

# Häufige Auslöser von Lebensmittelunverträglichkeiten



## GLUTENHALTIGES GETREIDE

Dazu gehören: Roggen, Hafer, Dinkel, Weizen, Kamut, Grünkern, Emmer, Einkorn

Enthalten in: Kuchen, Brot, Bier, Desserts



## SCHALENFRÜCHTE

Dazu gehören Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Pistazien

Enthalten in: Vegetarische Aufstriche, Müsli, Marzipan, Likör, Schokolade, Pesto und Rohwürste



## KREBSTIERE

Dazu gehören: Garnelen, Krebs, Langusten, Hummer, Scampi und Shrimps

Enthalten in: Suppen, Soßen, Paella, Sashimi



## SELLERIE

Enthalten in: Fleischerzeugnisse, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Brühe, Suppe, Soßen, Essig, Salzige Snacks, Curry und Dressing



## EIER

Dazu gehören: Eier aller Geflügel- und Vogelarten

Enthalten in: Mayonnaise, Omlette, Teigmantel



## SENF

Enthalten in: Mayonnaise, Ketchup, eingelegte Gemüse, Gewürzmischungen



## FISCH

Dazu gehören: Alle Fischarten, Kaviar

Enthalten in: Soßen, Fonds, Feinkostsalate, Würzpasten, Suppen und Kräcker



## SESAMSAMEN

Enthalten in: Knäckebrot, Hummus, Salate, Marinaden, Desserts, Falafel



## ERDNÜSSE

Enthalten in: Brot, Gebäck, Schokocreme, Frühstücksflocken, Kaffee, Pommes Frites, Eis, Marinaden



## SCHWefeldioxid und Sulfite

Mit Schwefel behandelt: Toast, Wein, Trockenobst, Pilze, Kartoffelprodukte

Enthalten in: Müsli, Sauerkraut, Chips, Fleischerzeugnisse, Feinkostsalate



## SOJABOHNEN

Enthalten in: Schokolade, Margarine, Kekse, Kuchen, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Getränke, Kaffeeweißer, Müsli



## LUPINE

Enthalten in: Pizza, Nudeln, Brot, Snacks, Flüssigwürze, Kaffeeersatz, vegetarische Produkte



## MILCH

Dazu gehören: Milch aller Säugetiere

Enthalten in: Kuchen, Brot, Bratwurst, Feinkostsalate, Müsli, Schokolade, Karamell, Dressing, Kakao



## WEICHTIERE

Dazu gehören: Oktopus, Schnecken, Calamares, Austern, alle Muscheln

Enthalten in: Paella, Würzpasten, Suppen, Soßen, Marinaden

