwachsene) auf acht bis zehn Gramm pro Tag reduziert. Dies entspricht etwa zwei Scheiben Hartkäse.

Nur wenige Betroffene müssen laktosehaltige Lebensmittel komplett meiden. Die Verträglichkeit ist individuell verschieden und muss ausprobiert werden.

Muss auf Laktose komplett verzichtet werden, stehen laktosefreie Milch und Milchprodukte zur Verfügung, die in der Küche genauso eingesetzt werden können wie „normale“ Milch und lediglich etwas süßer schmecken.

Ernährung bei Kuhmilchallergie

Bei einer Allergie gegen Kuhmilch muss auf Milch und Milchprodukte sowie alle Lebensmittel verzichtet werden, die Milch enthalten. Dies kann schnell zu einer Unterversorgung mit dem „Knochenbaustoff“ Kalzium führen.

Um sich dennoch mit der ausreichenden Menge an Kalzium versorgen zu können, können mit Kalzium angereicherte Lebensmittel eingesetzt werden. Hier sind insbesondere kalziumreiches Mineralwasser (mindestens 150 mg Kalzium je Liter), sowie mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte zu nennen. Doch Vorsicht: Einige Sorten, wie Fruchtsaftgetränke mit Molke, enthalten auch Kuhmilcheiweiß!

Auch einige Gemüsesorten eignen sich als Kalziumlieferant: Grünkohl, Spinat, Fenchel, Mangold, Kohlrabi, Lauch und Brokkoli.

Auch für die Versorgung mit Vitamin B2 ist Kuhmilch wichtig. Muss auf sie verzichtet werden, kann der Vitamin-B2-Bedarf durch Fleisch, Hülsenfrüchte und Gemüse, insbesondere Grünkohl, Spinat, Brokkoli und Mangold gedeckt werden. Für die Jod-Versorgung spielen Milch und Milchprodukte ebenfalls eine Rolle. Andere Jod-Quellen sind insbesondere Seefisch (Empfehlung: einmal pro Woche anbieten) und jodiertes Speisesalz, das auch bei der Herstellung der meisten Fertigprodukte eingesetzt wird.

Milch anderer Tiere wird von vielen Personen mit Kuhmilchallergie ebenfalls nicht vertragen. Aufgrund der Ähnlichkeit der Eiweißstoffe kommt es häufig zu Kreuzallergien. Mandel- und Kokosmilch ist aufgrund ihres geringeren Nährstoffgehalts kein vollwertiger Ersatz für Kuhmilch, kann jedoch beispielsweise als Flüssigkeitsersatz beim Kuchenbacken von Nutzen sein.

Für Säuglinge mit Kuhmilchallergien wird gelegentlich Sojanahrung eingesetzt. Hier ist jedoch zu beachten, dass auch das Eiweiß der Sojabohne häufig allergen wirkt. Sofern Soja vertragen wird, sollten kalziumangereicherte Produkte zum Einsatz kommen.

Wird Soja nicht vertragen, kann auf sogenannte stark hydrolysierte Säuglingsnahrung zurückgegriffen werden. Hier wird das enthaltene Eiweiß durch Hitze und / oder Enzyme so stark gespalten, dass es bei den meisten Kindern keine Allergie mehr auslöst. Diese Nahrung ist allerdings nur in Apotheken erhältlich.

Führt auch stark hydrolysierte Nahrung noch zu Symptomen, müssen sie durch Nahrung auf Aminosäurebasis ersetzt werden, deren Kuhmilcheiweißanteil komplett durch Aminosäuren ausgetauscht wurde. Sowohl stark hydrolysierte Produkte als auch Produkte auf Aminosäurebasis haben allerdings einen bitteren Beigeschmack.

Viele Fertigprodukte enthalten versteckte Milchbestandteile. Milchsäure (Laktat) ist unproblematisch, es wird als Säuerungsmittel eingesetzt und enthält kein Milchweiß. Der Zusatz von Milchzucker (Laktose) in Lebensmitteln und auch in Tabletten kann jedoch noch Spuren von Milcheiweiß mit sich bringen.

Ernährung bei Sojaallergie

Die Sojabohne ist mittlerweile auch in unseren Regionen kaum mehr aus der Ernährung wegzudenken. Vegetarier schätzen das hochwertige Protein der Sojabohne, doch auch die Lebensmittelindustrie hat die vielseitigen Fähigkeiten entdeckt, die in der Bohne stecken.

In Form von Flocken, Mehl, Öl oder isoliertem Protein findet man Soja in zahlreichen Lebensmitteln wieder. Somit ist die Sojabohne nahezu unbemerkt zu einer Art „Grundnahrungsmittel“ geworden – und nebenbei zu einem dem Hauptallergene.

Ebenso vielfältig wie die Sojabohne selbst können auch die allergischen Symptome sein. Häufig beginnt es mit einem Brennen im Mund, Juckreiz im Rachenraum, Rötungen und Schwellung der Zunge, Taubheit und Schwellung der Lippen bis zu Schwellungen im Kehlkopfbereich.

Doch auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle sowie Neurodermitisschübe oder Nesselsucht können infolge einer Sojaallergie auftreten. Die Bandbreite reicht von leichten Befindlichkeitsstörungen bis hin zum anaphylaktischen Schock. Problematisch ist auch, dass es zu Kreuzallergien gegen andere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Erdnüssen kommen kann.

Die einzige wirkungsvolle Maßnahme gegen eine Sojaallergie ist das Meiden von allen Arten von Sojaprodukten. Angesichts unserer stark verarbeiteten Lebensmittel ist dies kein leichtes Unterfangen. Am einfachsten lässt sich einer Sojaallergie begegnen, indem man sämtliche Speisen selbst zubereitet.

Bei der Verwendung von Fertigprodukten ist es so gut wie unmöglich, Soja zu umgehen. Insbesondere in Wurst- und Backwaren, Molkereiprodukten, Suppen, Saucen und Süßwaren ist häufig Soja enthalten.

Ernährung bei Hühnereiallergie

Bei einer Allergie auf Hühnereier besteht die Schwierigkeit hauptsächlich darin, herauszufinden, in welchen Fertigprodukten Hühnereier enthalten sind. Denn auch wenn das Zutatenverzeichnis keinen Hinweis auf Ei in einem Lebensmittel gibt, bedeutet das nicht unbedingt, dass kein Ei enthalten ist. So kann beispielsweise die Zutat „Keks“ in einem Schokoriegel Hühnerei enthalten, ohne dass „Hühnerei“ ausdrücklich in der Zutatenliste erwähnt ist. Fruchtsäfte, Brühe, Aspik und Wein können mithilfe von Hühnerei geklärt werden, ohne dass dies deklariert werden muss. Dennoch bleiben Spuren im Produkt enthalten. Nudeln dürfen schon als eifrei bezeichnet werden, wenn sie weniger Hühnereiweiß enthalten als es das Gesetz für Eierteigwaren vorschreibt.

Auch Medikamente können Hühnerei enthalten. Bestimmte Impfstoffe und lysozymhaltige Hustentabletten, aber auch Kosmetika werden mithilfe von Hühnereiweiß hergestellt.

Küchentechnisch lässt sich Ei durch Natron (beim Backen ½ TL Natron auf 100 g Mehl verwenden) oder Sojamehl (1 EL auf 100 g Mehl), durch Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl (zum Binden) oder Ei-Ersatzpulver auf Sojabasis ersetzen.

Ernährung bei Weizenallergie

Weizen kann zur Nährstoffversorgung weitgehend durch andere Getreide ersetzt werden, zum Beispiel Roggen, Hafer, Gerste, Mais, Reis oder Hirse. Dinkel und Grünkern sind Urformen des Weizens, somit sind Kreuzallergien hier sehr wahrscheinlich.

Weizenfreies Brot, Gebäck und Nudeln zu verwenden, ist also noch relativ einfach. Schwieriger wird es – wieder einmal – beim Einsatz von Fertigprodukten. Weizen findet sich auch in Fleischwaren, Speiseeis, Schokoriegeln, Dressings, fettreduzierten Erzeugnissen und als Trägersubstanz von Aromastoffen und Gewürzen. Auch bei der Herstellung von Medikamenten, zum Beispiel Dragees, wird Weizenmehl verwendet.

Ernährung bei Zöliakie/Sprue

Ungefähr 0,5 bis 1 % der Bevölkerung in Europa reagiert auf Gluten in der Nahrung mit einer Unverträglichkeit, Frauen etwa dreimal häufiger als Männer. Tritt diese genetisch bedingte Erkrankung im Kleinkindalter auf, wird sie Zöliakie genannt, taucht sie zum ersten Mal im Erwachsenenalter auf, bezeichnet man sie als einheimische Sprue oder glutensensitive Enteropathie.

Typische Symptome dieser bislang nicht heilbaren Erkrankung sind Durchfälle, Blähungen, Gewichtsverlust, Mangelerscheinungen und eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit. Wird sie nicht behandelt, führt sie zu einer Rückbildung der Schleimhaut im Dünndarm, sodass Nahrungsbestandteile nicht mehr ausreichend aufgenommen werden können. Bei Kindern kann dies zu Wachstumsstörungen führen.
Ausgelöst werden Zöliakie und Sprue durch eine Reaktion des Körpers auf das im Getreidekorn (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern) vorkommende Kleber-Eiweiß Gluten. Es führt zu einer Überreaktion des Immunsystems, der Körper bildet Antikörper gegen körpereigene Zellen des Dünndarms. Dies bezeichnet man als Autoimmunerkrankung.

Da bereits kleinste Mengen an Gluten Symptome auslösen können, muss eine betroffene Person eine streng glutenfreie Ernährungsweise praktizieren – ein Leben lang.

Unproblematisch sind glutenfreie Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse und Obst. Für jede Art von Gebäck muss jedoch auf Maismehl, Reis, Hirse, Amaranth oder Buchweizen zurückgegriffen werden. Auch Malzprodukte wie Malzbier oder Caro-Kaffee stehen auf dem Index.

Fertigprodukte enthalten häufig Stabilisatoren und/oder Verdickungsmittel. Auch hier ist Vorsicht geboten, diese Hilfsstoffe enthalten zumeist ebenfalls Gluten.

Der Berufsverband Deutscher Internisten e. V. rät Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, auf seiner Internetseite www.internisten-im-netz.de noch zu weiteren Vorsichtsmaßnahmen:

- Überprüfen Sie vorhandene Lebensmittel auf Glutenfreiheit und sortieren Sie diese im Zweifelsfall aus.
- Reinigen Sie Küchenutensilien bzw. ersetzen Sie sie durch neue, denn schon Brotkrümel im Toaster, Panadereste in der Friteuse können einen Diätfehler mit zum Teil schwerwiegenden Konsequenzen zur Folge haben.
- Glutenhaltige Lebensmittel sind von glutenfreien streng zu trennen.
- Besondere Aufmerksamkeit gilt Getränken mit künstlichen Aromen und anderen Zusatzstoffen. Aber auch bestimmte Gewürze, wie zum Beispiel Curry oder Würzmischungen, sollten im Zweifelsfall lieber aussortiert werden.
- Kontrollieren Sie Medikamente und Kosmetika, zum Beispiel Lippenpflegestifte, auf Gluten.

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (www.dzg-online.de).

Ernährung bei Fruktoseintoleranz

Von einer Fruktoseintoleranz Betroffene verdauen den Fruchtzucker (Fruktose) nicht genügend, sodass der Verzehr zu Beschwerden wie Übelkeit, Krämpfen, Blähungen und Durchfall führen kann.

Dabei spielt unter anderem die Portionsgröße eine Rolle. Viele Menschen können beispielsweise eher einen kleinen Apfel als eine Portion Obstsalat vertragen und kommen mit mehreren kleinen Obst- oder Gemüseportionen über den Tag verteilt besser zurecht als mit einer großen Portion.

Ein komplettes Meiden von Fruchtzucker ist meist nicht notwendig. In der Regel werden bestimmte Obst- und Gemüsesorten vertragen.

Einige Ernährungswissenschaftler führen den Anstieg von Laktoseintoleranzen der letzten Jahre auf unsere veränderten Ernährungsgewohnheiten zurück. War frisches Obst bisher ein Lebensmittel, das von vielen Menschen eher selten verzehrt wurde, decken viele heute ihren Vitaminbedarf mithilfe von sogenannten Smoothies. Dies kann dazu führen, dass man die bis zu 20-fache Menge an Fruktose gegenüber dem Verzehr von „normalem“ Obst zu sich nimmt – eine Menge, die fast zwangsläufig zu Darmproblemen führt.

Süßen bei Fruktoseintoleranz

Statt Honig oder Zucker kann man **Reissirup, Stevia oder Traubenzucker** verwenden.

Zucker ist meistens in geringen Mengen verträglich, da er aus gleichen Teilen Fruktose und Glukose besteht.

Wer **keine Laktoseunverträglichkeit** hat, kann auch mit Laktose (Milchzucker) süßen, jedoch besteht hier die Gefahr einer **abführenden Wirkung.**

Wenig bis keine Fruktose enthalten:

- Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln
- reine Milchprodukte (keine Milchmixgetränke)
- Kichererbsen, Erbsen, Kartoffeln, Spinat, Mangold, Radieschen, Chinakohl, Blumenkohl, Blattsalate, Gurken, Kaktusfeigen, Avocado, Rhabarber
- Nüsse (außer Erdnüsse)
- Fleisch, Geflügel, Fisch
- Eier
- Wasser, Kaffee und Tee

Viel Fruktose enthalten:

- fast alle Obstsorten (Äpfel, Pflaumen, Birnen, ...)
- alle Trockenfrüchte
- Fruchtsäfte, frisch und abgepackt
- Mineralwasser mit Geschmack, „Wellness-Getränke“
- Softdrinks, Limonaden
- Honig, Invertzucker
- Wein (vor allem süßer Wein), Most, Cidre, Bier

Trotz Fruktoseintoleranz meist gut verträglich sind:

Salate: Feldsalat, Endiviensalat, Salatgurke, Chinakohl, Zucchini, Chicoree und Löwenzahnblätter, Kopfsalat, Rucola

Gemüse: Spinat, Avocado, Bambussprossen, Sellerieknolle, Kichererbsen, Erbsen, Mangold, Zuckermais, Rhabarber, Kochbanane, Meerrettich
Gemüse meist verträglich: Blumenkohl, Kohlrabi und Spargel, Weißkohl, Brokkoli, Paprika, Fenchel, Salatgurken, Kürbis, Zucchini, Möhre (Karotte), Radieschen, Rettich, rote Rübe

Obst: Bananen (nicht mehr als 1/2 pro Tag), Papaya, Kaktusfeige (indische Feige), Avocado, Mandarine (viel Zucker), Zitrone, Limette, Kokosnuss

Nüsse (nicht Erdnüsse!) in geringen Mengen

Eiweißträger: Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

Öle, Essig (am besten Kräuteressig; Zutatenliste beachten!); auch Apfelessig ist in normalen Verzehrmengen gut verträglich, Balsamico-Essig eher nicht!

Trotz Fruktoseintoleranz sollte man täglich Obst und Gemüse essen. Obst wird meist nach einer Hauptmahlzeit am besten vertragen. Viele Betroffene berichten auch davon, dass sie Obst nachmittags besser vertragen als vormittags.
Mineralstoffreiches Mineralwasser (am besten basisches) und Leitungswasser sollte man viel trinken. Softdrinks mit UND ohne Zucker (Cola light, Energydrinks, ...) sind schlecht verträglich. Alkoholische Getränke sollten möglichst gemieden werden.
Ballaststoffe müssen individuell ausgetestet werden, sollten aber auf keinen Fall vollständig vom Speiseplan gestrichen werden. Wenn verträglich, immer wieder Vollkornmehl und Vollkornreis verwenden (Vollkornmehle haben meist einen höheren Fruktosegehalt als Weißmehle, daher bitte testen!).

Vorsicht!
Wird ein Lebensmittel auf der Verpackung als „fruktosefrei" bezeichnet, bedeutet das nur, dass keine zusätzliche Fruktose im Produkt vorhanden ist. Aus der im Lebensmittel enthaltenen Saccharose gewinnt der Körper aber trotzdem Glukose und Fruktose!

Allergenkennzeichnung – (k)ein Buch mit sieben Siegeln?

Seit Dezember 2014 ist die EU-weit gültige Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) in Kraft. Sie regelt, wie Lebensmittel zu kennzeichnen sind. Dabei geht es um die Angabe von Zutaten, Zusatzstoffen wie Farb- oder Konservierungsstoffen, Füllmengen, Herkunftsregion, gegebenenfalls Alkoholgehalt und vieles mehr.

Neu ist, dass nun auch die 14 Zutaten, die am häufigsten Lebensmittelallergien oder -intoleranzen auslösen, angegeben werden müssen.
Diese Regelung gilt branchenübergreifend für alle Firmen und Personen, die Lebensmittel in Verkehr bringen. Es ist also egal, ob Sie ein Lebensmittel verkaufen oder verschenken, ob Sie dies im großen Stil tun, wie zum Beispiel der Cateringbetrieb, der für eine Fluggesellschaft Menüs herstellt, oder ob Sie dies in kleiner Runde tun, beispielsweise in einem Kindergarten mit Mittagessensangebot.

Damit sich Allergiker bei jedem Angebot von Speisen, egal ob beim Kauf im Supermarkt oder bei der Auswahl im Restaurant, über die für sie gefährlichen Stoffe informieren können, gelten die Bestimmung der LMIV sowohl für verpackte als auch für lose Ware.

Lose oder verpackt?

Lebensmittel, die dauerhaft verpackt sind und bei denen die Verpackung nicht nur dazu dient, das Lebensmittel hygienisch einwandfrei transportieren, sondern auch lagern zu können, bezeichnet man als verpackte Ware. Dazu gehören Nudeln, Reis, Kartoffelpüreepulver, Dosenwaren, Lebensmittel und Getränke in Flaschen, Bechern, Gläsern etc.

Ware, die nur kurzfristig für den Transport verpackt wurde, wie zum Beispiel Äpfel, die man auf dem Markt kauft, Brötchen, die der Bäcker anbietet oder Wurst, die Sie beim Metzger Ihres Vertrauens an der Theke holen, ist lose Ware. Kaufen Sie jedoch den Wurst- oder Käseaufschnitt eingeschweißt in Plastikfolie im Supermarkt, ist es wieder verpackte Ware.

Allergenkennzeichnung für verpackte Ware

Auf verpackter Ware müssen die im Lebensmittel enthaltenen deklarationspflichtigen Allergene in der Zutatenliste aufgeführt werden. Die Zutatenliste findet sich meistens auf der Rückseite der Verpackung. Sie gibt die Hauptzutaten sowie weitere deklarationspflichtige Zutaten eines Lebensmittels an, und zwar in absteigender Reihenfolge, bezogen auf die verwendete Menge. Das bedeutet, dass die Zutat, die den größten Mengenanteil im Lebensmittel ausmacht, zuerst genannt wird.

In dieser Zutatenliste müssen auch die Allergene aufgeführt werden. Damit sie uns gleich besonders auffallen, sind sie optisch besonders hervorzuheben. Dies kann zum Beispiel durch farbige Hinterlegung, Fettdruck, eine andere Schriftfarbe, Schriftart oder Schriftgröße, durch Unterstreichung o. ä. geschehen.

Allergenkennzeichnung für lose Ware

Lose Ware – also die Speisen und Getränke, die in der Regel von Großküchen in der Betriebsgastronomie, der Hotellerie, in Restaurants und Cafés, stationären Einrichtungen, aber auch in der Imbissbude an der Ecke angeboten werden – muss nun ebenfalls in Bezug auf die oben genannten Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten auslösenden Stoffe deklariert werden.

Da hier – anders als bei verpackter Ware – kein Etikett oder Ähnliches zur Verfügung steht, muss die Deklaration auf Speiseplänen, Speisekarten, Aufstellern, Tischkärtchen, Aushängen etc. angeben werden.

Für die Art und Weise der Kennzeichnung gibt es keine Vorgaben. Sie können die Angaben im Klartext machen oder Abkürzungen verwenden, zum Beispiel Buchstaben und/oder Zahlen. Eine Legende ist in diesem Fall dann aber unumgänglich, schließlich muss der Allergiker, der die Angaben liest, aus den Abkürzungen ableiten können, für was sie stehen.

Vertane Chance

Für die Legende sieht die Verordnung keine Regelung vor. Dies mag aus Sicht der Küchen ein Vorteil sein, da sie ihre Legende so gestalten können, wie es zum Beispiel in ihr

Getränke **Allergen**	Weizen	Roggen	Gerste	Hafer	Dinkel	Kamut	Hybridstämme	Krebstiere	Ei	Fisch
Kennzeichnung	1a	1b	1c	1d	1e	1f	1g	2	3	4
aromatisierter Kaffee										
Bier			1c							
Diätdrinks										
Energy Drinks										
Fruchtsaft										
Kaffeeersatz										
Kakao										
Likör									3	
Molken-, Frucht-, Instantdrinks										
Ovomaltine									3	
Wein									3	

Erdnüsse	Soja	Milch	Mandeln	Haselnüsse	Walnüsse	Cashewkerne (Kaschunüsse)	Pecannüsse	Paranüsse	Pistazien	Macadamia- / Queenslandnüsse	Sellerie	Senf	Sesam	Lupine	Weichtiere	Schwefeldioxid / Sulfit
5	6	7	8a	8b	8c	8d	8e	8f	8g	8h	9	10	11	12	13	14
5				8b												
	6															
	6															
																14
														12		
		7														
			8a													
		7														
		7														
		7														

Belegte Brote/Brötchen/Canapés

Nr.	Prozessstufen	Risiken	CCP
1	Rohwarenannahme	unterbrochene Kühlkette, beschädigte Verpackung, verschmutzte Ware, Schädlingsbefall (Gemüse zur Garnitur)	x
2	Lagerung	unterbrochene Kühlkette, beschädigte Verpackung, verschmutzte Ware, Schädlingsbefall (Gemüse zur Garnitur)	x
3	Brot und Aufschnitt aufschneiden (Maschine)	schmutzige Gerätschaften, schmutzige Hände	
4	Brot mit Butter bestreichen	schmutzige Gerätschaften, schmutzige Hände	
5	belegen	schmutzige Gerätschaften, schmutzige Hände	
6	Gemüse für Garnitur vorbereiten	schmutzige Gerätschaften, schmutzige Hände	
7	garnieren mit Paprika, Radieschen, Gurken etc.	schmutzige Gerätschaften, schmutzige Hände	
8	Ausliefern/Verteilen	ungenügende Kühlung (max. 6 °C), zu lange Lagerung ungekühlt (max. 2 Std.), ungeeigneter Präsentationsort	x

Möglicherweise enthaltene deklarationspflichtige Allergene	Allergen enthalten in
Gluten, Soja, Sesam	Brötchen
Milch	Butter, Käse
Erdnüsse	Margarine
Ei	Mayonnaise
Sellerie, Senf	Wurst, Käse
Schwefeldioxid/Sulfid	Wurst, Käse, Gewürzgurke

CP	Maßnahmen (Das ist zu tun)	Checkliste/Dokument
	systematische Lieferantenauswahl, genaue Warenspezifikation, MHD beachten, Temperaturkontrolle, grobsinnliche Kontrolle bei Annahme und Verarbeitung	Lieferantenauswahl, Kontrolle Anlieferung
	Lagerung nach first in/first out, MHD kontrollieren, Schädlingsmonitoring, Temperaturkontrolle, Beachten der Hygiene-/Reinigungspläne	Temperaturkontrolle Kühlhäuser
x	Hygieneplan beachten, ggf. Einmalhandschuhe tragen, Mitarbeiterschulung	
x	Hygieneplan beachten, ggf. Einmalhandschuhe tragen, Mitarbeiterschulung	
x	Hygieneplan beachten, ggf. Einmalhandschuhe tragen, Mitarbeiterschulung	
	Hygieneplan beachten, ggf. Einmalhandschuhe tragen, Mitarbeiterschulung	
	kühl präsentieren (Theke, Kühlpellets), Temperaturkontrolle, Zeitkontrolle	
		Temperaturkontrolle Kühlhäuser, Temperaturkontrolle Auslieferung