

<p><u>Häufigste Unverträglichkeiten</u></p>	<p>Casein (siehe Milchprodukte)</p>	<p>Laktose (siehe Milchprodukte)</p>
<p>Stärke (Zucker) der Weizenfamilie (siehe Getreide, Stärkealternativen)</p>	<p>Gluten (siehe Getreide, Stärkealternativen)</p>	<p>Hühnereiweiß (siehe Ei, Geflügel)</p>
<p>Soja (siehe Milchprodukte)</p>	<p>Fisch/Krustentiere (siehe Fisch, Krustentiere)</p>	<p>Histamin (siehe Thyramin, Hülsenfrüchte, Nachtschattengewächse, Fisch & Krustentiere)</p>
<p>Nachtschattengewächse (siehe Nachschattengewächse)</p>	<p>Rohr/Rübenzucker (siehe Zucker- & Zuckeraustauschstoffe)</p>	<p>Fruktose (siehe Obst, Früchte)</p>
<p><u>Milchprodukte</u> (<u>Milch, Käse, Joghurt, Rahm...</u>)</p>	<p>Butter</p>	<p>Butterschmalz</p>
<p>Hafermilch</p>	<p>Stutenmilch</p>	<p>Kokosmilch</p>
<p>Kuhmilchprodukte</p>	<p>Laktosefreie Butter</p>	<p>Laktosefreie Kuhmilchprodukte</p>

Lupinenmilch	Mandelmilch	Schafmilchprodukte
Sojamilch	Ziegenmilchprodukte	Reismilch
<u>Getreide</u>	Dinkel	Emmer
Gerste	Glutenbefreiter Weizen	Hafer
Hartweizen	Kamut	Roggen
Urkorn	Weizen und Weizenstärke	

	<u>Getreide-, Stärkealternativen</u>	Amaranth
Buchweizen	Esskastanienmehl	Fonio (Hirseart)
Guarkernmehl	Hirse	Johannisbrotmehl (Carob)
Kartoffelstärke	Kichererbsenmehl	Kokosmehl
Kouzu	Linsenmehl	Lupinenmehl
Maisstärke	Mandelmehl	Maniokmehl
Pfeilwurzelmehl	Quinoa	Reis
Sojastärke	Sorghum (Hirseart)	Süßkartoffelmehl

Tapiokamehl	Topinamburmehl	Yamsmehl
	<u>Zucker- und Zuckeraustauschstoffe</u>	Acesulfam K
Agavensirup	Ahornsirup	Aspartam
Cyclamat	Dattelsirup	Fruktose
Glukosesirup (kann Fruktose enthalten)	Honig	Isomaltulose (Achtung bei Micro Base, Micro Base+Aronia ist frei davon)
Maiszucker, Maissirup (Fruktose)	Maltit (Maltitol, Maltitol-Sirup)	Maltose
Malz (glutenhaltig)	Mannit (Mannitol, wird aus Fruktose hergestellt)	Mascobado (unraff. Vollrohrzucker)

Melasse	Neohesperidin DC	Oligosaccharide
Pektin	Polysaccharide	Reissirup
Saccharin	Saccharose (Haushaltszucker, Rohr-, Rübenzucker)	Sorbat
Sorbit (Sorbitol, oft zusammen mit Fructoseunverträglichkeit)	Stevia	Sucralose
Sukrin (=Erythritol, Erythrit)	Thaumatococin	Traubenzucker (Glukose)
Xylit		
		<u>Ei/ Geflügel</u>
Entenfleisch	Gänseei	Gänsefleisch

Hühnereidotter	Hühnereiklar	Hühnerfleisch
Hühnervollei	Putenfleisch	Straußenei
Wachtelei		
		<u>Hefen</u>
Backhefe	Bierhefe	Hefeextrakt E 620 – 625
	<u>Fleisch</u>	Hase
Hirsch	Kalb	Kaninchen

Lamm	Pferd	Reh
Rind	Schwein	Wildschwein
	<u>Fisch, Krustentiere</u>	Garnele
Hummer	Krebse	Meerwasser-Fische
Muscheln	Octopus	Shrimps
Süßwasser-Fische	Tintenfisch	

<u>Hülsenfrüchte</u>	Bohnen	Erbsen
Erdnüsse	Kichererbse	Linsen
Lupine	Mungobohne	Sojabohnen
Weizenkeime		
		<u>Pilze</u>
Austernpilze	Champignons	Eierschwammerl
Seitlinge	Shiitake	Steinpilze

	<u>Nachtschatten gewächse</u>	Chili
Kartoffeln	Melanzani	Paprika
Pfefferoni	Tomaten	
<u>Genussmittel, Algen, Zellulose, häufige Zusatzstoffe, Backwaren</u>	Algen	Amylase-Inhibitoren (Getreide, Brot)
Amylasen (Brot, Backwaren)	Azodicarbonamid (Brot)	Backpulver, Natron
Backtriebmittel Kaliumphosphat	Backtriebmittel Kaliumtartrat	Backtriebmittel Natrium-Kaliumtartrat
Backtriebmittel Natriumtartrat E 335	Benzoessäure (Konservierung)	Bromat (Brot)

Cellulasen, Hemicellulasen (Brot, Backwaren)	Emulgator Lecithin	Enzym-Inhibitoren (Getreide, Brot)
Farbstoff Tartrazin (Gummibärchen)	Geschmacks- verstärker Glutamat	Glucoseoxidase (Brot, Backwaren)
Glukofruktose	Inulin (aus Topinambur, Backwaren)	Invertzucker, auch als Sirup (Backwaren, aus Saccharose oder Isoglucose)
Kaffee	Kakao	Konservierungsmittel Benzoate
Konservierungsmittel Propionsäure	Konservierungsmittel Sorbinsäure	Konservierungsmittel Sulfite
Lipoxigenasen (Brot, Backwaren)	Maltodextrine (Backwaren)	Malzschrot, Malzextrakt (Backwaren)
Milchzucker (Backwaren)	Pentosanasen, Xylanasen (Brot, Backwaren)	Phospholipasen (Brot, Backwaren)
Phytinsäure	Proteinasen (Brot, Backwaren)	Roggensauerteig

Säuerungsmittel Essigsäure	Säuerungsmittel Zitronensäure	Sorbinsäure (Konservierung)
Stabilisatoren (E-Nummern)	Sulfite (Konservierung von Wein, Trockenobst, Kartoffelprodukte, Medikamente)	Tannin (Gerbstoff im Wein)
Tee (grün)	Tee (schwarz)	Verdickungsmittel Agar-Agar
Verdickungsmittel Carrageen	Verdickungsmittel Pektin	Verdickungsmittel Traganth
Verdickungsmittel Xanthan	Weizensauerteig	Zellulose (Kapselhüllen!)
	<u>Gemüse</u> (außer Nachtshattengewächse, Hülsenfrüchte und Gemüse mit Histaminbezug)	
Artischocke	Bambussprossen	Bleichsellerie

Brokkoli	Chili cayenne	Chili habanero
Chili jalapeno	Chinakohl	Fenchel
Frühlingszwiebel	Gurke	Karfiol (Blumenkohl)
Karotte	Kohl (Wirsing)	Kohlrabi
Kürbis	Lauch	Mangold
Okra	Olive	Pastinake
Radieschen /Rettich	Rote Rübe (rote Beete, Rande)	roter Zwiebel
Rotkraut (Rotkohl)	Schalotten	Schwarzwurzeln

Sellerieknolle	Spargel	Spinat
Steckrübe	Topinambur	weißer Zwiebel
Zucchini	Zwiebel	
<u>Obst, Früchte</u>	Ananas	Apfel
Aprikose	Avocado	Banane
Birne	Brombeere	Cranberry
Dattel	Erdbeere	Feige

Granatapfel	Grapefruit	Guave
Heidelbeere (=Blaubeere)	Himbeere	Honigmelone
Johannisbeere	Kaktusfeige	Kirsche
Kiwi	Kumquat	Limette
Litschi	Mandarine	Mango
Mirabelle	Nektarine	Orange
Papaya	Pfirsich	Zwetschke (=Pflaume)
Physalis	Preiselbeere	Quitte

Rhabarber	Ribisel	Sanddorn
Stachelbeere	Sternfrucht (Karambole)	Wassermelone
Weichsel	Weintraube/Rosine	Zitrone
Zuckermelone		
		<u>Salate</u>
Chicoree	Eisberg	Endivie
Kopfsalat	Lollo rosso	Löwenzahn
Radicchio	Römischer Salat	Ruccola

Vogerlsalat (Feldsalat)		
		<u>Samen, Nüsse,</u> <u>Öle</u>
Borretschöl	Butterschmalz (Ghee)	Cashewkern
Erdnuss	Haselnuss	Kakao
Kokosnuss	Kürbiskerne	Leinsamen
Macadamianuss	Maisöl	Mandel
Mohn	Nachtkerzenöl	Olivenöl
Paranuss	Pinienkerne	Pistazie

Rapsöl	Sesam	Sonnenblumenkerne
Sonnenblumenöl	Walnuss	
<u>Gewürze, Kräuter</u>	Anis	Bärlauch
Basilikum	Bohnenkraut	Brennnessel
Curcuma	Dill	Fenchel
Gartenkresse	Hagebutte	Ingwer
Kamille	Kapern	Kardamom

Kerbel	Knoblauch	Koriander
Kren (Meerrettich)	Kreuzkümmel	Kümmel
Lavendel	Liebstockel	Lorbeerblatt
Majoran	Minze	Muskat
Nelke	Oregano	Paprikagewürz
Petersilie	Pfeffer grün	Pfeffer rot
Pfeffer schwarz	Pfeffer weiß	Pfefferminze
Piment	Rosmarin	Safran

