



Herzlich Willkommen im

## **AUGUSTUS HOTEL**

COMFORTABLE BUDGET HOTEL

&

## **BISTRO AUGUSTUS**

Wuppertalstr. 19

D-54470 Bernkastel-Kues

[info@augustus-hotel.de](mailto:info@augustus-hotel.de)





## INHALT

### AUGUSTUS-HOTEL BERNKASTEL BISTROKARTE ALLERGENE STAND 06/2021

Gerade für Menschen mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ist Wissen über allergieauslösende Stoffe in Produkten sehr wichtig.....	2
14 Allergene im Überblick .....	3
Allergen A: Gluten .....	3
Allergen B: Krebstiere .....	4
Allergen C: Eier von Geflügel .....	4
Allergen D: Fisch.....	4
Allergen E: Erdnüsse.....	4
Allergen F: Sojabohnen .....	4
Allergen G: Milch von Säugetieren.....	5
Allergen H: Schalenfrüchte.....	5
Allergen L: Sellerie .....	5
Allergen M: Senf .....	5
Allergen N: Sesamsamen.....	5
Allergen O: Schwefeldioxid und Sulfite .....	5
Allergen P: Lupinen.....	6
Allergen R: Weichtiere.....	6



Gerade für Menschen mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ist Wissen über allergieauslösende Stoffe in Produkten sehr wichtig.

Mit der neuen EU-Lebensmittelinformationsverordnung werden u.a. in Speisekarten von Restaurants alle Allergene in den einzelnen Gerichten für den Konsumenten angeführt. Insgesamt gibt es 14 Allergene, die bei Betroffenen zu Unwohlsein aber auch zu bedrohlichen Zuständen (z.B. bei der Erdnussallergie) führen können. Jedes Allergen ist durch einen eigens zugeordneten Buchstaben zu erkennen. Welche das sind und welche Allergene in welchen Lebensmitteln stecken, zeigt folgender Überblick. Gemeint ist immer das jeweilige Lebensmittel/Allergen und die daraus gewonnenen Erzeugnisse.

## 14 ALLERGENE IM ÜBERBLICK

- A: Gluten
- B: Krebstiere
- C: Eier von Geflügel
- D: Fisch
- E: Erdnüsse
- F: Sojabohnen
- G: Milch von Säugetieren
- H: Schalenfrüchte
- L: Sellerie
- M: Senf
- N: Sesamsamen
- O: Schwefeloxid und Sulfite
- P: Lupinen
- R: Weichtiere

Allergen A: Gluten

Ist z.B. in Brot, Gebäck, Suppen, Teigwaren, Soßen, Paniermehl, Semmelbrösel, Wurstwaren, Backerbsen oder Desserts enthalten. Die Unverträglichkeit des Klebereiweißes Gluten wird als Zöliakie bezeichnet. Betroffene reagieren mit starken Bauchschmerzen und Durchfällen auf das Allergen. Nur der völlige Verzicht auf Gluten lindert die Symptome.



Allergen B:      Krebstiere

Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Paella, Bouillabaisse oder Fischersatzprodukte wie Sashimi oder Surimi werden zumeist aus Krebstieren (Languste, Garnelen, Krabben, Hummer, Shrimps etc.) und daraus gewonnenen Erzeugnissen hergestellt. Die Symptome reichen von Magen-Darm-Problemen bis hin zu Schwellungen von Schleimhäuten oder gar lebensbedrohlichen Zuständen.

Allergen C:      Eier von Geflügel

Eier sind in unzähligen Lebensmitteln "unsichtbar" verarbeitet, z.B. in Form von Eipulver in Fertiggerichten oder in Backwaren. Allergiker und Veganer müssen daher genau die Zutatenlisten im Supermarkt lesen, um nicht aus Versehen Eier zu essen. Dotter und Eiweiß stecken unter anderem in

- panierten Speisen
- Palatschinken
- Kuchen
- Nudeln
- Gebäck
- Brot
- Soßen
- Dressings
- Desserts
- Feinkostsalaten

Allergen D:      Fisch

Fischallergien sind besonders häufig, weshalb die Kennzeichnung von Produkten, die Fisch enthalten sehr wichtig ist. Auch in nicht offensichtlich "fischigen" Speisen kann das Allergen vorkommen, so z.B. in Würzpasteten, Saucen, Suppen, Würsten, Suppen oder Brotaufstrichen.

Allergen E:      Erdnüsse

Die Erdnussallergie ist eine der bekanntesten und auch gefährlichsten Allergien, da die Nüsse oft schwere allergische Symptome wie z.B. Atemnot oder einen Kreislaufkollaps auslösen können. Erdnüsse sind unter anderem in Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, Müsli, Aufstrichen, Marinaden, Eis, Likör oder auch in aromatisiertem Kaffee enthalten.

Allergen F:      Sojabohnen

Sojabohnen sind eigentlich sehr gesund, für Allergiker können sie allerdings sehr unangenehm werden. Verzehren sie Produkte, in denen erst mit Blick auf die Zutatenliste das Allergen ersichtlich wird, sind sie von geschwellenem Mund- und Rachenraum, Erbrechen, Durchfall oder Hautausschlägen betroffen. Sojabohnen werden z.B. in Süßigkeiten, Mayonnaise, Diät drinks, Marinaden, Kaffeeweißer oder sogar in Kaugummi verarbeitet.



Allergen G: Milch von Säugetieren

Viele Menschen vertragen Milch und andere Milchprodukte aufgrund der darin enthaltenen Laktose (Laktoseintoleranz) nicht, bekommen Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen und Durchfall. Das Allergen steckt z.B. in Kuchen, Wurst, Auflauf, Gratin, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Desserts, Kakao und sogar in Wein.

Allergen H: Schalenfrüchte

Schalenfrüchte und deren Erzeugnisse wie z.B. aus Maroni, Pistazien, Walnüssen, Mandeln oder Cashew-Kernen sind in Produkten wie Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste, Joghurt, Käse, Marzipan, Müsliriegel, Curry, Pesto, Dressings oder Likör enthalten.

Allergen L: Sellerie

Eine Sellerieallergie kann sich vielfältig äußern, wie z.B. in Form Hautausschlägen (Urtikaria), Verdauungsbeschwerden, Asthma oder sogar als allergischer Schock, der lebensgefährlich werden kann. Sellerie wird unter anderem in Suppengrün, Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnissen, Kräuterkäse, Fertiggerichten, Brühen, Gewürzmischungen, Curry oder Chips verwendet.

Allergen M: Senf

In unterschiedlichen Fleischerzeugnissen, Feinkostsalaten, Suppen, Soßen, Dressings, Mayonnaise, Ketchup, eingelegtem Gemüse, Gewürzmischungen, Käse und Essiggurken können Senf oder Spuren davon enthalten sein. Bei einer Senfallergie kann es auch zu allergischen Reaktionen gegen mit dem Allergen verwandte Kreuzblütengewächse wie Chinakohl, Raps, oder Rüben kommen.

Allergen N: Sesamsamen

Brot, Knäckebrot, süßes und salziges Gebäck, vegetarische Gerichte, Falafel, Humus, Salate, Marianden und Desserts werden häufig mit Sesamsamen oder daraus gewonnenen Erzeugnissen verfeinert. Von Allergien sind hauptsächlich Erwachsenen betroffen, die dann meist ein Leben lang auf Sesam reagieren. Sie kann leicht oder sehr stark ausgeprägt sein.

Allergen O: Schwefeldioxid und Sulfite

Das Allergen mit dem Kennzeichnungsbuchstaben O versteckt sich vor allem in Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Wein, Sauerkraut, Fruchtsäften, Suppen, Saucen, Trockenfisch und Chips. Betroffene bekommen nach dem Verzehr von Schwefeldioxid- oder Sulfit-haltigen Lebensmitteln beispielsweise asthmatische Symptome.



Allergen P: Lupinen

Lupinen sind eine Pflanzengattung von der Untergruppe der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Die Nahrungsmittelindustrie fügt sie Brot, Gebäck, Nudeln, Pizza, Snacks, glutenfreien Produkten, Eier- und Kaffeeersatz, Flüssiggewürzen oder vegetarischen Fleischersatzprodukten hinzu.

Allergen R: Weichtiere

Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse werden unter anderem in Würzpasteten, Paella, Suppen, Soßen, Marinaden oder Feinkostsalaten verarbeitet. Häufig tritt eine Allergie als Kreuzreaktion bei einer bestehenden Hausstaubmilbenallergie sowie bei Insektengiftallergien auf.