

Allergenliste: die 14 Hauptallergene

Als Hauptallergene gelten 14 Lebensmittel bzw. Stoffgruppen, die in Europa für den Großteil aller Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten verantwortlich sind. Die EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) listet sie in Anhang II und schreibt vor, dass sie bei verpackter wie bei loser Ware immer angegeben werden müssen, sobald sie absichtlich als Zutat oder Verarbeitungshilfsstoff verwendet werden. So können Betroffene die für sie riskanten Produkte sicher erkennen und meiden.

Nr.	Allergen	Steckt z. B. in	Oft versteckt in
1	Glutenhaltiges Getreide	Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen (Kamut), Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer	Grieß, Graupen, Weizenkeimöl, Weizenstärke in als glutenfrei ausgelobten Produkten (Restgehalt an Weizenprotein möglich)
2	Krebstiere	Garnelen, Shrimps, Krabben, Hummer, Langusten, Flusskrebs, Taschenkreb, Scampi, Krill	Fischsaucen, Paella, Jambalaya, Gumbo und ähnliche Meeresfrüchte-Gerichte, Surimi, Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin, Frittiertes aus gemeinsam genutztem Frittierfett
3	Eier	Hühnerei, Eigelb, Eiklar, Rührei, Spiegelei, Omelette	Panaden, Pfannkuchen, Kuchen und Gebäck, Cremespeisen, Eierstich, Ei als Binde-, Lockerungs- oder Dickungsmittel in Fertigprodukten
4	Fisch	Lachs, Kabeljau, Thunfisch, Hering, Forelle, Süß- und Salzwasserfische allgemein	Fertiggerichte, Gewürzmischungen, Frittiertes aus gemeinsam genutztem Frittierfett, Kochdämpfe beim Garen von Fisch (Reaktion über die Atemluft möglich)
5	Erdnüsse	Erdnüsse, Erdnussbutter, Erdnussmus, Erdnussmehl, Erdnussöl, Erdnussflocken	Süßwaren, Erdnusspaste und Erdnussmark in Fertigprodukten, Verunreinigungen über gemeinsam genutzte Produktionsanlagen, unspezifische Hinweise wie „kann Nüsse enthalten“
6	Sojabohnen	Tofu, Sojadrink, Sojajoghurt, Sojasoße, Miso, Sojamehl	Sojalecithin, isoliertes Sojaprotein, Sojaöl (nicht vollständig raffiniert), Sojamehl und Sojaflocken in verarbeiteten Produkten
7	Milch (einschließlich Laktose)	Kuhmilch, Butter, Sahne, Quark, Käse, Joghurt	Aromen mit Laktose als Trägerstoff (Kennzeichnung z. B. „Aroma (enthält MILCH)“), Speiseeis und Cremes, Zuckerstreusel und Backdekor, Laktose als Zutat in Fertigprodukten
8	Schalenfrüchte	Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss (Queenslandnuss)	Nougat und Marzipan, Pesto, Mortadella und Pasteten, Müsli und Brotaufstriche, Currypulver und andere Würzmittel, Likör (z. B. Amaretto) und aromatisierter Kaffee
9	Sellerie	Knollensellerie, Staudensellerie, Selleriesalz, Selleriesamen	Gewürze und Gewürzmischungen, Gewürzzubereitungen (z. B. für Wild oder Grillgut), Würzsoßen, Fertiggerichte
10	Senf	Senf (Tafelsenf), Senfkörner, Senfsaat, Senfpulver	Gewürze unter der Sammelangabe „Gewürze“, Gewürzmischungen und -zubereitungen (z. B. für Grill/BBQ), Fertiggerichte
11	Sesamsamen	heller und schwarzer Sesam, Sesampaste (Tahin), Sesamöl	Käse- und Laugengebäck (z. B. Käsestangen), Maistortillas und Tostadas, Schokoladenspezialitäten mit Füllung, Verwechslung: schwarzer Sesam sieht Schwarzkümmel ähnlich

Nr.	Allergen	Steckt z. B. in	Oft versteckt in
12	Schwefeldioxid und Sulfite	Schwefeldioxid (E 220), Sulfite (E 221–E 228)	Wein, Trockenobst wie Sultaninen, Kartoffelprodukte im Glas, Angaben nur als Funktionsklasse und E-Nummer („Antioxidationsmittel: E 220“) unterhalb der 10-mg-Schwelle
13	Lupinen	Lupinenmehl, Lupineneiweiß, Lupinensamen	glutenfreie Backwaren, Backwaren wie Pizza, Waffeln oder Lebkuchen, vegetarische Fertigprodukte (Würstchen, Bratlinge, Aufstriche), Nudeln und Kaffeeersatz, Mehlstaub beim Backen
14	Weichtiere	Muscheln, Seeigel, Schnecken, Tintenfisch (Kalmar, Calamares), Oktopus, Sepia	Meeresfrüchte-Gerichte wie Paella, Theken, an denen Fisch und Meeresfrüchte nebeneinander liegen (Kreuzkontakt), Frittiertes aus gemeinsam genutztem Frittierfett

Kennzeichnung

Wie werden Allergene auf der Packung gekennzeichnet?

Das Allergen muss im Zutatenverzeichnis mit seinem konkreten Namen stehen (etwa „Haselnuss“ statt „Schalenfrüchte“, „Weizen“ statt „glutenhaltiges Getreide“) und sich optisch vom übrigen Text abheben, zum Beispiel durch Fettdruck, Schriftart oder Hintergrundfarbe (Art. 21 LMIV). Das gilt auch für Verarbeitungshilfsstoffe und Trägerstoffe, etwa „Aroma (enthält MILCH)“. Gibt es kein Zutatenverzeichnis, etwa bei Wein, steht ein Hinweis „Enthält ...“ auf dem Etikett. Ergibt sich das Allergen schon klar aus der Produktbezeichnung (z. B. Käse, Vollmilchschokolade), ist kein zusätzlicher Hinweis nötig.

Gilt die Kennzeichnung auch für lose Ware und im Restaurant?

Ja. Nach Art. 44 LMIV ist die Allergeninformation seit dem 13.12.2014 auch bei nicht vorverpackten Lebensmitteln Pflicht – an der Bäcker- oder Fleischtheke, auf dem Markt, im Restaurant und in der Kantine. Wie informiert wird, regelt in Deutschland die Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV, § 4), die die Vorläufige Lebensmittelinformations-Ergänzungsverordnung abgelöst hat: Die Angabe muss vor dem Kauf gut sichtbar verfügbar sein, etwa auf einem Schild, in der Speisekarte, per Aushang oder elektronisch. Eine mündliche Auskunft durch das Personal ist erlaubt, wenn die Angaben zusätzlich schriftlich oder elektronisch dokumentiert sind und ein gut sichtbarer Hinweis auf die mündliche Auskunft angebracht ist.

Was bedeutet „Kann Spuren enthalten“?

Der Hinweis betrifft Allergene, die nicht zur Rezeptur gehören, aber unbeabsichtigt – etwa über gemeinsam genutzte Produktionsanlagen – ins Produkt gelangen können. Er ist freiwillig und gesetzlich nicht geregelt: Es gibt weder einen vorgeschriebenen Wortlaut noch Schwellenwerte, und die von der LMIV vorgesehenen EU-Durchführungsregeln wurden bisher nicht erlassen. Der Hinweis sagt deshalb nichts darüber aus, ob und wie viel Allergen tatsächlich enthalten ist; umgekehrt ist ein Produkt ohne Spurenhinweis nicht garantiert frei von Spuren.

Wichtig

Diese Liste ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Verdacht auf eine Allergie: Hausarzt oder Allergologe. Bei Atemnot, Kreislaufproblemen oder Schwellungen im Hals sofort Notruf **112**. Maßgeblich ist immer die Zutatenliste auf der Packung.

Quellen

Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV), Anhang II sowie Art. 9, 21, 44 – EUR-Lex
 BMLEH: Allergenkennzeichnung ist Pflicht
 Lebensmittelklarheit: Allergenkennzeichnung bei Lebensmitteln – diese Angaben sind Pflicht
 BfR: Lebensmittelallergien
 Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV), § 4 – gesetzte-im-internet.de
 Lebensmittelklarheit: Allergenhinweis „enthält Spuren von ...“
 DAAB: Nahrungsmittelallergie
 DAAB: Kreuzallergie
 Netzwerk Gesund ins Leben: Handlungsempfehlungen – Beikosteneinführung

Ausführliche Infos, betroffene Lebensmittel und Nährwerte: kohlenhydrate.de/allergene