

# ALLERGIEN UND NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Praxistipps und  
Basiswissen



# Impressum



© Herausgeber Schweizerischer Bäcker-Confiseurmeister-Verband, SBC, Bern  
Tel. 031 388 14 14  
4. Auflage 2021 d,f,i

Mitwirkende:

**Herr Dr. med. Johannes Spalinger**  
Co-Chefarzt für Kindergastroenterologie und Ernährung am Kinderspital Luzern und Universitätskinderklinik Bern

**Frau Corinne Spahr, BSc BFH**  
Ernährungsberaterin SVDE dipl.  
Erwachsenenbildnerin HF  
MBSR Lehrerin, [www.corinnespahr.ch](http://www.corinnespahr.ch)

**Frau Irene Muralt**, Unternehmerin

**Herr Daniel Jakob**, QS - Hygiene und Arbeitssicherheit, Auditor/dipl. Sifa EKAS, SBC, Bern

## Quellenangabe:

Allergene im Offenverkauf am Beispiel Gastronomie, Bäckerei/Konditorei/Confiserie, Metzgerei

## Nützlicher Link:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Gestaltung und Druck:

Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf

## Fotos:

Fotostudio Baumann, Luzern  
Markus Vögeli, Lengnau/SBC, Bern

## Folgende Firmen und Institutionen haben uns unterstützt:

Agrano AG, Allschwil  
SBC Treuhand AG, Bern  
Bundesamt für Gesundheit, Bern  
Dachverband Schweizerischer Müller (DSM), Bern  
Dr. med. Rolf Abderhalden, Vertrauensarzt SBC, Thun  
Fachschule Richemont, Luzern  
Klipfel Hefe AG, Rheinfelden  
PANVICA, Münchenbuchsee  
Patiswiss AG, Gunzgen  
Pistor, Bäcker-Konditor-Gastro-Service, Rothenburg/LU  
Puratos AG/SA, Dulliken  
Schweizer Cafetier Verband, Zürich  
Schweizerische Mobiliar Versicherungsgesellschaft, Bern  
Veledes, Bern

**Die Mobiliar**  
Versicherungen & Vorsorge

arbeitsmedizin  
abderhalden

SBC TREUHAND  
nahe. kompetent.

AGRANO

patiswiss  
Inspired by Quality

panvica  
LAUSGLEICHKASSE

VELEDES

Klipfel Hefe AG  
Levure Klipfel SA  
Levure Klipfel SA

SCHWEIZER  
CAFETIER  
VERBAND

Puratos  
Milk & Creamery

Richemont

PISTOR

# Vorwort

## «Siegeszug» der Allergie

Das Wort «Allergie» wurde 1906 als medizinischer Fachausdruck geprägt – nur für wissenschaftlich interessierte Ärzte verständlich. Heute gehört es zur Alltagssprache. Auf alles ist man «allergisch» (gehört schon fast zum guten Ton!): auf Blumen oder Gräserpollen, Katzenhaare, Papageienfedern, auf Milbenkot oder Hühnereier, auf Rüeblen, Schokolade oder Sauerkraut, auf Wespenstiche, Haselnüsse, Landjäger und Krevetten, sogar auf die Chefin oder das Steueramt, und schliesslich – wenn auch seltener – auf **Brot-, Back- und Konditoreiwaren**. Von Letzteren soll hier die Rede sein.  
Allergische Erkrankungen sind in den letzten Jahrzehnten tatsächlich fast explosionsartig häufiger geworden. Vor 60 oder 70 Jahren waren Allergien seltene Ereignisse. In den Entwicklungsländern sind sie es heute noch. Also eine Art «Zivilisationskrankheit», die mit einem gehobenen Lebensstil in direktem Zusammenhang steht. Dabei dürfte der moderne, hohe Hygienestandard die Hauptrolle spielen. Unser Dilemma: entweder viele Infektionskrankheiten und wenige Allergien oder umgekehrt. Was ist Ihnen lieber?

Allerdings wäre es falsch, alle Unverträglichkeiten als «Allergien» zu bezeichnen. Gerade Nahrungsmittelallergien (im Gegensatz zu «Heuschnupfen» und dergleichen) sind nicht so häufig, wie viele glauben. Es gibt eine ganze Reihe anderer Formen und Ursachen von Unverträglichkeiten bzw. Intoleranzen. Alle diese komplizierten Fragen im Grenzbereich von Ernährung und Medizin, an der Schnittstelle zwischen Bäcker, Ernährungsberaterin und Arzt, werden hier in einfacher, knapper Form besprochen.

Ziel dieser Ausführungen ist nicht, das Verkaufspersonal in Bäckerei- und Konditoreibetrieben im Schnellgang zu Ernährungsberaternden auszubilden – aber sie sollen die Sorgen und Ängste der Kundschaft über Unverträglichkeiten besser verstehen lernen, begreifen, dass sie ernst zu nehmen sind, und nötigenfalls einfache Ratschläge erteilen können. In der Regel weiss der Konsument, wenn ihm etwas nicht zuträglich ist, weiss, was er auf keinen Fall oder nur in kleiner Menge zu sich nehmen darf. Aber er kann nicht wissen, wo überall sich solche Nahrungszutaten verstecken. Genau dieses Wissen um die Zusammensetzung der Inhalts- und Zusatzstoffe, oder wenigstens das Wissen, wo und wie diese Informationen greifbar sind, sowie die Kenntnis alternativer Lösungen sind aber die Voraussetzung für eine optimale Bedienung der Kundschaft.

## Inhaltsverzeichnis



### Allergien allgemein

Wörtlich bedeutet Allergie eine «Überreaktion» unseres Körpers gegen fremde Stoffe aus der Umwelt. Diese Stoffe sind fast immer Eiweisse.

Also eine übertriebene Abwehrreaktion unseres Immunsystems gegenüber harmlosen Fremdeiweissen.

### Allergie auf Brot-, Back- und Konditoreiwaren

Gewöhnliches Brot, das nur aus Wasser, Mehl, Salz und Hefe besteht, ist selten ein Allergie-Auslöser. Je mehr Zutaten aber dabei verwendet werden, desto häufiger können solche auf-

treten. Bei der seltenen Getreideallergie (vcvc) handelt es sich meistens um Weizenproteine, die als Allergene in Frage kommen.

### Andere Lebensmittel-Unverträglichkeiten/Intoleranzen

Viele Naturprodukte enthalten «bioaktive» Substanzen, die vom Durchschnittsmenschen in der Regel überhaupt nicht verspürt

werden, bei einer kleinen Minderheit (0,5–1%) aber unangenehme Reaktionen auslösen können.

### Zöliakie

Die Zöliakie ist eine schwere chronische Darmkrankheit, die bei Personen mit entsprechender Veranlagung durch das in verschiedenen Getreidesorten enthaltene

Gluten ausgelöst wird. Das vorhandene Klebereiweiss führt bei ihnen zu einer Schädigung der Darmschleimhaut.

### Diabetes mellitus, Zuckerkrankheit

Dem Diabetiker mangelt es an Insulin, einem Hormon der Bauchspeicheldrüse. Der Menüplan des Zuckerkranken zielt darauf ab, eine möglichst regelmässige Zufuhr der

notwendigen Kohlenhydrate zu gewährleisten, damit es nicht zu grossen Schwankungen des Zuckergehaltes im Blut kommt.

### Praxistipps für den Umgang mit der Allergieproblematik – Checkliste für die Praxis – Was verlangt der Gesetzgeber?

Ob im Offenverkauf oder bei vorverpackten Lebensmitteln: Für Allergikerinnen und Allergiker ist eine lückenlose Information über allergene Inhaltsstoffe lebenswichtig.

Wir haben die Risiken im Griff!  
Eine Checkliste für die Praxis, damit wirklich nichts vergessen geht.  
Und das Neuste aus dem Lebensmittelgesetz.

## Allergien allgemein

Allergie – was ist das eigentlich? Wörtlich bedeutet «Allergie» eine «Überreaktion» unseres Körpers gegen fremde Stoffe aus der Umwelt. Diese Stoffe sind fast immer Eiweisse (= Proteine). Also: eine übertriebene Abwehr von harmlosen Fremdeiweissen. Die Zahl der möglichen Substanzen, die bei entsprechend veranlagten Menschen eine «allergische Reaktion» auslösen können, geht in die Zehntausende.

## Allergene

So werden die Stoffe genannt, die allergische Reaktionen auslösen können. Je nach Art der Aufnahme unterscheidet man verschiedene Typen:

- Allergene, die über die Atmung aufgenommen werden = **Inhalations-Allergene** (Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Pilzsporen, Mehlstaub usw.)
- Allergene, die mit der Nahrung in den Körper gelangen = **Nahrungsmittel-Allergene** (über diese wird nachfolgend gesprochen)
- Allergene, die durch Hautkontakt wirksam werden = **Kontakt-Allergene** (Nickel, Zement, Kosmetika usw.)
- Spezielle Allergene: **Arzneimittel, Insektengifte**

### Wissenswertes zu den Allergenen

- Die Wirkung der Allergene ist weitgehend dosisunabhängig, d.h. auch kleinste Mengen können bei sensibilisierten Menschen schwere Reaktionen auslösen.

Die Veranlagung zur Entwicklung einer Allergie ist weitgehend durch Vererbung geprägt. Wir besprechen zunächst die Auslöser von Allergien: die **Allergene**, und die Reaktion des Körpers auf diese Stoffe: **die allergische Reaktion**, sowie die Vorbeugung: **die Allergieprävention**.

- Grundsätzlich können fast alle Nahrungsmittel Allergien auslösen, die meisten tun es allerdings sehr selten. Völlig risikolos sind aber nur Wasser sowie Salze und Zucker, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, denn ohne sie könnten wir nicht leben!
- Bei Nahrungsmittel-Allergenen handelt es sich nur selten um die oft verdächtigsten «chemischen Zusatzstoffe», sondern vorwiegend um ganz normale, natürliche Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln. Auch Bio-Produkte sind deshalb nicht weniger allergen.
- Durch Kochen oder Backen wird die Eiweissstruktur verändert. Dadurch verlieren gewisse (aber nicht alle!) Allergene ihre Aggressivität. Manche Allergiker vertragen gekochte Substanzen – besonders pflanzlicher Art –, die bei ihnen im Rohzustand Reaktionen auslösen.

## Die allergische Reaktion

Sie kommt dadurch zustande, dass ein Mensch Antikörper gegen das fremde Eiweiss bildet. Man nennt dies Sensibilisierung. Beim wiederholten Zusammentreffen von Allergen und Antikörper bricht dann ein «Gewitter» los, das sich an verschiedenen Organsystemen entladen kann.

- **Atemwege:** Nasenschleimhaut (inkl. Bindehaut der Augen): Niesen, verstopfte und/oder laufende Nase, gerötete Augen («Heuschnupfen») Luftröhre und Bronchien: Husten, Asthma, Engegefühl, Kehlkopfschwellung
- **Verdauungstrakt:** Schwellungen und Brennen im Mund- und Rachenbereich, Erbrechen, Bauchschmerzen, Darmblähungen, Durchfall (evtl. blutig)
- **Haut:** Juckreiz, Ausschlag (Nesselfieber, Ekzem), Schwellungen (v.a. Lippen)
- **Allgemeinreaktion:** Kreislaufkollaps, Bewusstlosigkeit, Schock, evtl. Tod

### Wissenswertes zu den allergischen Reaktionen

- Die allergische Reaktion kann innert weniger Minuten, sogar Sekunden nach Kontakt mit dem Allergen auftreten – so genannte Sofortreaktion. Gelegentlich dauert es aber auch 2–4 Stunden. Setzen die Krankheitserscheinungen erst später und schleichend ein, spricht man von Spätreaktion.
- Es werden nicht nur jene Organe befallen, die in Kontakt mit dem Allergen kommen. Inhalations-Allergene können auch Hautsymptome auslösen, Nahrungsmittel nebst Bauch-

beschwerden auch Asthma, Nesselfieber (= Urticaria), Ekzem oder Schock. Es gibt also nur beschränkt spezifische Symptome für die einzelnen Nahrungsmittel; grundsätzlich können «alle alles machen»!

- Die Schwere der Reaktion hängt weniger von der Menge des Allergens ab; vielmehr von der Menge der vorhandenen Antikörper, aber auch von der aktuellen körperlichen und psychischen Verfassung.
- Allergien können in jedem Lebensalter auftreten, sind allerdings bei Kindern und jungen Erwachsenen wesentlich häufiger. Sie sind meistens von lebenslanger Dauer. Ausnahme: Die im Säuglingsalter erworbenen Allergien auf Milch und Eier heilen fast immer aus.
- **Allergische Reaktionen dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden.** Sie können unter Umständen sehr schwer verlaufen: mit Bewusstlosigkeit, Schock, in extrem seltenen Fällen sogar tödlich.

## Allergieprävention

- Allergische Reaktionen können mit Medikamenten behandelt werden, aber viel wichtiger ist die Vorbeugung solcher Anfälle durch das Vermeiden des Allergens. Das klingt sehr einfach, ist es aber in der Praxis nicht immer, besonders wenn mehrere Allergene mitmischen, oder bei Substanzen, die sich in allen möglichen Lebensmitteln verstecken, z. B. Weizenmehl oder gewisse Gewürze in Saucen, Suppen, Sudwasser, Joghurts, Cremes usw.
- Die ideale Nahrung für den Allergiker ist die gesunde, hausgemachte Kost, bei der man die volle Übersicht über die verwendeten Zutaten hat.
- Beim Einkauf von Fertigprodukten ist die Liste der Zutaten und allenfalls der **E-Nummern** genau zu studieren. Weil das mitunter zeitraubend ist, wird sich der Allergiker daran gewöhnen, sich für den Alltag auf eine kleinere Anzahl ihm gut bekannter Lebensmittel zu beschränken.

## Häufige Allergene

Sellerie, Karotten, Milch, Käse, Eier, Fische, Krebs- und Schalentiere, Weizenmehl, Lupinenmehl, Soja, Äpfel und weitere Früchte, Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse und alle andern exotischen Nüsse, Schokolade, Sesam, Senf; Sulfite (E 220–224, 226–228).

## Weitere Fragen und Antworten

### Wie häufig sind Allergien?

Etwa 2 von 100 Erwachsenen sind auf ein oder mehrere Nahrungsmittel allergisch, bei Kleinkindern um 5%. Viel häufiger sind die Inhalations-Allergien auf Pollen, Hausstaub (Milben), Tierhaare usw. Insgesamt sind etwa 25% der Menschen mit irgendeiner Allergie behaftet.

### Wie erkennt das Verkaufspersonal und der Konsument das Vorhandensein allfälliger Allergene in einem Lebensmittel?

Gerade wegen der Allergiegefahr müssen bei verpackten Lebensmitteln alle Inhaltsstoffe, insbesondere auch die «potenten» Allergene, deklariert werden. Für Zusatzstoffe mit komplizierten chemischen Bezeichnungen gibt es die so genannten E-Nummern (in ganz Europa einheitlich), woraus der Allergiker seinen Problemstoff sofort erkennt.

**Offenverkauf: Kein Produkt ohne Steckbrief!** Im **Offenverkauf** muss das Verkaufspersonal über die Zusammensetzung orientiert sein oder sich aufgrund einer Zutatenliste informieren können. **Im Zweifelsfall besser sein Nichtwissen bekennen als eine falsche Auskunft geben!**

### Wie wird nachgewiesen, welche Substanzen bei einem Patienten die Allergie auslösen?

Der spezialisierte Arzt kann durch Hautteste (und andere Methoden) die «schuldigen» Allergene herausfinden und im Blut die entsprechenden Antikörper nachweisen.

### Bestehen zur Deklarationspflicht gesetzliche Vorschriften?

**Ja.** Nebst der allgemeinen Deklarationspflicht bestehen in der Lebensmittelgesetzgebung besondere Vorschriften für Lebensmittel, die vermehrt Allergien oder Intoleranzen auslösen können. Die verschärften Vorschriften beziehen sich sowohl auf die betreffenden Lebensmittel als auch auf daraus hergestellte Produkte. **Es sind dies: glutenthaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, Urdinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Gerste, Triticale, Hafer, Grünkern), Milch, Eier, Fische, Krebstiere, Sojabohnen, Erdnüsse, Hartschalenobst (Baumnüsse / «Walnüsse», Cashewnüsse bzw. Kaschunüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse/Australnüsse bzw. Queenslandnüsse, Mandeln, Paranüsse, Peccannüsse, Pistazien), Sesam, Sellerie, Senf und Sulfite (E 220–224, E 226–228).**

Eine Auflistung aller Zutaten, welche Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, ist im Anhang 6 der Lebensmittelinformationsverordnung aufgeführt.



# Allergie auf Brot-, Back- und Konditoreiwaren

Auch in Brot und andern Backwaren sowie Patisserie- und Confiterieprodukten gibt es eine Unzahl von Stoffen, die eine Allergie auslösen können. Wohl bekannt ist die Mehlstaub-Allergie. Diese Inhalations-Allergie ist eine Berufskrankheit der Bäcker und nicht ein Problem bei den Konsumenten. Aber auch bei Letzteren gibt es gelegentlich Unverträglichkeiten beim

Essen von mehlhaltigen Speisen. «Gewöhnliches» Brot, das nur aus Wasser, Mehl, Salz und Hefe besteht, ist zwar höchst selten ein Allergie-Auslöser. Je mehr Zutaten aber dabei verwendet werden, desto häufiger können Allergien auftreten. Bei diesen Zutaten handelt es sich manchmal um recht starke Allergene:

**Nüsse – Sesam – Sojabohnen(-mehl) – Lupinenmehl  
Milcheiweiss, Käse\*, Quark, Ziger – Eier  
Schokolade\*, Kakao – Farbstoffe\* v.a. Tartrazin – Konservierungsmittel\* – Enzyme (Alpha-Amylasen)**

Zählen wir auch Fruchtekuchen, Pizza und Canapés hinzu, so wird die Liste noch wesentlich länger\*\*:

**Obst, Beeren\* – Gemüse – Gewürze – Fische – Schalentiere – Fleisch**

\* zum Teil Pseudo-Allergien (siehe Seite 16)

\*\* Weil diese den Rahmen von «Brot- und Backwaren» sprengen, werden sie nachstehend nicht im Detail besprochen.

## Wissenswertes zu einzelnen Allergien bei Backwaren

• **Getreidemehl:** Beim Auslöser einer Getreideallergie handelt es sich meistens um Weizenmehl. Weizen enthält verschiedene Proteine, die als Allergen in Frage kommen. Nicht zu verwechseln mit einer Weizenallergie ist die Zöliakie, die durch das Klebereiweiss des Weizens (= **Gluten**) verursacht wird, aber keine Allergie darstellt (siehe Seite 18). Die Symptome können bei beiden Krankheiten anfäng-

lich ähnlich sein: Durchfälle, Darmblähungen usw. Im Gegensatz zur Zöliakie (Sprue) bleibt der Darm beim Weizenallergiker aber gesund. Auch die Weizenallergie verlangt theoretisch eine weizenfreie Ernährung, was in unserem Kulturkreis nicht ganz einfach ist, weil Weizen in praktisch allen Backwaren, Teigwaren, Müeslimischungen und in sehr vielen Fertigprodukten enthalten ist. Die betroffenen Personen halten sich an andere Zerealien wie Hafer, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Roggen,

Buchweizen (Knöterichgewächs) usw. Ein Ausweichen auf glutenfreie Produkte ist nicht immer sinnvoll, weil diese ausser Gluten immer noch andere Eiweisse enthalten. Gleiches gilt für andere Getreideallergien gegen Roggen und Gerste. Neuerdings ist auch **Lupinenmehl** als besonders potentes Allergen erkannt worden.

• **Milcheiweiss:** Eine Allergie gegen Milcheiweiss richtet sich natürlich auch gegen Milchprodukte wie Joghurt, Butter, Quark, Käse usw. Kuhmilchallergie ist insbesondere eine Krankheit der frühen Kindheit, die dann – im Gegensatz zu den meisten Nahrungsmittel-Allergien – nach etwa zwei Jahren ausheilt. Für Säuglinge ist das Kuhmilchprotein das erste Fremdeiweiss, mit dem sie nach dem Absetzen der Muttermilchernährung in Kontakt kommen, und es kann zu schweren Ernährungsstörungen führen. Kindern, die unter Kuhmilchallergie leiden, dürfen auch keine milchhaltigen Brotsorten (Zopf, Weggli, Bauernbrot usw.), keine Patisserie und keine Milkschokolade gegeben werden. Anstelle von Kuhmilch erhalten sie eine allergenfreie Milch.

Bei Erwachsenen ist eine Milcheiweissallergie weniger häufig und führt meist zu allergischen Sofortreaktionen (Lippenschwellung, Erbrechen, Hautausschlag). Es gelten für sie grundsätzlich die gleichen Diättempfehlungen.

Milchsäure (E 472b) hat nichts mit Milcheiweiss zu tun und ist problemlos verträglich. Nicht zu verwechseln mit der Milchallergie ist die Unverträglichkeit von Laktose (Milchzucker). Dort fehlt das Enzym, das im Darm den Milchzucker spaltet (siehe Seite 14).

• **Eier:** Alles, was über Milchallergie gesagt wird, gilt weitgehend auch für die Allergie gegen Hühnereier, wobei sich diese meistens gegen das Eiklar und seltener gegen den Eidotter oder beides richtet. Also muss auch hier auf einiges verzichtet werden; zwischen Meringues und Mayonnaise liegt ein weites Feld: Kuchen, Gebäcke, Patisserie usw.

• **Nüsse, Bohnen und Samen** sind wohl die häufigsten und wichtigsten Allergene. Bei Erwachsenen sind es vor allem Haselnüsse, bei Kindern eher Erdnüsse. Letztere sind bei Kleinkindern auch wegen der Gefahr des Verschluckens verpönt. Erdnussallergien sind zwar nicht sehr häufig, aber sehr gefährlich; diese Allergie weist weltweit die häufigsten Todesfälle auf. In die gleiche Kategorie gehören auch Sesamkerne und andere Samen. Auch Sojaproteine verursachen bei häufigem Verzehr nicht selten eine Allergie.

• **Schokolade und Kakao** können auch allergen sein. Bei der Schokolade sind es verschiedene Stoffe, die für eine Allergieauslösung in Frage kommen (evtl. auch Milch oder Eier), aber sie enthält auch Substanzen, die ohne den Umweg über eine Sensibilisierung mit Antikörperbildung direkt gewisse allergieähnliche Symptome auslösen können: die so genannte Pseudo-Allergie.

• **Farbstoffe** verursachen eher Pseudo-Allergien (siehe Seite 16). Ausnahmen stellen die natürlichen, organischen Farbstoffe dar (z.B. Cochenille-Rot von Schildläusen), die echte Allergien auslösen können.





## Weitere Fragen und Antworten

### **Können Nahrungsmittel-Allergien durch Desensibilisierung geheilt werden?**

Bei der Desensibilisierung injiziert der Arzt den auslösenden Stoff in kleinsten Mengen unter die Haut. Die Menge wird dann über Wochen und Monate sehr langsam gesteigert, sodass das Allergen nach und nach reaktionslos ertragen wird. Ein solches Vorgehen ist meistens erfolgreich bei Inhalations-Allergien, besonders bei Pollen- und Hausstaub-Allergie, sowie bei Insektengiften, hat sich aber bei Lebensmittel-Allergien leider nicht bewährt.

### **Ist Brot gesund?**

Grundsätzlich ja. Brot ist seit Jahrtausenden in der menschlichen Ernährung verankert und gehört auch heute noch zu einem der beliebtesten Nahrungsmittel überhaupt. Brot schmeckt zu allem! Brot, insbesondere dunkle und Vollkornbrote haben in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung einen berechtigten Platz. Dennoch darf nicht unerwähnt bleiben, dass in den vergangenen Jahren unzählige Literatur am Markt erschienen ist, welche dem guten Image des Brotes in der Ernährung schadet. Glutenfrei, Low-Carb-Ernährungstrends, Lifestyle-Ernährungsformen, breitgetreten im Internet, dies ist Mobbing gegen das Brot und Motivation genug, mit dem Blick in die Vergangenheit

und dem Wissen der Vorfahren über die Teigführung wieder in die Zukunft zu gehen. Das Zauberwort heisst Teigruhe, lange Teigruhe von mehr als 4 Stunden, was deutlich bessere Werte bei den FODMAPs (eine Abkürzung für «fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole») bringt. Durch einen sehr langen Gärprozess, den die Vorfahren immer gepflegt haben, werden Stärke/Zuckerstoffe/Fruktane (Kohlenhydrate) abgebaut, was die Bekömmlichkeit des Brotes deutlich erhöht.

### **Dürfen Weizenallergiker Dinkelbrot essen?**

Diese Frage zu bejahen wäre falsch. Weizen und Dinkel enthalten weitgehend gleiche oder ähnliche Proteine, sodass der Weizenallergiker sehr wahrscheinlich auch gegen Dinkel allergisch ist. Ganz sicher sind wir im Einzelfall allerdings nicht; genauso wenig, wie wir voraussagen können, ob er glutenfreies Brot verträgt. Schlussendlich muss der Allergiker selber wissen, was er verträgt und was nicht. Ein vorsichtiges Ausprobieren – eventuell unter ärztlicher Kontrolle – ist die einzige Alternative zum grundsätzlichen Verzicht.

## Andere Lebensmittel-Unverträglichkeiten (Intoleranzen)

Längst nicht alle Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten beruhen auf Allergien. Es gibt eine ganze Reihe anderer Gründe für solche Phänomene.

Sie können

- **beim Konsumenten** oder
- **beim Lebensmittel** liegen – oder
- **eine Kombination von beidem** darstellen.

Von allen drei Typen soll hier wenigstens ein Beispiel genannt werden.

- **Beim Konsumenten** gibt es angeborene oder erworbene **Stoffwechseldefekte** (Enzymdefekte), welche die Weiterverarbeitung eines Nährstoffes verhindern. Damit wird dieser «unverträglich».

Träger solcher Defekte – oder ihre Eltern – wissen in der Regel genau, was ihnen oder ihrem Kind nicht zuträglich ist. Die meisten Enzymdefekte sind sehr seltene Erbkrankheiten. Eine Ausnahme bezüglich Häufigkeit macht die so genannte **Laktose-Intoleranz/ Milchzucker-Unverträglichkeit** (nicht mit der Milchallergie zu verwechseln!).

Dieser Enzymmangel betrifft vor allem die südländische, dunkelhäutige Bevölkerung. Bei uns ist er deutlich seltener; aber immerhin dürfte auch in der Schweiz ungefähr jeder 8. Einwohner davon betroffen sein. Ihnen fehlt im Erwachsenenalter jenes Enzym, welches in der Darmschleimhaut die Laktose (= Milchzucker) zu Glukose und Galaktose aufspaltet. Das Enzym (Laktase) kann vollständig fehlen oder nur mehr oder weniger stark vermindert sein. Weil der Milchzucker unverdaut im Darm liegen bleibt, verursacht er Blähungen und Durchfall und führt zu unangenehmen Windabgängen.

Milchwirtschaft mit folkloristischem Gepränge wie Alpaufzug und Sennenfeste sind nur möglich in einem Volk, bei dem auch die Erwachsenen das laktosespaltende Enzym Laktase in aktiver Form in der Darmschleimhaut besitzen. In andern, südlicheren Völkern «verliert» der Darm dieses Enzym nach der Kindheit.

Dieser Mangel ist keine Krankheit, sondern in südlichen Ländern der Normalfall. All jene Menschen besaßen als Säuglinge und Kleinkinder dieses Enzym (wie sollten sie sonst ernährt werden?), aber im Verlauf der Kindheit geht die Enzymaktivität verloren, weil Milch – wie bei den Säugetieren – beim Erwachsenen nicht mehr zu den «ursprünglichen» Nährmitteln gehört. Die weisse, nordeuropäische Rasse macht hier die Ausnahme.

Kuhmilch enthält 4,8 g Laktose pro dl. Die tolerierbare Menge von Laktose hängt von der Menge der noch aktiven Laktase im Darm ab. Manche ertragen kleinere Milchmengen (z.B. einen Café crème) ohne weiteres, andere reagieren schon auf kleinste Spuren, wie sie beispielsweise in milchhaltigen Backwaren (**Zopf, Weggli, Toast**) vorkommen.

**Problemlos ertragen werden gut ausgereifte Käsesorten wie beispielsweise Emmentaler, Greyerzer, Appenzeller etc.**, weil dort der Milchzucker schon abgebaut ist (siehe Tabelle unten).

Da die Verträglichkeit individuell sehr unterschiedlich ist, muss die betreffende Person selber wissen, wie viel sie verträgt, ohne durch die Darmgase bzw. deren Abgang belästigt zu werden. Eine Beratung hat sich demnach auf die Angabe des Milchgehaltes zu





## Andere Lebensmittel-Unverträglichkeiten (Intoleranzen) Fortsetzung

beschränken. Eine nachhaltige gesundheitliche Schädigung tritt bei gelegentlich höherem Laktose-Konsum aber nicht ein.

- **Lebensmittelbedingte Unverträglichkeiten**

lassen immer den Verdacht auf verdorbene bzw. infizierte Ware aufkommen. Durch infizierte Lebensmittel können krank machende Keime übertragen werden oder sogar direkt Bakteriengifte übertragen werden. Beides, die **Infektion** und die **Lebensmittelvergiftung**, sind ernsthafte Komplikationen, die zu einer seriösen Befolgung aller hygienischen Vorschriften und Regeln zwingen. Wenn nach dem Genuss eines Tiramisù Übelkeit und Erbrechen auftreten, ist es nur selten eine Allergie!

- **Mensch und Lebensmittel** sind gemeinsam involviert in einem Unverträglichkeitsphänomen, das wir als pseudoallergische Reaktion bezeichnen. Viele Naturprodukte enthalten «bioaktive» Substanzen, die vom Durchschnittsmenschen in der Regel überhaupt nicht verspürt werden, bei einer kleinen Minderheit (0,5 – 1%) aber unangenehme Reaktionen auslösen können.

**Pseudo-Allergien** werden so genannt, weil diese Reaktionen einerseits ähnliche Symptome aufweisen wie bei einer echten Allergie, andererseits «pseudo», weil hier keine Antikörper mit im Spiel sind. Im Gegensatz zu echten Allergien spielt hier die Dosis eine wesentliche Rolle. Sehr schwere Reaktionen wie bei Allergien kommen bei diesen Pseudo-Allergien glücklicherweise selten vor. Die Reaktionen ereignen sich vor allem bei Nahrungsmitteln, welche natürlicherweise Substanzen enthalten, die eine gewisse biologische Aktivität besitzen; d.h. ein arzneimittelähnliches Wirkungspotenzial, das bei empfindlichen Menschen gewisse Symptome wie Kopfweg, Hitzegefühl, Asthma usw. verursachen kann. Es sind diese chemischen Naturstoffe, die in Erdbeeren, Bananen, Schokolade, Käse usw. vorkommen oder in vorgefertigten Produkten, denen solche Substanzen zur Konservierung, zur Färbung oder zur Geschmacksverstärkung zugesetzt wurden.

Zur besseren Erkennung wird jeder Zusatzstoff mit einer **E-Nummer** versehen: Sorbinsäure, Benzoesäure und -derivate, Sulfite,

Nitrite, Farbstoffe (v.a. Tartrazin), Glutamat, Salizylat usw. Auch diese Stoffe sind natürliche Nahrungsbestandteile – nur sind sie che-

misch exakt umschrieben (z. B. Ascorbinsäure für Vitamin C), und sie werden meistens – natürlich – industriell hergestellt.

## Weitere Fragen und Antworten

### Ist die Zunahme von Allergien und Intoleranzen nicht in erster Linie auf die vielen chemischen Zusatzstoffe in unserer Nahrung zurückzuführen?

Entgegen den Berichten in den Medien und den Vorstellungen der Laien kommen allergische Reaktionen auf Nahrungsmittelzusätze weniger häufig als vermutet vor. Relativ harmlose Intoleranz-Reaktionen können durch solche verursacht sein; diese sind aber weit ungefährlicher als echte Allergien auf natürliche Inhaltsstoffe. Insgesamt haben Zusatzstoffe äusserst selten negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Im Gegenteil: Durch ihre konservierende Wirkung verhüten sie sehr viele Krankheitsfälle.

Auch bei genetisch modifizierten Lebensmitteln sind bis anhin noch nie allergische Reaktionen festgestellt worden.

### Können Zusatzstoffe den Lebensmitteln nach Belieben zugesetzt werden?

Nein! Die Vorschriften über die Zusatzstoffe sind sehr streng und restriktiv. Sie sind nur gestattet, wenn sie gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig sind. Sie sind in einer amtlichen Liste verzeichnet. Ebenso sind die Lebensmittel aufgelistet, denen Zusatzstoffe mit Angabe der erlaubten Höchstmenge zugesetzt werden dürfen. Alles andere ist nicht gestattet.

### Laktosegehalte in Milch und Milchprodukten

Produkt	Laktosegehalt in g/100g Lebensmittel				
	<0.1 g	Spuren < 1.0 g	1 – 2.5 g	2.5 – 4 g	4 – 5 g
<b>Butter</b> (Tafelbutter)		X			
Bratbutter	X				
<b>Extrahartkäse</b> Bsp.: Sbrinz, Parmesan, Hobelkäse	X				
<b>Frischkäse</b> Bsp.: Quark, Hüttenkäse, Mozzarella			X		
<b>Halbhartkäse</b> Bsp.: Appenzeller, Tilsiter, Raclette	X				
<b>Hartkäse</b> Bsp.: Emmentaler, Gruyère	X				
<b>Joghurt, Sauermilch, Mascarpone</b>				X	
<b>Rahm</b> (Vollrahm, Halbrahm, Kaffeerahm)				X	
<b>Milch</b> (Vollmilch, Milchdrink, Magermilch)					X
<b>Weichkäse</b> Bsp.: Camembert, Brie, Tomme, Feta		X			

Kleinere Mengen von Laktose werden in der Regel vertragen.

# Zöliakie

Die Zöliakie ist eine schwere chronische Darmkrankheit, die bei Personen mit entsprechender Veranlagung durch das in verschiedenen Getreidesorten enthaltene Gluten ausgelöst wird. Dieses Klebereiweiss führt bei ihnen zu einer Schädigung der Darmschleimhaut mit Abflachung der Darmzotten und damit zu einer schweren Ernährungsstörung. Gluten ist enthalten in Weizen und verwandten Getreidesorten, sowie in Roggen und Gerste.

## Das Krankheitsbild

Früher kannte man die Krankheit fast nur bei Kindern; in den letzten Jahrzehnten ist aber klar geworden, dass auch Erwachsene davon in etwa gleicher Häufigkeit befallen sind. Man rechnet mit einem Vorkommen von ca. 5 bis 10 Krankheitsfällen auf 1000 Personen. Bei Erwachsenen wurde die Krankheit früher meistens als «Sprue» bezeichnet.

**Die «klassische», frühkindliche Form:** Die Krankheitssymptome entwickeln sich beim Säugling wenige Monate nach dem Zeitpunkt, in welchem er von der Ernährung mit Säuglings- oder Muttermilch auf Mehl, also glutenhaltige Breinahrung, umgestellt wird. Es entwickelt sich eine schwere Gesundheitsstörung mit Gewichtsverlust, häufigem Erbrechen und Durchfall. In atypischen Fällen können die Darmsymptome auch weitgehend fehlen. Die Krankheit äussert sich dann vielleicht «nur» in einem verzögerten Wachstum oder fehlender Pubertätsentwicklung oder in Blutarmut, Verhaltensauffälligkeiten usw.

**«Erwachsenenkrankheit»:** Die Symptome, die oft recht unterschiedlich sind, können in jedem Lebensalter beginnen: Je nach Krankheitstyp leidet der Patient an chronischen Durchfällen, Blähungen, häufigen Bauchschmerzen und an Abmagerung, chronischer Blutarmut, Müdigkeit bis zur Erschöpfungsdepression, im Alter auch an Osteoporose; oder auch nur an einer

diffusen Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens.

## Diagnose und Therapie

Die Diagnose einer Zöliakie ist bei «klassischem» Verlauf einfach, bei weniger typischen Symptomen – vor allem beim Erwachsenen – unter Umständen recht schwierig. Sie beruht auf folgenden Elementen:

- Vorgeschichte und körperliche Befunde.
- Nachweis spezieller Antikörper im Blut.
- Schleimhautveränderungen im Darm:  
Aus dem Zwölffingerdarm wird eine kleine Gewebeprobe zur mikroskopischen Untersuchung entnommen.
- Günstiges Ansprechen auf glutenfreie Diät nach der Diagnosestellung.

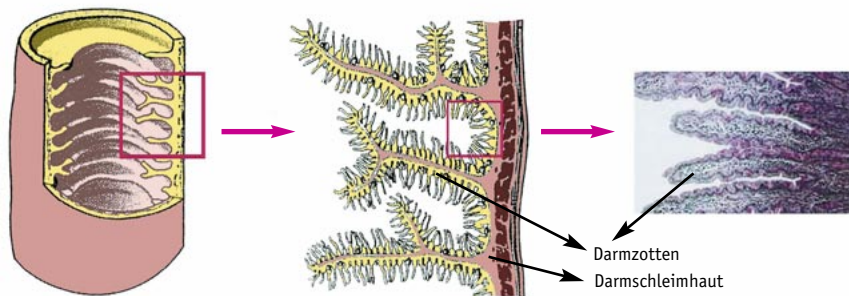
Die einzige Behandlung einer Zöliakie besteht in einer strikten, lebenslänglichen glutenfreien Ernährung. Die Zöliakie gehört zu den

wenigen Krankheiten, die ausschliesslich diätetisch behandelt werden können. Dazu ist eine eingehende, professionelle Ernährungsberatung des Patienten und seiner Familie notwendig. Das konsequente Einhalten der glutenfreien Ernährung führt in der Regel zu einer vollständigen Normalisierung der Darmschleimhaut und damit zu einem normalen und gesunden Leben. Gerade deshalb darf eine Diätbehandlung erst **nach** der definitiven Diagnosestellung einsetzen, denn eine solche ist unter Diät nicht mehr möglich.

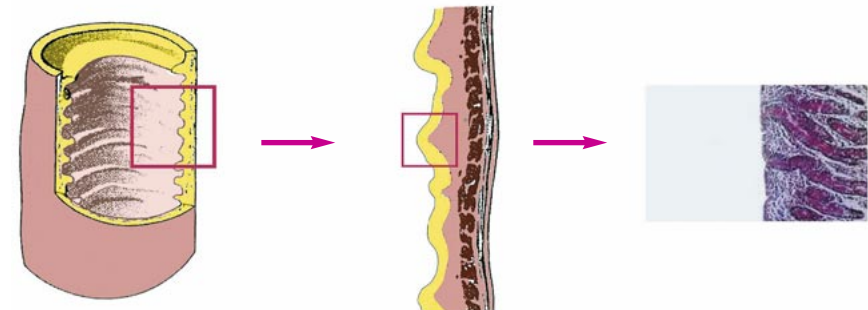
Bis zum 20. Lebensjahr wird die ärztliche Behandlung der Krankheit von der IV übernommen. In den meisten Kantonen kann für die zusätzlichen Kosten der glutenfreien Ernährung auch von Erwachsenen bei der Steuererklärung ein Abzug geltend gemacht

## Darmschleimhautveränderungen

### Gesunde Darmschleimhaut mit ausgeprägten Zotten



### Zottenlose, flache Darmschleimhaut bei Zöliakie



Das Fehlen der Darmzotten reduziert die resorbierende Oberfläche gewaltig, sodass die Nahrungsaufnahme bei Zöliakie stark vermindert ist.

## Das ABC der Zöliakie-Diät

Weil Weizen(mehl) in unserer westlichen Kultur zu den wichtigsten Nahrungsmitteln gehört und überdies in sehr vielen Fertigprodukten unerwartet vorkommt, ist die Diät einschneidend und aufwändig. Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen müssen durch andere, glutenfreie Getreide ersetzt werden oder durch spezielle Mehle, denen Gluten durch industrielle Auswaschung entzogen wurde. Jede Vermengung des gluten-freien Mehls mit gewöhnlichem Mehl über Backbleche, Vorratshaltung usw. ist durch konsequente Hygiene zu vermeiden.

Alles andere ist grundsätzlich glutenfrei und damit erlaubt. Als Getreide-/Weizenersatz eignen sich Reis, Hirse, Mais, Amaranth, Quinona, Kartoffeln, Buchweizen, Kastanien (Hafergrütze und -flocken; s. u.), Hülsenfrüchte, Soja und dergleichen. Frei sind selbst-

**Verboten sind: Weizen, Dinkel, Urdinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Gerste, Roggen, Triticale, (\*Hafer), Grünkern.**

**In jeder Form: Schrot, Graupen, Flocken, Kleie, Griess, Mehl,** sowie alle Lebensmittel, die Anteile dieser Getreidesorten enthalten: Teigwaren, Kuchen, Brote, Backwaren, Pizza, Fladenbrote, Kebab-Böden (Dürüm), Paniermehl, Suppen, Saucen, Bier, Malz, Malzextrakt usw.

verständlich auch alle Gemüse und Früchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Fette und Öle, Zucker, Honig usw. Damit kann sich der Zöliakiebetroffene eine gesunde und vielseitige Kost zusammenstellen, die allen Bedürfnissen des Körpers gerecht wird.

### **Problemgetreide \*Hafer**

Hafer ist grundsätzlich glutenfrei. Als Kleber-eiweiss enthält er in kleineren Mengen Avenin, das aber eine ähnliche chemische Struktur wie Gluten aufweist. Vorsichtshalber sollte deshalb auch Hafer, als Grütze oder Flocken, nur in kleineren Mengen verzehrt werden. Ausserdem besteht beim Hafer die Gefahr einer unbeabsichtigten Beimengung von andern Getreiden, z.B. von Weizen, wenn auf dem Feld im Jahr zuvor Weizen angebaut wurde. Es darf deshalb nur hochgereinigter, als glutenfrei bezeichneter Hafer aus Spezialgeschäften (Reformhäusern) verwendet werden.

### **IG Zöliakie der Deutschen Schweiz**

Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 7b  
CH-6210 Sursee  
Telefon: +41 (0) 61 271 62 17  
E-mail: sekretariat@zoeliakie.ch

## Weitere Fragen und Antworten

### **Wie kommt der Patient zu glutenfreiem Mehl?**

Glutenfreie Mehle und Nahrungsmittel sind im Lebensmittelhandel erhältlich und sind dort speziell bezeichnet. Mit glutenfreiem Mehl können sich die Betroffenen ihre Mehlspeisen und Backwaren wie Omeletten, Spätzli, Brot, Panettone, Pizza usw. selber zubereiten. Ausserdem sind auch viele gefertigte glutenfreie Lebensmittel (Brote, Kuchen, Frischbackwaren, Konfekt, Paniermehl, Teigwaren usw.) erhältlich (siehe Kontakt-Adressen auf Seite 20).

### **Sollen glutenfreie Produkte im Labor kontrolliert werden?**

Für Hersteller von glutenfreien Nahrungsmitteln ist es ratsam, ihre Produkte durch ein anerkanntes Laboratorium kontrollieren zu lassen. Dies gibt ihnen und den Kunden zusätzliche Sicherheit. Betriebe, die glutenfreie Produkte herstellen, können sich bei der IG Zöliakie registrieren lassen und das international anerkannte Markenzeichen «Glutenfrei» erwerben. Voraussetzung dafür ist aber das Vorliegen von exakten Labordaten.

### **Gibt es keine mehlfreien Bäckerei-, Konditorei- und Confiserieprodukte?**

Doch! Folgende Produkte sind «von Natur aus» glutenfrei und damit für Zöliakiepatienten zulässig: Japonais und Japonaisstorte, Schoggi-S, Amaretti, Konfekt aus Züngli- oder Japonaismasse, Schoggimousse, Crème Bavaoise, Meringues. Sie müssen allerdings getrennt von andern Mehlprodukten hergestellt werden, sodass jede Kontamination ausgeschlossen ist.

### **Die «Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität» (NCGS)**

(andere Bezeichnung: *Gluten-Sensitivität/Nichtzöliakie-Nichtweizenallergie-Weizensensitivität*). Bei einige Menschen treten nach der Aufnahme von glutenhaltigen Speisen (z.B. Weizen, Roggen, Gerste) Beschwerden auf, wie sie auch bei einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder Weizenallergie bekannt sind. Es handelt sich dabei um Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, aber auch andere Beschwerden wie Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Muskelkrämpfe, Knochen- und Gelenkschmerzen, Gewichtsverlust, Hautausschläge oder Depressionen. Wenn bei diesen Menschen sowohl eine Zöliakie (Blutuntersuchung und Magenspiegelung mit Gewebeproben aus Dünndarm) und/oder eine Weizenallergie (Allergietest) ausgeschlossen wurden, besteht der hochgradige Verdacht einer sog. Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität NCGS (andere Bezeichnung für die gleiche Erkrankung: Nichtzöliakie-Nichtweizenallergie-Weizensensitivität).

Es handelt sich dabei weder um eine Zöliakie noch um eine Lebensmittelallergie, und die Mechanismen, welche diese Symptome auslösen, sind unklar. Die Diagnose der NCGS ist eine Ausschlussdiagnose; es gibt keine spezifischen Tests. Es muss immer eine Weizenallergie und Zöliakie ausgeschlossen werden.

Die NCGS eine weitverbreitete Unverträglichkeitsreaktion, die zu einer erheblichen Zunahme des Konsums nicht weizenhaltiger/glutenfreier Ersatzprodukte geführt hat.



## Weitere Fragen und Antworten

### Behandlung

Die Therapie der NCGS, ist eine glutenfreie Diät. Anders als bei der Zöliakie handelt es sich nicht um eine lebenslange, strikte Diät, sondern um eine Symptom-Behandlung solange die Beschwerden anhalten. Für eine Reihe von Patienten kann eine Lockerung oder ein Beenden der Diät nach einer gewissen Zeit eine deutliche Besserung bestehen bleiben. Im Gegensatz zur Zöliakie besteht bei NCGS Betroffenen kein Risiko einer Darmzotten-schädigung beim Konsum glutenhaltiger Nahrungsmittel.

### Ist die Zöliakie vererbbar?

Eine gewisse familiäre Häufung wurde wiederholt beobachtet. Ein einfacher Erbgang wie bei klassischen Erbkrankheiten liegt bei der Zöliakie jedoch nicht vor; vererbt wird einzig die Veranlagung, an einer Glutenunverträglichkeit erkranken zu können. Man wird deshalb beim Auftreten verdächtiger Symptome in der nahen Verwandtschaft eines Betroffenen vorsichtig sein und die entsprechenden Untersuchungen durchführen.

### Was bringt der Beitritt zur Zöliakie-Vereinigung?

Solche Interessengemeinschaften sind für die Betroffenen eine grosse Hilfe. Sie werden laufend über die neuesten Erkenntnisse rund um die Krankheit orientiert und lernen im Kontakt mit andern Patienten viele Details und Kniffe kennen, die in offiziellen Aufklärungsschriften nicht behandelt werden (können), z.B.: In welchem Restaurant bekomme ich eine gute, zuverlässig glutenfreie Ernährung? Welches sind die besten glutenfreien Teigwaren oder Gebäcke? Kniffe für das Backen und

Kochen mit glutenfreiem Mehl, Rezepte für noch bessere Weihnachtsguetzli, Berichte über Erziehungsprobleme mit Kindern, Erfahrungen mit dem Steueramt usw.

### Wie kann eine Kontamination mit glutenhaltigem Getreide vermieden werden?

- separate Lagerung der Rohstoffe,
- separater Herstellungsraum,
- eigene oder ganz saubere Maschinen und Geräte/ Arbeitsplatz,
- saubere, frisch gewaschene Kleider,
- geschlossene Verpackung des Endproduktes,
- genaue Zutatendeklaration.



## Diabetes mellitus / Zuckerkrankheit

Die Zuckerkrankheit gehört nur bedingt in eine Broschüre über Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Immerhin kann geltend gemacht werden, dass auch bei ihr ein Stoffwechseldefekt vorliegt, der Zucker in grösseren Mengen unverträglich macht. Der wahre Grund, weshalb diese häufige Krankheit hier Erwähnung findet, ist aber die Tatsache, dass das Verkaufspersonal von der Kundschaft oft nach speziellen Brot- und Backprodukten für Diabetiker befragt wird.

Zur **Krankheit** das Wichtigste in Kürze: Man unterscheidet den Diabetes Typ 1, der meistens schon im Kindes- oder jungen Erwachsenenalter beginnt, und den Diabetes Typ 2, welcher vor allem bei älteren Menschen auftritt. Bei beiden mangelt es an Insulin, einem Hormon der Bauchspeicheldrüse. Fehlt dieses Hormon, so kann der Zucker (Glukose) nicht genügend in die Körperzellen zur Energiegewinnung eingeschleust werden. Der Zucker steigt deshalb im Blut auf hohe Werte an, «überläuft» in den Urin, in welchem er

dann ausgeschieden wird. Beim Typ 1 ist die Eigenproduktion an Insulin völlig erloschen. Dieses muss daher täglich gespritzt werden. Beim Typ 2 liegt nur ein relativer Insulinmangel vor, sodass man meistens mit einer Ernährungsumstellung allein oder zusammen mit blutzuckersenkenden Medikamenten auskommt.

**Die Diät bzw. der Menüplan** des Zuckerkranken zielt darauf ab, eine möglichst regelmässige Zufuhr der notwendigen Kohlenhydrate zu gewährleisten, damit es nicht zu grossen Schwankungen des Zuckergehaltes im Blut kommt. Damit kann lebensgefährlichen Spätfolgen vorgebeugt werden.

## Weitere Fragen und Antworten

### **Braucht der Diabetiker ein spezielles Brot?**

Nein. Ein Diabetiker darf jede Brotsorte essen. Spezielle Diabetikerbrote gibt es überhaupt nicht. Trotzdem gibt es kleine Unterschiede: Vollkornbrot hat einen günstigeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, da der Anteil an Nahrungsfasern im Vergleich zu Broten aus raffiniertem Mehl bedeutend höher ist. Dadurch werden die Kohlenhydrate langsamer abgebaut und die Blutzuckerschwankungen sind geringer.

### **Muss der Diabetiker auf alle Süssigkeiten/Patisserie/Kuchen/Torten usw. verzichten und auf spezielle Diabetikerprodukte ausweichen?**

Nein. Die Diabetologen sind gegenüber früher gnädiger geworden und erlauben heute eine moderate Aufnahme von Zucker, maximal 10% der Gesamtenergiemenge, das heisst rund 50–60 g pro Tag. Man bedenke aber, dass schon im Frühstück mit einer Portion Konfitüre und mit einem Früchtejoghurt zirka 25 g enthalten sein können.

Mit dieser grosszügigeren, aber immer noch eingeschränkten Zulassung von Zucker wird das Bedürfnis zum Ausweichen auf Süsstoffe weniger zwingend. Wer aber lieber bei diesen bleiben möchte, soll daran nicht gehindert werden.

### **Kann ich mit «Diabetikerprodukten» abnehmen?**

Kaum! Die Energieeinsparung durch den Ersatz von Zucker durch Süsstoffe ist gerade bei Gebäck und Schokolade sehr gering. Gewichtiger als die Kohlenhydrate fällt der Fettgehalt in die Waagschale, und dieser ist bei den künstlich gesüssten Produkten genau gleich. Süssigkeiten sind leider meistens auch «Fettigkeiten». Ausnahmen: Basler Läckertli, Wilisauer Ringli, «Schümli» und Meringues (ohne Schlagrahm!).

Fazit: Die Konditorei ist – mit oder ohne Süsstoffe – für Übergewichtige – mit oder ohne Diabetes – nicht der geeignetste Ort!



# Praxistipps für den Umgang mit der Allergieproblematik

Wir sind uns bewusst, wie wichtig die richtige Auskunft in Bezug auf allergene Inhaltsstoffe für Allergikerinnen und Allergiker ist, und setzen dies nach bestem Wissen und Gewissen mit **folgenden Massnahmen im Betrieb um:**

## Einkauf und Lagerung

Wir sichern durch einen strukturierten Einkauf (Produkte mit bekannter Zusammensetzung) und eine konsequente Lagerübersicht (es hat immer ein Referenzprodukt an Lager) die Dokumentation wichtiger Informationen. Bei der Verwendung von Convenience-Produkten orientieren wir uns strikt an der **Deklaration der Zutaten** auf dem Etikett.

## Tipps zur Umsetzung

- Wir kaufen Produkte mit bekannter Zusammensetzung ein.
- Wir verpflichten den Lieferanten, uns auch im Offeneinkauf insbesondere über rezepturgemäss enthaltene Allergene zu informieren.
- Wir vereinbaren Rückfragemöglichkeiten mit unseren Lieferanten.
- Wir haben immer ein Referenzprodukt an Lager.

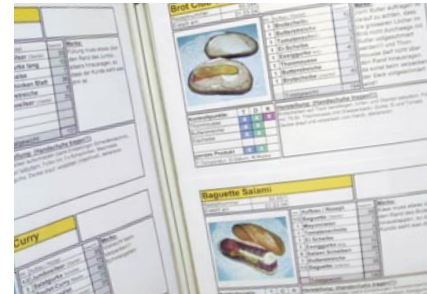
## Produktion

Durch klare Rezepturvorgaben und das konsequente Anwenden dieser Rezepturen vermeiden wir ein unbeabsichtigtes Vermischen von Zutaten, damit wir später wahrheitsgetreu Auskunft geben können (siehe Bild 2, u.l.).

## Tipps zur Umsetzung

- Wir arbeiten nur mit Mischgewürzen und weiteren Convenience-Produkten, deren Zusammensetzung uns bekannt ist.

- Bei Mehlmischungen und Backvormischungen achten wir darauf, dass keine «allergenen Zutaten», wie z. B. Milchpulver (Milchallergie), enthalten sind.
- Wir arbeiten nach Rezepturen, welche aktuell und jederzeit verfügbar sind.
- Wir gestalten die Produktionsprozesse so, dass keine unbeabsichtigten Vermischungen vorkommen.
- Beim Planen und Empfehlen von speziellen Produkten für Allergikerinnen und Allergiker wird der Produktionsverantwortliche mit einbezogen.
- **Bei uns geht kein Produkt ohne Hinweise auf die Zusammensetzung in den Verkauf.**
- In der Zutatenliste werden die Allergene in fetter Schrift hervorgehoben.
- Verpackte Lebensmittel: Beträgt die grösste Oberfläche weniger als 10 cm<sup>2</sup> werden in jedem Fall die Sachbezeichnung, Allergene, Haltbarkeitsdatum oder, falls vorhanden, die GVO-Zutaten gut lesbar aufgedruckt. (x Höhe mind. 0.9 mm)



## Mitarbeiterinformationen (Verkauf und Produktion)

Wir sind uns bewusst, wie wichtig die richtige Auskunft in Bezug auf allergene Inhaltsstoffe für Allergikerinnen und Allergiker ist. Durch eine gezielte Personalinformation garantieren wir das Einhalten der gesetzlichen Forderungen.

- Bei Rückfragen der Kundinnen und Kunden geben wir in jedem Fall wahrheitsgetreu Auskunft!
- Kundenanfragen dürfen nur durch die verantwortliche Person beantwortet werden (z. B. Rückfrage in der Backstube, Küche oder beim Produzenten).
- Bei Unsicherheiten klären wir die Zusammensetzung seriös ab oder teilen der anfragenden Person offen mit, dass wir ihre Anfrage nicht beantworten können.
- Alternative Empfehlungen unterbreiten wir im Bewusstsein, dass kleinste Mengen von Allergenen zu einer unerwünschten Reaktion führen können.
- Wir vermeiden in jedem Fall falsche Informationen.

## Typ zur Umsetzung

- Wir bestimmen die Verantwortlichen für Anfragen von Personen mit Allergien.
- Am Verkaufspunkt ist an gut sichtbarer Stelle folgender Hinweis angebracht:

**Liebe Kundin, lieber Kunde**

**Haben Sie Fragen zu Produkt, Zusammensetzung/Allergene, wenden Sie sich bitte an unser Fachpersonal!**

## Checkliste für die Praxis

### Ist unser Betrieb auf Kundschaft mit Allergien vorbereitet?

Wegleitung: Kreuzen Sie das Kästchen 1 an, wenn Sie den entsprechenden Schritt bereits gemacht haben, das Kästchen 2, wenn Sie ihn sofort oder demnächst tun, und das Kästchen 3, falls Sie ihn erst für später planen. Beachten Sie bei den einzelnen Schritten bitte die entsprechenden Erläuterungen und Tipps auf den vorhergehenden Seiten.

#### Sofortmassnahmen

1 bereits erledigt	2 wird erledigt	3 in Planung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir informieren unsere Mitarbeitenden in Einkauf, Produktion und Verkauf über die Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden mit einer Nahrungsmittel-Allergie.		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir erstellen für die Kundeninformation Grundsätze und handeln danach (Verantwortlichkeiten, Informationsflüsse).		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir halten von zugekauften Produkten (Convenience) Referenzprodukte zurück, oder wir sammeln die für die Kundeninformation nötigen Daten in Form von Produktbeschreibungen (Produktzusammensetzung).		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir vermeiden auf jeden Fall falsche Kundeninformationen.		

#### Mittelfristige Massnahmen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch einen strukturierten Einkauf und das Vorhandensein von Referenzprodukten oder durch das Sammeln der Produktbeschreibungen stellen wir die Informationen über die Produktzusammensetzungen sicher.		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir informieren unsere Lieferanten, dass wir nur Produkte entgegennehmen, die korrekt, d.h. vollständig und den gesetzlichen Vorschriften entsprechend deklariert sind.		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir prüfen Angebote bereits beim Erstellen auf mögliche Varianten für Personen mit Allergien.		

## Was verlangt der Gesetzgeber?

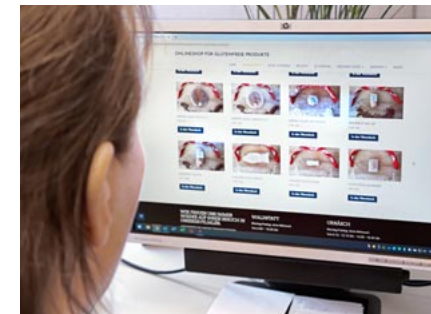
Aus Sicht des Vollzugs bestehen folgende Forderungen an das Bäckerei-Konditorei- und Coniserie-Gewerbe sowie an die Gastronomie:

### 1. Pflicht zur Information

Auf Anfrage muss innert nützlicher Frist (vor Kaufentscheid) zuverlässig mündlich Auskunft gegeben werden können. Denkbar sind auch Ergänzungen in den Warenkarteikarten, Speisekarten, Zusatzinformationmaterial für Allergikerinnen und Allergiker usw.

### 2. Auskunft über Zutaten und Vermischungen

Informationen müssen (analog zu den Bestimmungen über Allergene in vorverpackten Lebensmitteln) sowohl zur Zusammensetzung der Produkte und Gerichte wie auch bezüglich möglicher unbeabsichtigter Vermischungen abgegeben werden können. Dies alles setzt ein entsprechend geschärftes Bewusstsein, gute Betriebskenntnisse und einen guten Informationsstand des Personals voraus.



Wird ein Webshop betrieben, müssen den Kunden dieselben Informationen zu der Zusammensetzung/Allergene zur Verfügung stehen wie am POS (Verkaufspunkt) (Ausgenommen ist die Datierung/MHD).

### 3. Richtigkeit der Auskünfte auch beim Offenverkauf

Die Konsumentinnen und Konsumenten müssen sich darauf verlassen können, dass die verfügbaren Informationen in jeder Hinsicht korrekt und vollständig sind.

Falsche Informationen müssen in jedem Fall vermieden werden. Es ist besser, einmal nichts statt das Falsche zu empfehlen!

### 4. Dokumentation wichtiger Informationen

Als Basis für zuverlässige Auskünfte und auch im Sinne einer guten Rückverfolgbarkeit muss eine Dokumentation der für Produkte und Gerichte verwendeten Zutaten vorhanden sein (Rezepte, Gebinde, Etiketten usw.).

**5. Im Zutatenverzeichnis** sind die Allergene durch die Schriftart, den Schriftstil, die Hintergrundfarbe oder andere geeignete Mittel vom Rest der Zutaten hervorgehoben.

Der Hinweis auf Allergene kann entfallen, wenn die Sachbezeichnung einen deutlichen Hinweis auf die betreffende Zutat enthält. Beispiele sind: Milch, Erdnüsse, Weizenmehl.

# ALLERGIEN UND NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Praxistipps und  
Basiswissen

