

# LEBENSMITTELALLERGIEN

(Teil 1)

## MEIST VERBREITETE LEBENSMITTELALLERGIEN



Erdnüsse



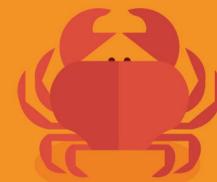
Sellerie



Milcheiweiß



Getreide  
enthält Gluten



Schalentiere



Fisch



Mollusken



Eier



Sesam



Senf



Nüsse



Soja



Lupine



Schwefeldioxid  
und Sulfite

## WAS IST EINE LEBENSMITTELALLERGIE?

Aktiviert eine Reaktion  
des Immunsystems

Aktiviert eine Reaktion,  
die das Immunsystem  
nicht involviert



ALLERGIE

Ein normaler-  
weise harmloses  
Lebensmittel



LEBENSMITTEL-  
INTOLERANZ

Kann potenziell  
lebensgefährlich sein

z.B. Laktose

## WAS SIND DIE SYMPTOME EINE LEBENSMITTELALLERGIE ?



Juckende  
Augen



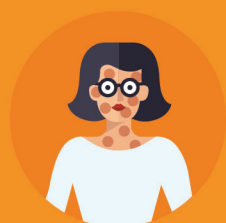
Kurzatmigkeit



Trockener  
Mund

Die gefährlichste Reaktion ist  
**Anaphylaxie**

Erfordert  
dringend ärztliche Hilfe



Errötete Haut  
und Ausschlag



Bauchschmerzen,  
Übelkeit, Erbrechen  
und Durchfall



Anschwellen  
der Atemwege



Abfall des  
Blutdrucks

# LEBENSMITTELALLERGIEN

(Teil 2)

## WIE KANN ICH LEBENSMITTELALLERGENE IDENTIFIZIEREN?

Sie stehen auf der Lebensmittelverpackung!  
Überprüfe regelm die Zutatenliste, da Zutaten sich ändern können



Wenn Allergene als Zutaten verwendet werden, müssen Allergene hervorgehoben werden durch:

**Fett-** *Kursivdruck*  
GROBBUCHSTABEN **oder** Unterstreichung

Wenn das Produkt unbeabsichtigt Spuren von Allergenen enthalten kann, muss dies auf der Verpackung gekennzeichnet sein durch:

**Kann Spuren enthalten\***  
**Produziert in einer Fabrik,**  
**die auch ... herstellt\***

## WIE KANN ICH MEINE LEBENSMITTELALLERGIE MANAGEN?



Wasch deine Utensilien um Kontamination zu vermeiden



Sei vorsichtig wenn Geschirr geteilt wird z.B. an Büffets oder in Eisdielen



Teilen Sie Restaurantangestellten Ihre Allergie mit



Reinigen Sie Oberflächen mit Reinigungssprays