

Der richtige Umgang mit **Allergenen**



SELGROS
cash & carry



Die neue Lebensmittel-Informationsverordnung sorgt für Klarheit und Sicherheit

Allergien und Unverträglichkeiten haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Jeder dritte Mensch reagiert inzwischen auf irgendeine Substanz allergisch. Durch die neue europäische Lebensmittel-Informationsverordnung müssen ab Dezember 2014 die in Lebensmitteln enthaltenen Allergene verbindlich angegeben werden. Dies gilt für alle verpackten Produkte wie auch für Lebensmittel in der losen Abgabe an der Theke wie auch in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung.

Muss man vor allen Speisen warnen?



In beinahe allen Lebensmitteln und Fertigprodukten können Allergene vorkommen. In dieser Broschüre informieren wir ausführlich darüber und sorgen für Transparenz bei der Zutatenliste und den Rezepturen. Viele Antworten finden Sie in dieser Broschüre, so sind Sie immer gut vorbereitet auf die Fragen Ihrer Kunden.



Wo findet man Allergene?

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems gegenüber bestimmten körperfremden Substanzen, die für Nicht-Allergiker harmlos sind. Heute kennt man über 20.000 unterschiedliche Auslöser von Allergien. Aufgrund der verschiedenen Substanzen, die Allergien auf unterschiedlichen Wegen auslösen können, grenzt man Inhalations-Allergene (wie Pollen), Nahrungsmittel-Allergene (wie Kuhmilch oder Nüsse), Kontakt-Allergene (wie Nickel), Arzneimittel-Allergene und Insektengift-Allergene voneinander ab.

Doch was genau sind eigentlich Allergene?

Die am häufigsten vorkommenden Allergene sind Eiweiße aus dem Pflanzen- und Tierreich wie Blütenpollen, Hausstaubmilben und Tierhaare. Die Eiweißstoffe lösen im Körper Überempfindlichkeitsreaktionen aus, das Immunsystem bildet Antikörper gegen diese Nahrungsbestandteile und zeigt allergische Reaktionen. Die Symptome einer Allergie können mild bis schwerwiegend und in einigen Fällen sogar lebensbedrohlich sein. Dabei zeigen sich die Symptome ganz unterschiedlich von Kreislaufbeschwerden, Hautausschlägen, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Atemnot bis hin zum anaphylaktischen Schock (Kreislaufchock mit Organversagen). Die Stärke dieser Reaktion hängt dabei vom allergenen Potential des Auslösers und von der Sensibilität des Allergikers ab. Ernährungsbedingte Allergien treten bei 2 % der Erwachsenen und bei 8 % der Kinder auf.

Wie unterscheidet man Unverträglichkeit von Allergie?

Gluten und Laktose sind keine Allergene im eigentlichen Sinne! Das Klebeprotein Gluten ist in vielen Getreidesorten enthalten. Menschen, die kein Gluten oder keinen Milchzucker (Laktose) vertragen, leiden aufgrund einer Stoffwechselstörung unter einer Lebensmittelintoleranz, die jedoch keine Allergie ist. Diese entsteht, weil der durch die Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose) als Folge fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nicht verdaut wird.

Zur Vereinfachung werden Gluten und Laktose in der LMIV und anderen Rechtsverordnungen zu den Allergenen zugeordnet, obwohl sie genau genommen im biologischen Sinne nicht dazu gehören.



Wussten Sie schon ...?

Die Begriffe „Allergie“ und „Unverträglichkeit“ werden im Sprachgebrauch häufig gleichbedeutend verwendet. Allerdings besteht hier – aus medizinischer Sicht – durchaus ein Unterschied. Denn auch wenn die Symptome, die bei einer Unverträglichkeit auftreten, durchaus eine allergische Reaktion vermuten lassen, steckt nicht immer eine Überreaktion des Immunsystems und die vermehrte Bildung von Antikörpern dahinter, wie es per Definition bei einer echten Allergie der Fall ist. Bei einer Allergie laufen also im Gegensatz zu einer Unverträglichkeit im Körper ganz unterschiedliche Prozesse ab.



*Worauf wird **am häufigsten allergisch reagiert?***

Die häufigsten Lebensmittelallergien richten sich gegen Hühnerei, Kuhmilch, Weizen und Soja. Bei der Lebensmittelallergie gibt es keine Möglichkeit der Hyposensibilisierung. Einzige Therapie ist daher das konsequente Meiden des Lebensmittels.



Säuglinge

Kuhmilch, Hühnerei



Kinder

*Kuhmilch, Hühnerei, Fisch,
Soja, Weizen, Nüsse*



Erwachsene

*Obst, Gemüse, Nüsse,
Gewürze, Fisch, Meeresfrüchte*



Kunden und Gäste auf der sicheren Seite

Bei der losen Abgabe von Lebensmitteln im Supermarkt, z. B. an der Wurst- und Käsetheke, müssen Sie darauf achten, dass die Angaben auf den Schildern, gut zu lesen sind. In Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung, wo keine Speisekarte ausliegt, genügt ein Aushang oder eine schriftliche Mitteilung, um die Speisen zu kennzeichnen. Am Büffet ist es Pflicht, Schildchen oder eine Karte zu erstellen, die auf die Zusatzstoffe und Allergene in den Speisen hinweist.

Beim Garnieren von Gerichten die Kennzeichnungspflicht nicht vergessen! Auch in der Garnitur können Allergene enthalten sein. Das Sahnehäubchen auf der Tomatensuppe, der Sesam auf den Kartoffeln und die Garnele in der Bouillabaisse müssen auf wechselnden Tages- und Wochenkarten angezeigt werden.



„Kann Spuren enthalten“

Was machen Schalenfrüchte im Fleischsalat?

Die Hinweise auf Spuren allergener Lebensmittel sollen die Allergiker schützen, die bereits auf den Verzehr geringster Mengen reagieren. In der Regel produziert ein Betrieb eine ganze Reihe unterschiedlicher Lebensmittel. Allein bei der Lagerung und Verwendung der Zutaten kann es vorkommen, dass ein Allergen mit einem Lebensmittel in Kontakt kommt. Auch bei der Verarbeitung kann es trotz gründlicher Reinigung möglich sein, dass Reste von Zutaten in einer Maschine verbleiben und so kleinste Mengen (Spuren) von Allergenen in ein Lebensmittel gelangen, die eigentlich nicht zur Zutatenliste gehören.

Kennzeichnen, aber richtig! *Beispiel für die Kennzeichnung*

Allergene und Zusatzstoffe müssen schnell erkennbar sein, wenn schon der Name des Gerichtes nicht den Hinweis auf die Allergene gibt, wie es z. B. bei „Salat mit Walnussdressing“, „Weizenbaguette“ oder „Hähnchenspieße mit Erdnussauce“ der Fall ist. Die Hinweise am besten in leicht lesbarer Schrift, direkt beim Lebensmittel oder als Fußnote anbringen. Für die Fußnote bringen Sie direkt am Produkt eine Kennziffer (z. B. 1, 2 usw.) an, die dann auf die Erläuterung auf der Speise- oder Getränkekarte verweist (z. B. 1 = mit Farbstoff, 2 = Allergen: Gluten usw.).

Speisekarte

Vorspeise

1. Italienischer Salat ^{2,3}
mit Shrimps
2. Caprese ⁷
Tomate mit Mozzarella
3. Gebackener Fetakäse ⁷
mit Krautsalat
4. Platte „Bella Italia“ ^{2, 10, 14}
Variation von Antipasti
5. Satéespieße ⁴
in Erdnussauce



Hauptgang

6. Omlette ³
mit Paprika
7. Thunfischsteak ¹¹
mit Sesamkruste
8. Gebratene Nudeln ⁶
mit Gemüse
9. Schnitzel Wiener Art ³
mit Pommes und Salat

Dessert

10. Eisvariationen ⁷
11. Tiramisu ³

Allergene: 1 Getreide, 2 Krebstiere, 3 Ei, 4 Erdnüsse,
6 Sojabohnen, 7 Milch, 8 Nüsse, 9 Sellerie, 10 Senf,
11 Sesamkörner, 12 Schwefeldioxid, 13 Lupine, 14 Weichtiere

SELGROS Kunden-Tipp

- Frittiertes birgt hohe Risiken für Allergiker. Verwenden Sie für jedes Produkt eine neue, gut gereinigte Pfanne und frisches Öl.
- Frisches Obst ist nicht nur gesünder, sondern auch problemlos im Gegensatz zu allergenhaltigen Desserts.
- Meiden Sie Fertigsaucen und -dressings. Bieten Sie Ihrem Gast lieber frisch zubereitete Saucen an.



Ein Muss bis Dezember:

Die neue Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV)

Ab dem 13. Dezember 2014 ist die 2011 verabschiedete EU-Verordnung Nr. 1169/2011, kurz LMIV, verpflichtend umzusetzen. Sie soll in Zukunft den Informationsbedarf des Verbrauchers gewährleisten und ihm so mehr Sicherheit bei der Verwendung von Lebensmitteln bieten. Das Neue: Alle 14 Hauptallergene müssen bei vorverpackten Lebensmitteln im Zutatenverzeichnis angegeben werden, sofern sie darin enthalten sind. Das gilt für die Lebensmittelhersteller, von verpackten Produkten genauso wie für Speisen, die Gastronomie und Köche servieren. Bisher wurden sämtliche Daten rund um Lebensmittelbezeichnung, Zutatenverzeichnis, Nährwertdeklaration oder Herkunftsort auf verpackten Produkten angegeben.

Die 14 Hauptallergengruppen



Glutenhaltiges Getreide

namentliche Nennung notwendig

u. a. Weizen, Hartweizen, Roggen, Gerste, Hafer



Sellerie/-erzeugnisse

Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie



Krebstiere/-erzeugnisse

u. a. Krebs, Shrimps, Garnelen, Scampi, Hummer



Lupine/-erzeugnisse

u. a. Lupinenmehl, Lupinenkonzentrat, Lupinenprotein



Sesam/-erzeugnisse

u. a. Sesamöl, Sesammehl, Sesamsamen



Fisch/-erzeugnisse

Alle Fischarten
(u. a. Anchovis, Kaviar)



Senf/-erzeugnisse

u. a. auch Senfsprossen, Senfpulver, Senfkörner



Schalenfrüchte/-erzeugnisse

namentliche Nennung notwendig

u. a. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Cashewkerne



Milch/-erzeugnisse

einschließlich Laktose
Alle Milchprodukte



Schwefeldioxid/Sulfite

E 220 – E 228 u. a. in Trockenobst, Tomatenpüree, Wein



Soja/-erzeugnisse

Alle Sorten Sojabohnen



Erdnüsse/-erzeugnisse

Alle Erdnussorten



Eier/-erzeugnisse

Alle Eissorten



Weichtiere

u. a. Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfisch, Calamares

Mit Wissen, Sorgfalt und Transparenz haben Sie **Allergene im Griff**

Wie die Informationspflicht für Allergene bei unverpackten Lebensmitteln umgesetzt werden soll, dafür gibt es bisher keine gesetzlichen Vorgaben. Ihren Kunden und Gästen können Sie aber am besten gerecht werden, indem Sie zuerst die in Ihrem Betrieb vorkommenden 14 Hauptallergene erfassen.



In der Gastronomie

Achten Sie bei der Zubereitung der Speisen für Allergiker darauf, dass Allergene nicht mit der Speise in Berührung kommen. Ein separater, sauberer Arbeitsplatz, saubere Hände, Werkzeuge und Arbeitskleidung verhindern zuverlässig die Kontamination aus anderen Küchenbereichen. Aufgepasst beim Garnieren!

Im beratenden Service

Geben Sie grundsätzlich verlässliche Informationen über Speisen und ihre Inhaltsstoffe an Allergiker weiter. Es ist wichtig, dass Sie auf der Speisekarte verwendete Allergene in Zusammenhang mit dem Gericht nennen. Zum Beispiel Schoko-Haselnuss Muffins, Hühner-Spieße in Erdnussauce etc.