

# Wichtige Allergie auslösende Nahrungsmittel



1. Krebstiere
2. Eier und Eierzeugnisse
3. Sulfide und Phosphate
4. Sesam
5. Senf
6. Kuhmilch und Kuhmilcherzeugnisse
7. Soja und Sojaerzeugnisse
8. Gluten
9. Erdnüsse
10. Lupine und Lupinenerzeugnisse
11. Fisch
12. Schalenfrüchte wie Cashewkerne, Haselnuss, Walnuss
13. Weichtiere
14. Sellerie

Beim Einkauf von verpackten Lebensmitteln, kann das Verzeichnis eine Hilfestellung sein. Diese oben genannten Allergene müssen auf den Verpackungen gekennzeichnet sein. Vorsicht ist allerdings geboten, vor versteckten Allergenen und natürlich vor den Allergenen, die nicht gekennzeichnet sein müssen.