

Lebensmittelliste

Häufigste Unverträglichkeiten

Casein	Soja
Laktose	Fisch/Krustentiere
Stärke (Zucker) der Weizenfamilie	Histamin
Gluten	Nachtschattengewächse
Hühnereiweiß	Rohr/Rübenzucker

Milchprodukte, Alternativen (Milch, Käse, Joghurt, Rahm...)

Butter	Lupinenmilch
Butterschmalz	Mandelmilch
Hafermilch	Reismilch
Kokosmilch	Schafmilchprodukte
Kuhmilchprodukte	Sojamilch
Laktosefreie Butter	Stutenmilch
Laktosefreie Kuhmilchprodukte	Ziegenmilchprodukte

Getreide

Dinkel	Hartweizen
Emmer	Kamut
Gerste	Roggen
Glutenbefreiter Weizen	Urkorn
Hafer	Weizen und Weizenstärke

Getreide-, Stärkealternativen

Amaranth	Maisstärke
Buchweizen	Mandelmehl
Esskastanienmehl	Maniokmehl
Fonio (Hirseart)	Pfeilwurzelmehl
Guarkernmehl	Quinoa
Hirse	Reis
Johannisbrotmehl (Carob)	Sojastärke
Kartoffelstärke	Sorghum (Hirseart)
Kichererbsenmehl	Süßkartoffelmehl
Kokosmehl	Tapiokamehl
Kouzu	Topinamburmehl
Linsenmehl	Yamsmehl
Lupinenmehl	

Zucker-, Zuckeraustauschstoffe

Acesulfam K	Melasse
Agavensirup	Neohesperidin DC
Ahornsirup	Oligosaccharide
Aspartam	Pektin
Cyclamat	Polysaccharide
Dattelsirup	Reissirup

Zucker-, Zuckeraustauschstoffe

Fruktose	Saccharin
Glukosesirup (kann Fruktose enthalten)	Saccharose (Haushaltszucker, Rohr-, Rübenzucker)
Honig	Sorbat
Isomaltulose (Achtung bei Micro Base, Micro Base+Aronia ist frei davon)	Sorbit (Sorbitol, oft zusammen mit Fruktoseunverträglichkeit)
Maiszucker, Maissirup (Fruktose)	Stevia
Maltit (Maltitol, Maltitol-Sirup)	Sucralose
Maltose	Sukrin (=Erythritol, Erythrit)
Malz (glutenhältig)	Thaumatococcus
Mannit (Mannitol, wird aus Fruktose hergestellt)	Traubenzucker (Glukose)
Mascobado (unraff. Vollrohrzucker)	Xylit

Ei, Geflügel

Entenfleisch	Hühnerfleisch
Gänseei	Hühnervollei
Gänsefleisch	Putenfleisch
Hühnereidotter	Straußenei
Hühnereiklar	Wachtelei

Hefen

Backhefe	Hefeextrakt E 620 – 625
Bierhefe	

Fleisch

Hase	Pferd
Hirsch	Reh
Kalb	Rind
Kaninchen	Schwein
Lamm	Wildschwein

Fisch

(Anmerkung: bei Meeresfrüchten Kreuzallergie mit Hausstaub möglich)

Garnele	Octopus
Hummer	Shrimps
Krebse	Süßwasser-Fische
Meerwasser-Fische	Tintenfisch
Muscheln	

Hülsenfrüchte

Bohnen	Lupine
Erbsen	Mungobohne
Erdnüsse	Sojabohnen
Kichererbse	Weizenkeime
Linsen	

Pilze

Austernpilze	Seitlinge
Champignons	Shiitake
Eierschwammerl	Steinpilze

Nachtschattengewächse

Chili	Paprika
Kartoffeln	Pfefferoni
Melanzani	Tomaten

Genussmittel, Algen, Zellulose, häufige Zusatzstoffe, Backwaren

Algen	Konservierungsmittel Sulfite
Amylase-Inhibitoren (Getreide, Brot)	Lipoxigenasen (Brot, Backwaren)
Amylasen (Brot, Backwaren)	Maltodextrine (Backwaren)
Azodicarbonamid (Brot)	Malzschrot, Malzextrakt (Backwaren)
Backpulver, Natron	Milchzucker (Backwaren)
Backtriebmittel Kaliumphosphat	Pentosanasen, Xylanasen (Brot, Backwaren)
Backtriebmittel Kaliumtartrat	Phospholipasen (Brot, Backwaren)
Backtriebmittel Natrium-Kaliumtartrat	Phytinsäure
Backtriebmittel Natriumtartrat E 335	Proteinasen (Brot, Backwaren)
Benzoessäure (Konservierung)	Roggensauerteig

Genussmittel, Algen, Zellulose, häufige Zusatzstoffe, Backwaren

Bromat (Brot)	Säuerungsmittel Essigsäure
Cellulasen, Hemicellulasen (Brot, Backwaren)	Säuerungsmittel Zitronensäure
Emulgator Lecithin	Sorbinsäure (Konservierung)
Enzym-Inhibitoren (Getreide, Brot)	Stabilisatoren (E-Nummern)
Farbstoff Tartrazin (Gummibärchen)	Sulfite (Konservierung von Wein Trockenobst, Kartoffelprodukte, Medikamente)
Geschmacksverstärker Glutamat	Tannin (Gerbstoff im Wein)
Glucoseoxidase (Brot, Backwaren)	Tee (grün)
Glukofruktose	Tee (schwarz)
Inulin (aus Topinambur, Backwaren)	Verdickungsmittel Agar-Agar
Invertzucker, auch als Sirup (Backwaren, aus Saccharose oder Isoglucose)	Verdickungsmittel Carrageen
Kaffee	Verdickungsmittel Pektin
Kakao	Verdickungsmittel Traganth
Konservierungsmittel Benzoate	Verdickungsmittel Xanthan
Konservierungsmittel Propionsäure	Weizensauerteig
Konservierungsmittel Sorbinsäure	Zellulose (Kapselhüllen!)

Gemüse

(außer Nachtschattengewächse, Hülsenfrüchte und Gemüse mit Histaminbezug)

Artischocke	Mangold
Bambussprossen	Okra
Bleichsellerie	Olive
Brokkoli	Pastinake

Gemüse

(außer Nachtschattengewächse, Hülsenfrüchte und Gemüse mit Histaminbezug)

Chili cayenne	Radieschen /Rettich
Chili habanero	Rote Rübe (rote Beete, Rande)
Chili jalapeno	Rotkraut (Rotkohl)
Chinakohl	Schwarzwurzeln
Fenchel	Sellerieknolle
Gurke	Spargel
Karfiol (Blumenkohl)	Spinat
Karotte	Steckrübe
Kohl (Wirsing)	Topinambur
Kohlrabi	Zucchini
Kürbis	Zwiebel
Lauch	roter Zwiebel
weißer Zwiebel	Frühlingszwiebel
Schalotten	

Obst, Früchte

Ananas	Litschi
Apfel	Mandarine
Aprikose	Mango
Avocado	Mirabelle
Banane	Nektarine

Obst, Früchte

Birne	Orange
Brombeere	Papaya
Cranberry	Pfirsich
Dattel	Zwetschke (=Pflaume)
Erdbeere	Physalis
Feige	Preiselbeere
Granatapfel	Quitte
Grapefruit	Rhabarber
Guave	Ribisel
Heidelbeere (=Blaubeere)	Sanddorn
Himbeere	Stachelbeere
Honigmelone	Sternfrucht (Karambole)
Johannisbeere	Wassermelone
Kaktusfeige	Weichsel
Kirsche	Weintraube/Rosine
Kiwi	Zitrone, Limette
Kumquat	Zuckermelone

Salate

Chicoree	Löwenzahn
Eisberg	Radicchio
Endivie	Römischer Salat
Kopfsalat	Ruccola
Lollo rosso	Vogerlsalat (Feldsalat)

Samen, Nüsse, Öle

Cashewkern	Mandel
Erdnuss	Mohn
Haselnuss	Paranuss
Kakao	Pinienkerne
Kokosnuss	Pistazie
Kürbiskerne	Sesam
Leinsamen	Sonnenblumenkerne
Macadamianuss	Walnuss
Rapsöl	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Maisöl
Borretschöl	Nachtkerzenöl
Butterschmalz (Ghee)	

Gewürze, Kräuter

Anis	Minze
Bärlauch	Muskat
Basilikum	Nelke
Bohnenkraut	Oregano
Brennnessel	Paprikagewürz
Curcuma	Petersilie
Dill	Pfeffer grün
Fenchel	Pfeffer rot
Gartenkresse	Pfeffer schwarz
Hagebutte	Pfeffer weiß
Ingwer	Pfefferminze
Kamille	Piment
Kapern	Rosmarin
Kardamom	Safran
Kerbel	Salbei
Knoblauch	Schnittlauch
Koriander	Senf
Kren (Meerrettich)	Sternanis
Kreuzkümmel	Thymian
Kümmel	Vanille

Gewürze, Kräuter

Lavendel	Wacholder
Liebstockel	Zimt
Lorbeerblatt	Zitronenmelisse
Majoran	

Biogene Amine

(Histamin, Tyramin)

Histamin

Ananas	Melanzani
Avocado	Morcheln
Bananen	Rohwürste, Salami, Mettwurst, Räucherschinken...
Bier	Röntgenkontrastmittel
Birnen	Rotwein
Champagner	Rum
Erdbeeren	Sauerkraut
Essig	Schnaps
Essiggemüse	Schokolade/Kakao
Faschiertes	Sekt
Fisch, Fischkonserven, Fischsauce	Sojaprodukte
Hausstaub	Spinat
Hefeextrakt	Steinpilz
Himbeeren	Tartrazin (Farbstoff in Gummibärchen)
Hülsenfrüchte	Tomaten, Ketchup
Käse (besonders reifer)	Trockenhefe
Likör	Weinbrand
Mango	Weißwein (trockener am wenigsten)
Medikamente	

Tyramin

Ananas	Schokolade
Cola	Sojasauce

Tyramin

Currypulver	Rotwein
Erdnüsse	Tintenfisch
Kaffee	Walnüsse
Orangen	Zwetschken (Pflaumen)

Allergien auf Nahrungsmittel

(echte IgE gesteuerte Nahrungsmittelallergie)

Apfel	Kräuter
Bananen	Krebstiere (Achtung: kein Krillöl geben!)
Cashew	Melonen
Ei (nicht impfen! Kein Antibiotikum auf Eiweißbasis!)	Milch
Erdnüsse	Paranuss
Fisch (Achtung: kein Krillöl geben!)	Pfirsich
Gelatine	Sellerie
Getreide	Senf
Gewürze	Sesam
Haselnuss	Soja
Karotten	Sulfite
Kiwi	Walnuss

Allergien auf Pollen/Tierhaare/Hausstaub

Beifuß	Hundehaare
Birke	Katzenhaare
Erle	Pferdehaare
Esche	Pilzgifte (Candida albicans)
Gräser	Ragweed
Hasel	Rogge
Hausstaub	

Häufige Resorptionsstörungen

Acerola	Mangan
Beta Carotin	Phosphor
Bor	Schwefel
Brom	Selen
Calcium	Silizium
Chrom	Vitamin A
Eisen	Vitamin B
Fluor	Vitamin C
Germanium	Vitamin D (L-Carnitin)
Iod	Vitamin E
Kalium	Vitamin F (Fettsäuren)
Kupfer	Vitamin K
Lithium	Vitamin T
Magnesium	Zink

Kreuzallergien

Heuschnupfen auf Birkenpollen

Kern- und Steinobst wie Apfel, Pfirsich, Kirsche; auch Kiwi, Feige, Sellerie, Soja, Karotte und Nüsse

Heuschnupfen auf Gräserpollen

Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte; Erdnuss, Soja

Heuschnupfen auf Beifußpollen

Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze wie Anis, Koriander, Kümmel oder Zimt

Kontaktallergie auf Latex

Avocado, Banane, Feige, Paprika, Kiwi; "Gummibaum" (Ficus benjamins)

Nahrungsmittelallergie auf Milch

Ziegenmilch, Rindfleisch

Nahrungsmittelallergie auf Erdnuss

Linsen, Erbsen, Soja und anderen Lupiniengewächse

Nahrungsmittelallergie auf Melonen

Avocado, Banane

Nahrungsmittelallergie auf Nüsse

Rosengewächse wie Apfel, Birne, Pfirsich, Marille (Aprikose), Kirsche, Pflaume, sowie Erdbeere, Himbeere oder Mandel

Allergie auf Hausstaubmilben

Krustentiere

Allergie auf Katzenhaare/schuppen

Schweinefleisch

Allergie auf Vogelfedern

Ei