

EINFACH
BEWUSST ESSEN



Ernährungs
SERVICE

einfach.bewusst.nachhaltig



**EINFACH
BEWUSST ESSEN**
**ALLERGIEN UND
UNVERTRÄGLICHKEITEN**

famila

BEWUSST ESSEN KANN SO EINFACH SEIN...

Gehören Sie auch zu den Menschen, die häufig **nach dem Essen Verdauungsbeschwerden** haben? Vielleicht liegt der Grund dafür in einer **Lebensmittelallergie oder in einer Unverträglichkeit**. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Überblick über Allergien und Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit Lebensmitteln

geben. Dazu finden Sie viele **Hilfestellungen für den Alltag**, z.B. wie Sie Allergene auf der Zutatenliste erkennen – so können Sie trotz Beschwerden **ausgewogen und genussvoll essen**.



Inhalt

Bewusst essen kann so einfach sein...	2
Allergien und Unverträglichkeiten auf einen Blick	3
Lebensmittelallergien	4
Milch- und Eiweißallergie	5
Sojaallergie	7
Weizenallergie	7
Weitere Lebensmittelallergien	7
Lebensmittel-Unverträglichkeiten	8
Gluten-Unverträglichkeit	9
Laktoseintoleranz	12
Fruktose-Unverträglichkeit	15
Histaminunverträglichkeit	17
Wissenswertes zum Thema Glutamat	18
Tipps für den Einkauf	19
Die 14 häufigsten Allergene	19
Was sagt die Zutatenliste aus?	19
Alle Infos auf einen Blick	20
Auswahl gluten- und laktosefreier Eigenmarken-Produkte	22

Wichtig!

Gehen Sie bei länger andauernden Verdauungsbeschwerden oder Allergie-Anzeichen immer zum Arzt.

Durch eine gründliche Untersuchung kann die Allergie bzw. die Unverträglichkeit genau und zweifelsfrei nachgewiesen werden.

Nach der Diagnose ist es hilfreich, eine **professionelle Ernährungsberatung** in Anspruch zu nehmen.

So erfahren Sie, welche Lebensmittel Sie in Zukunft meiden sollten und wie Sie möglichen Mangelerscheinungen durch eine **ausgewogene Ernährung** entgegenwirken können.

Auf einen Blick

WIE UNTERSCHIEDEN SICH ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN?



REAKTION MIT
BETEILIGUNG DES
IMMUNSYSTEMS



ALLERGIE



Reaktion kann lebensbedrohend sein –
konsequentes Meiden des Allergieauslösers



REAKTION OHNE
BETEILIGUNG DES
IMMUNSYSTEMS



UNVERTRÄGLICHKEIT



Reaktion nicht dauerhaft gesundheitsschädigend – **geringe Mengen des Auslösers sind evtl. verträglich**. Ausnahme: Glutenunverträglichkeit.



**UNTERVERSORGUNG MIT NÄHRSTOFFEN
ODER MANGELERNÄHRUNG DROHT!**

Ausgleich durch **gezielte Lebensmittelauswahl**
oder Nahrungsergänzungsmittel.

LEBENSMITTELALLERGIEN

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Schätzungen zufolge sind 1–2 % der Bevölkerung von Allergien betroffen, die durch Lebensmittel ausgelöst werden. **Bei einer Allergie rebelliert das Immunsystem bei Kontakt mit eigentlich harmlosen Bestandteilen im Essen** – beispielsweise gegen Eiweiß aus Ei, Weizen, Soja oder Sellerie. Die Eiweiß-Struktur löst im Körper der betroffenen Person eine Abwehrreaktion aus. Die Eiweiße werden fälschlicherweise als Bakterien oder Viren „erkannt“. Als Folge geht das Abwehrsystem gegen die vermeintlichen Eindringlinge vor. Je nach Heftigkeit dieser Reaktion kann es zu teilweise lebensbedrohlichen Zuständen kommen.

In manchen Fällen lässt sich das körpereigene Abwehrsystem überlisten – durch den Einfluss von Hitze. Einige wenige allergieauslösende Lebensmittel wie z.B. Äpfel können eventuell im gekochten Zustand gegessen werden.

Viele Menschen, die frische Äpfel nicht vertragen, haben keine Probleme mit Apfelkompott. **Am wichtigsten und hilfreichsten ist es jedoch, den allergieauslösenden Stoff völlig zu meiden.** Im Gegensatz zu einer Pollenallergie ist das bei einer Nahrungsmittelallergie relativ einfach möglich. Denn die **Zutatenliste** eines Produktes gibt immer Aufschluss über dessen Zusammensetzung. So kann man den **Allergieauslöser**, z.B. Weizen, einfach umgehen und findet aufgrund des großen Warenangebots gute Alternativen.

Kann man Allergien vorbeugen?

Als gesichert gilt: **Stillen ist die beste Allergieprävention!**

Bei Kindern, die zwischen 4 und 6 Monate voll gestillt werden, wird das Immunsystem optimal gestärkt.

ALLERGIESYMPTOME

Sehr häufig zeigen sich Reaktionen der Haut wie Rötung, Schwellung oder Ekzeme. Seltener sind auch die Atemwege betroffen – die Anzeichen reichen von Schnupfen bis hin zu starkem Asthma. In schweren Fällen kann ein lebensbedrohlicher allergischer Schock die

Folge sein. Manchmal kommt es auch zur Schwellung von Lippen, Gaumen oder Zunge in Verbindung mit Juckreiz. Im Magen-Darm-Trakt können Koliken, Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen auftreten.



SCHNUPFEN



AUGENENTZÜNDUNG



HAUTREAKTIONEN



VERDAUUNGS-
BESCHWERDEN

MILCHEIWEIßALLERGIE

Etwa 2–7 % aller Säuglinge und Kleinkinder sowie 1–3 % der Erwachsenen leiden unter einer Milcheiweißallergie. **Das eigentlich harmlose Milcheiweiß wird vom Immunsystem fälschlicherweise als schädlicher Eindringling eingestuft.** Die Abwehrreaktion führt zu Verdauungsbeschwerden, oft begleitet von Übelkeit und Erbrechen.

Es gibt zwei Arten von Milcheiweißallergie. Bei der **Kuhmilch-Allergie** reagiert das Immunsystem auf in Kuhmilch enthaltene Molkeneiweiße und die Betroffenen müssen „nur“ die Milch von Kühen meiden – Ziegen- und Schafmilchprodukte können gegessen werden. Bei pflanzlichem Milchersatz (z.B. aus Soja) ist Vorsicht geboten, denn viele Milcheiweißallergiker reagieren auch auf Soja.

Bei der sehr viel seltener auftretenden **Allergie auf das Milcheiweiß Casein** kommt es bei **allen** Milcharten zu einer Reaktion des Körpers. Hier besteht die Alternative ausschließlich in pflanzlichem Milchersatz.

Milch und Milchprodukte liefern viel knochenstärkendes Calcium. Um bei einer Milcheiweißallergie die **Calciumversorgung** sicherzustellen, können Sie auf Getreide- oder Sojadrinks zurückgreifen. Diesen wird meist die gleiche Menge Calcium zugesetzt, die in Milch enthalten ist. Mineralwasser mit einem Calciumgehalt von über 150 mg/l oder der Genuss von **calciumreichen Gemüsesorten** wie Fenchel, Grünkohl und Brokkoli sichern außerdem eine gute Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff.

Alternativen bei Kuhmilch-Allergie

- Ziegen-H-Milch
- Ziegengouda, Ziegencamembert
- Ziegenfrischkäse
- echter Feta aus Schaf- und Ziegenmilch
- Schafkäse, z.B. Pecorino
- sowie alle Alternativen, die bei der Casein-Allergie verträglich sind

Alternativen bei Casein-Allergie

- Sojadrink, Sojadesserts, Sahneersatz, herzhafte Aufstriche und Joghurts aus Soja
- Ersatzprodukte ...
- ... aus Getreide wie Hafer- oder Reisdink oder
- ... aus Schalenfrüchten wie Mandel- oder Cashewdrink



ACHTUNG MILCHEIWEIß!

- **Milch und Milchprodukte**, wie z.B. Buttermilch, Joghurt, Kefir, Pudding
- Instantkakao, Cremeliköre, Instantgetränke mit Milchzusatz, Fruchtsaftgetränke mit Molke
- **Butter, Milchmargarinen**
- **Gebäck**, Kuchen, Feingebäck mit Milchprodukten (kann auch mit Milch bepinselt sein)
- **Fertigprodukte**, die Milch oder Milchprodukte enthalten wie beispielsweise Wurst, Pasteten, Fleischprodukte, Kartoffelfertigprodukte, Semmelknödel, Spätzle, Gemüse- und Obstfertigprodukte, Rahmgemüse, Süß- und Mehlspeisen, Fertigsaucen, Mayonnaisen, Salatdressings
- **Gewürzmischungen**, auch in Knabbergebäck oder Kartoffelchips
- **Süßes, wie z. B.** Nuss-Nougat-Creme, Milkschokolade, Nougat, Milch- und Cremeeis
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate, Eiweißkonzentrate

Milchfreie Alternativen für's Brot:

Greif
zu

- Honig, Zuckerrübensirup, Apfel- und Birnenkraut
- Nuss- und Mandelmus
- vegane Brotaufstriche
- Gemüse und Obst
- kalter Braten, Corned Beef, Roastbeef
- Krabben, Makrele, Hering oder Räucherlachs
- Rührei, gekochtes Ei und Spiegelei

Gut zu wissen:

Milcheiweiß wird in vielen Lebensmitteln verwendet, in denen man es nicht unbedingt erwartet. Schauen Sie immer genau auf die **Zutatenliste!** Bei unverpackter Ware wie z.B. Wurst helfen unsere Mitarbeiter an den Bedientheken gern weiter!

SOJA-ALLERGIE

Sojaprodukte wie Tofu, vegetarische Bratlinge und Sojawürste, pflanzliche Brotaufstriche, vegetarische Bolognese oder Sojadriinks werden immer beliebter. Soja-Allergiker können diese Lebensmittel leicht erkennen und meiden. Ein weitaus größeres Problem ist aber, dass Sojaeiweiß in vielen Lebensmitteln steckt, in denen wir es nicht vermuten. **Bei einer Soja-Allergie müssen Sie sich sehr genau mit der Zutatenliste auseinandersetzen.** Eiscreme, Pudding und Schokolade enthalten oftmals **Lecithin aus Soja.** In Fertiggerichten, Wurstwaren oder Dressings sowie Salaten, Keksen, Riegeln und Gebäck kann Soja in

verarbeiteter Form ebenfalls enthalten sein.

Soja liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Es gibt viele eiweißreiche Lebensmittel, mit denen sich der Eiweißbedarf leicht decken lässt, auch wenn man auf Soja verzichten muss. Sofern man sich nicht vegetarisch ernährt, sind Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte die beste Wahl. Vegetarier können für die optimale Eiweißversorgung auf pflanzliche Alternativen wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen zurückgreifen.

ACHTUNG:

Schon Spuren von Soja können schwere allergische Reaktionen auslösen!

WEIZENALLERGIE

Die Weizenallergie ist eine Immunreaktion auf die im Weizen enthaltenen Eiweiße. Dagegen werden andere Getreidesorten wie, Roggen oder Hafer in der Regel problemlos vertragen. Auch hier gilt es also, die Zutatenliste genau zu studieren, um **Weizen oder Bestandteile von Weizen meiden zu können.**

Gut zu wissen:

Eine **Überempfindlichkeit** (Sensitivität) gegen Weizen zeigt dieselben Symptome wie eine Weizenallergie, ist aber keine Immunreaktion. Ebenso ist die Glutensensitivität von der Zöliakie zu unterscheiden, da es nicht zu einer Rückbildung der Darmzotten kommt. Die Ernährung richtet sich in beiden Fällen nach den Empfehlungen für weizen- bzw. glutenfreie Ernährung.

WEITERE LEBENSMITTELALLERGIEN

Relativ häufig sind Lebensmittel-**Allergien gegen Fisch, Eier, Krebs- und Schalentiere, Nüsse und Erdnüsse.** Gerade bei Erdnussallergikern reichen oft schon kleinste Spuren, um heftigste allergische Reaktionen hervorzurufen. Es gibt natürlich auch allergische

Reaktionen gegen verschiedene Lebensmittel, die nicht zu den sogenannten Hauptallergenen gehören. **Bei allen Lebensmittelallergien gilt die Devise: Nur das strikte Meiden des auslösenden Lebensmittels und ein genauer Blick auf die Zutatenliste helfen.**



LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Eine Unverträglichkeit, auch Intoleranz genannt, **unterscheidet sich von einer Allergie darin, dass das Immunsystem nicht beteiligt ist**. Betroffen ist vor allem der Magen-Darm-Trakt. Eine Intoleranz kann nicht nur durch Eiweiße, sondern auch durch andere Inhaltsstoffe wie bestimmte Zuckerarten ausgelöst werden.

Viele Menschen haben beispielsweise nach dem Genuss von rohen Zwiebeln oder Knoblauch Verdauungsprobleme. Hierbei kann es sich um eine **individuelle Unverträglichkeit** auf Ballaststoffe im Gemüse handeln. Individuelle Unverträglichkeiten sind weit verbreitet und meist völlig harmlos. Mit der

Zeit findet jeder heraus, was er nicht verträgt und meidet diese Lebensmittel ganz instinktiv.

Es gibt aber auch Unverträglichkeiten, die allgemein weit verbreitet sind, z.B. die Laktoseintoleranz. Die **Milchzuckerunverträglichkeit** beruht auf dem Mangel des Verdauungsenzyms Laktase. Der Milchzucker, die Laktose, wird nicht gespalten und kann nicht aus dem Darm in das Blut aufgenommen werden. Die Folge: Der Milchzucker gelangt in tiefere Darmabschnitte, wo er Beschwerden wie z.B. Durchfall, Blähungen sowie Übelkeit und Erbrechen auslöst.

Bezeichnung	Was wird nicht vertragen?	Worin ist es besonders enthalten?
Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)	Gluten	Getreide wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern
Laktoseintoleranz	Milchzucker	Milch und Milchprodukte
Fruktoseunverträglichkeit	Fruchtzucker	Obst und Obstprodukte wie Trockenobst, Kompott, Marmelade, Fruchtsaft, Honig
Histaminunverträglichkeit	Histamin	Sauerkraut, reifer Käse, Hartkäse, Wein, Schokolade, Ketchup
Empfindlichkeit gegen Geschmacksverstärker	Glutamate, Hefeextrakt	Brühen, Suppen, Knabberartikel, Wurstwaren, Fertiggerichte

WAS IST EINE GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT?

Die Glutenunverträglichkeit ist auch als **Zöliakie** bekannt. Wird das Eiweiß Gluten auch nur in kleinsten Mengen aufgenommen, führt dies zu **dauerhaften Veränderungen der Darmschleimhaut**. Die Symptome sind Durchfall, Erbrechen, Blähbauch und Appetitlosigkeit. Der entzündete Darm kann nicht mehr alle Nahrungsbestandteile aufnehmen. Dadurch kommt es häufig zu Gewichtsverlust und Eisen- und Vitaminmangel. Durch eine **dauerhaft streng glutenfreie Ernährung**

kann sich der Darm jedoch wieder vollständig erholen, so dass ein beschwerdefreies Leben möglich ist.

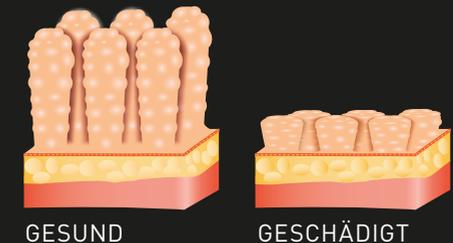
Bei Verdacht auf Zöliakie unbedingt beim Spezialisten eine Diagnose stellen lassen!

Gut zu wissen:

Die Zöliakie ist keine Allergie, da das Immunsystem nicht beteiligt ist.

Bei der Zöliakie führt die Aufnahme auch kleinster Mengen von Gluten zu Entzündungen der Darmschleimhaut.

Die für die Nährstoffaufnahme wichtigen Darmzotten bilden sich dadurch nach und nach zurück.



WORIN IST GLUTEN ENTHALTEN?

Gluten kommt vor allem in Getreide vor. Weil es für die Backeigenschaften von Brotgetreide verantwortlich ist, wird es auch Klebereiweiß genannt.

Es steckt in diesen Getreidesorten:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Hafer (durch Verunreinigung beim Mahlen)
- Dinkel, Grünkern
- Kamut, Emmer und Einkorn

Menschen mit Glutenunverträglichkeit müssen alle diese **Getreide und daraus hergestellte Lebensmittel strikt meiden**. Anstelle von glutenhaltigen Lebensmitteln wie Mehl, Brot, Nudeln, Kuchen oder Keksen müssen sie auf **glutenfreie Spezialprodukte** zurückgreifen. Besondere Vorsicht ist bei Lebensmitteln geboten, die aus mehreren Zutaten bestehen. So kann etwa Weizenstärke in Fleischsalat oder Gerstenmalz in Süßwaren enthalten sein. Wie bei den Allergien und anderen Unverträglichkeiten gilt auch hier: **Die Zutatenliste verrät, ob Gluten enthalten ist!**

ACHTUNG GLUTEN!

- **Getreideprodukte aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Emmer, Dinkel, Grünkern*** wie z.B. Brot, Gebäck, Mehl, Graupen, Grieß, Sago, Flocken, Schrot, Kleie, Keime, Nudeln, Bulgur, Couscous
- **Fisch-, Fleisch- oder Wurstwaren, in denen Getreidezutaten enthalten sind**, z.B. Brathering, Bratrollmops, Fischstäbchen, paniertes Fischfilet, Surimi, paniertes Schnitzel, Grützwurst wie Knipp oder Pinkel
- **Getränke, die mit oder aus Getreide hergestellt werden** wie Kaffee-Ersatz, Malzkaffee, Getreidekaffee, Bier, Malzbier
- **Lebensmittel, die glutenhaltige Bestandteile haben** wie Joghurts mit Müsli, einige Gewürze und Gewürzmischungen



Glutenfreie Alternativen:

- **Als Beilagen eignen sich** Kartoffeln, Reis, Mais, Polenta, Hirse, Quinoa, Amaranth
- **Zum Backen** Mais-, Buchweizen-, Kastanien-, Teff-, oder Reismehl
- **Als Bindemittel** Mais- oder Kartoffelstärke, Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl, Apfelpektin, Agar-Agar, Sojamehl, Maniok und Tapioka

Gut zu wissen:

Obst und Gemüse, unverarbeitetes Fleisch und Fisch sowie Milch und Milchprodukte sind **von Natur aus glutenfrei!**

Greif zu

Die durchgestrichene Ähre ist das internationale Zeichen für „glutenfrei“.



LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG

Glutenfreie Lebensmittel sind oft mit dem Hinweis „**glutenfrei**“ gekennzeichnet. Bei dieser Kennzeichnung können Sie absolut sicher sein, dass der **Glutengehalt beim gesetzlich festgelegten unbedenklichen Wert von maximal 2 mg pro 100 g liegt**. Vorsicht ist bei den Ersatz-Mehlsorten wie Kastanien- oder

Buchweizenmehl geboten. Hier sind produktionsbedingte Verunreinigungen mit Gluten möglich, wenn in der Mühle nicht nur glutenfreies, sondern auch glutenhaltiges Mehl verarbeitet wird. In diesem Fall kann keine Garantie auf Glutenfreiheit gegeben werden, der entsprechende Hinweis auf der Verpackung fehlt.

*Die Aufstellung umfasst nur gängige Getreidesorten, unüblichere Sorten fehlen

GLUTENFREI EINKAUFEN

Glutenhaltiges Getreide gehört zu den 14 Zutaten, die am häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen. Es muss daher **deutlich in der Zutatenliste**, z.B. durch Fettdruck, hervorgehoben werden.

Ist Gluten im Lebensmittel enthalten, steht es in der Zutatenliste, und zwar:

- **Als Zutat selbst:** z.B. Roggenmehl, Weizenkleber
- **Als Zutat einer Zutat:** z.B. Sojasauce (Weizen), Aroma (Weizen), Currygewürz (Gluten)
- **Als produktionsbedingte Spuren:** z.B. „Kann Spuren von Weizen enthalten“ oder [Spuren: Weizen, Ei]

Ist in der Zutatenliste eine glutenhaltige Zutat aufgeführt, z.B. Gerste, kann das Lebensmittel trotzdem als glutenfrei gekennzeichnet sein. In diesem Fall liegt der Glutengehalt unter dem gesetzlich festgelegten Höchstwert.

Hinweis

- Modifizierte oder native Stärke ist grundsätzlich glutenfrei
- Steht Stärke ohne den Zusatz Weizen in der Zutatenliste, handelt es sich um **glutenfreie Stärke aus Mais oder Kartoffeln**

Greif zu

Ein breites Sortiment glutenfreier Lebensmittel finden Sie in unseren Märkten. Unsere Mitarbeiter helfen Ihnen gerne weiter!



In unseren Märkten erkennen Sie glutenfreie Lebensmittel an diesem Siegel. **Die Kennzeichnung basiert auf Herstellerangaben und entspricht den gesetzlichen Vorgaben.** Bei Fleisch- und Wurstwaren kann Gluten als Bestandteil von Gewürzen enthalten sein. An unserer Fleisch- und Wursttheke und an

unserer Käsetheke finden Sie eine große Auswahl an glutenfreien Sorten. Fragen Sie unsere Fachverkäufer, sie helfen Ihnen gern weiter. Auch vorverpackte Ware, z.B. Grillfleisch, Aufschnitt und Schinken, ist glutenfrei erhältlich.

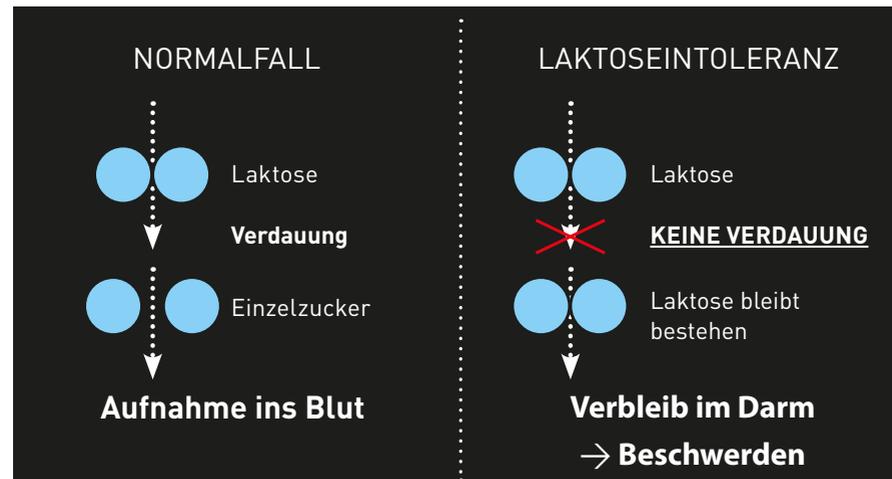
Eine Auswahl glutenfreier Eigenmarkenprodukte finden Sie am Ende dieser Broschüre!

WAS IST LAKTOSEINTOLERANZ?

Laktose ist der (Milch-)Zucker, der natürlicherweise in Milch und Milchprodukten vorkommt. Bei einer Laktoseintoleranz oder -unverträglichkeit fehlt das Verdauungs-Enzym Laktase. Als Folge kann der Milchzucker nicht optimal verwertet werden.

Symptome der Unverträglichkeit sind Blähungen, Übelkeit, Bauchkrämpfe oder Durchfall.

Lassen Sie in jedem Fall beim Facharzt eine Diagnose stellen! Eindeutigen Aufschluss gibt der Wasserstoff-Atemtest.



LAKTOSEFREI ODER LAKTOSEARM?

Bei der Laktoseintoleranz ist die Empfindlichkeit gegenüber Milchzucker unterschiedlich stark ausgeprägt. Ein **völliger Verzicht auf laktosehaltige Lebensmittel ist in den meisten Fällen nicht nötig**. Kleine Mengen Milchzucker werden oft gut vertragen. Erst Lebensmittel mit einem hohen Laktosegehalt wie Milch lösen die typischen Probleme aus. Lebensmittel, die Milchsäurebakterien enthalten wie Joghurt, werden häufig sehr gut vertragen. **Viele Käsesorten sind laktosefrei**, da die Käsekulturen den

Milchzucker im Laufe der Käsereifung verbrauchen. Daher heißt es: Vorsichtig ausprobieren, welche Mengen Laktose noch gut verträglich sind.



Auch in Backwaren wie Brot, Brötchen, Kuchen und Keksen kann Laktose enthalten sein.



HIER IST LAKTOSE ENTHALTEN:

- **Milch und Milchprodukte**
z.B. Milchmixgetränke, Desserts, Milchreis, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Quark, Schmand, Crème fraîche, Schlagsahne, Saure Sahne, Milchpulver
- **Kondensmilch**
- **Milcheis, Schokoladenprodukte, Nougat, Sahne- und Karamellbonbons**
- **Butter**

HIER KANN LAKTOSE ENTHALTEN SEIN:

- **Käse**
- **Fertigprodukte** wie Instant Kartoffelpürees, Cremesuppen, Saucen, Fertiggerichte aller Art
- **Wurst, Schinken oder Streichwurst**
- **Kuchen, Kekse und Backmischungen**
- **Brot, Brötchen**
- **Margarine**
- **Knabberartikel, Snacks, Chips**

LAKTOSE IN DER ZUTATENLISTE

Auch bei der Laktoseintoleranz hilft ein **Blick auf die Zutatenliste**, da Milch und Laktose (Milchzucker) in der **Zutatenliste deutlich gekennzeichnet** werden müssen, u.a. als:

- **Milch**
- **Milchzucker, Laktose / Lactose**
- **Molke, Molkepulver, Mager- oder Vollmilchpulver**

Gibt es einen Hinweis auf „Milchsäure“ oder „Milcheiweiß“, enthält das Lebensmittel zwar Bestandteile der Milch, aber keinen Milchzucker. Ein **Rest-Laktosegehalt von unter 0,1 g**

Milch oder Milchzucker muss in der Zutatenliste deutlich hervorgehoben werden.

pro 100 g gilt als „laktosefrei“. Dieser minimale Gehalt ist bei gewöhnlichen Verzehrsmengen auch bei einer ausgeprägten Intoleranz sehr gut verträglich. Sind auf dem Etikett lediglich „Spuren von Milch“ vermerkt, ist der Laktosegehalt minimal und Sie können das Produkt beschwerdefrei genießen.

Kartoffelflocken, 20,3% Croutons (Weizenmehl, Palmfett, Salz, Hefe), Palmfett, 6,1% Röstzwiebeln (Zwiebeln, Sonnenblumenöl), Maltodextrin, Jodsatz, Schnittlauch, Gewürze, Milcheiweißzeugnis, Milchzucker, Milchfetterzeugnis, Aromen, Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Säuerungsmittel Citronensäure. [Spuren: Eier, Soja, Sellerie, Senf]

WIE SIE IHREN CALCIUM-BEDARF DECKEN

Milch und Milchprodukte gelten wichtige **Calcium-Lieferanten**. Der Mineralstoff ist für den Knochenstoffwechsel und die Knochenfestigkeit von besonderer Bedeutung. Um sich trotz Laktoseintoleranz optimal mit Calcium zu versorgen, ist es daher wichtig, auf Alternativen auszuweichen.

Dies können **Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Calcium** (> 150 mg pro Liter), aber auch pflanzlicher

Milchersatz (Hafermilch, Sojamilch, Reismilch, Mandelmilch u.ä.) sein. Auch **Fruchtsäfte** werden von einigen Herstellern mit Calcium angereichert.

Greifen Sie außerdem regelmäßig zu **calciumreichen Gemüsesorten** wie Lauch, Brokkoli, Fenchel, Spinat und Grünkohl. Die Aufnahme des Mineralstoffs ist optimal, wenn die calciumreichen Mahlzeiten über den Tag verteilt sind.

LAKTOSEFREIER EINKAUF



In unseren Märkten erkennen Sie **laktosefreie Lebensmittel** an dieser Kennzeichnung.

An der Fleisch- und Wursttheke und an unserer Käsetheke finden Sie eine große Auswahl an laktosefreien Sorten.

Fragen Sie unsere Fachverkäufer, sie helfen Ihnen gern weiter. Auch vorverpackte Ware wie Aufschnitt oder Käse ist erhältlich.

Eine Auswahl laktosefreier Eigenmarkenprodukte finden Sie am Ende dieser Broschüre!



WAS IST FRUKTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT?

Fruktose oder Fruchtzucker kommt natürlicherweise vor allem in Obst vor. Unser Haushaltszucker besteht aus Glukose (Traubenzucker) und Fruktose. In den letzten Jahren wird Fruktose in Form von Fruktosesirup vermehrt zum Süßen von industriell hergestellten Lebensmitteln, z. B. Getränken, verwendet. Experten vermuten u.a. darin den Grund für die Zunahme der Fruktoseunverträglichkeit.

Die Fruktoseunverträglichkeit wird auch **Fruktosemalabsorption** genannt. Dies bezieht sich auf die gestörte Aufnahme von Fruktose. Normalerweise wird der aufgenommene Fruchtzucker im Dünndarm über ein Transportprotein ins Blut geschleust. Bei Fruchtzuckerunverträglichkeit ist dieser Transporter nicht voll funktionstüchtig, sodass Fruchtzucker in tiefere Darmabschnitte gelangt und dort Verdauungsbeschwerden auslöst. Aber auch Symptome wie Müdigkeit,

Leistungsabfall oder Depressionen können auftreten. Die **Diagnose** erfolgt mittels einer speziellen Untersuchung beim Arzt. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine anschließende Ernährungsberatung. Ziel ist es, herauszufinden, wie viel Fruktose individuell verträglich ist. Die verträgliche Menge ist oft so hoch, dass ein **völliger Verzicht auf fruktosehaltige Lebensmittel, vor allem auf Obst und Gemüse**, gar nicht notwendig ist.

VIEL FRUKTOSE IST IN DIESEN LEBENSMITTELN ENTHALTEN

Obst	Frisches Obst, Saft, Trockenobst, Kompott und Marmelade
Gemüse	Knoblauch, Tomatenkonzentrate
Aufstriche	Marmelade, Honig, Konfitüre
Getränke	Wein, Limonaden, Eistee
Desserts	Fruchtjoghurt, Fruchteis, Pudding, Quarkzubereitungen
Sonstiges	Süßigkeiten mit Fruchtauszügen, Fertiggerichte, Mayonnaise, Ketchup

Viele Produkte werden heute mit Fruktose gesüßt - der Blick auf die Zutatenliste ist unerlässlich.



AUF OBST VERZICHTEN?

Obst ist ein wichtiger Baustein in einer ausgewogenen Ernährung. Es enthält viele wertvolle Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. **Statt komplett auf Obst zu verzichten, empfehlen Experten fruktosearme Obstsorten** wie Bananen, Papaya und Beerenobst.



Sie können bei einer Fruktoseunverträglichkeit besser geeignet sein. Außerdem arbeitet der Transporter für Fruktose bei gleichzeitiger Aufnahme von Traubenzucker besser. Praktisch bedeutet dies: Süßen Sie Ihren Obstsalat mit Traubenzucker, dann ist er besser verträglich!

Tipps für eine bessere Fruktoseaufnahme

- **Obst nachmittags essen**, es wird dann oft besser vertragen
- **Zum Süßen ideal:** Traubenzucker, Reissirup, Stevia und Süßstoffe
- **Nicht geeignet zum Süßen:** Honig, Dicksäfte, Ahornsirup, Sorbit
- **Haushaltszucker** nur in kleinen Mengen

ACHTUNG SORBIT!

Die Fruktose-Transporter werden durch das **Süßungsmittel Sorbit** gehemmt. Es kommt natürlicherweise in Trockenobst, Birnen und Pflaumen vor. Weiterhin wird es in zuckerfreien und kalorienreduzierten Süßigkeiten wie „Light“-Keksen, Kaugummis oder Bonbons verwendet. Auch künstliche Süßungsmittel wie Mannit, Xylit und Erythrit sind mit Vorsicht zu genießen. Hier hilft ein Blick auf die Zutatenliste, um auszuschließen, dass Fruktose, Sorbit oder andere Süßungsmittel enthalten sind.

Bitte Zutatenliste auf Sorbit prüfen bei:

- Kalorienreduzierten Softdrinks
- Brot und Backwaren
- Süßwaren, Eis
- Alkohol, Schaumwein
- Ketchup, Konserven mit Zucker
- Zuckerfreien Kaugummis und Bonbons
- Trockenobst, Müsli, Kakaozubereitungen

Joghurtherzeugnis, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, modifizierte Stärke, Erdbeeren, Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat, Speisegelatine, Aroma, Farbstoff echtes Karmin, Verdickungsmittel Pektine.

Achten Sie auf die Zutatenliste! Sie gibt Aufschluss, ob Fruktose enthalten ist!

WAS IST HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT?

Bei der Histaminunverträglichkeit reagiert der Körper auf das mit der Nahrung aufgenommene Histamin, ein biogenes Amin. **Histamin kommt natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vor.** Mögliche Symptome einer Histaminunverträglichkeit sind Hautrötungen und Juckreiz. Es können aber auch Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Bauchschmerzen sowie in seltenen Fällen Schwindel oder Blutdruckabfall auftreten.

Die Histaminunverträglichkeit sollte durch einen Arzt bestätigt werden, wobei zuvor andere Erkrankungen wie Nahrungsmittelallergien oder Zöliakie ausgeschlossen werden müssen. Nach der Diagnose wird eine **Ernährungsumstellung** empfohlen, die von einer Ernährungsfachkraft begleitet

werden sollte. Hier gilt es, die **eigene (individuelle) Verträglichkeit histaminhaltiger Lebensmittel** auszutesen.

Pauschale Empfehlungen für oder gegen den Verzehr bestimmter Lebensmittel sind nicht sinnvoll. Zum einen ist die individuelle Verträglichkeit der aufgenommenen Histaminmenge sehr unterschiedlich. Zum anderen kann der Histamingehalt einzelner Lebensmittel sehr stark schwanken – er wird u.a. durch die Lagerdauer, den Reifegrad und bestimmte Verarbeitungsprozesse beeinflusst. **Grundsätzlich enthalten frische und kurz gelagerte Lebensmittel weniger Histamin als lang gelagerte und gereifte.** Kochen, Backen oder Braten ändern den Histamingehalt übrigens nicht.

TIPPS ZUR HISTAMINARMEN ERNÄHRUNG

Weniger gut verträglich	Besser verträglich
Sauerkraut	Frisches Gemüse, frisches Obst, frisches Fleisch, frischer Fisch
Parmesan	Butterkäse, Gouda, Streichkäse
Dosenfisch (Thunfisch)	TK-Fisch
Salami, roher Schinken	Fleischwurst, gekochter Schinken, Bratenaufschnitt
Rotwein	Weißwein



WISSENSWERTES ZUM THEMA GLUTAMAT GIBT ES EINE EMPFINDLICHKEIT GEGENÜBER GESCHMACKSVERSTÄRKERN?

Wissenschaftlich ist der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von künstlichen Geschmacksverstärkern wie Mononatriumglutamat und Unverträglichkeitsreaktionen nicht nachgewiesen. Trotzdem beklagen immer mehr Menschen die Verwendung von **Geschmacksverstärkern**, weil sie nach deren Verzehr mit Kopfschmerzen, höherer Migräneanfälligkeit, Prickelgefühl oder Hitzewallungen reagieren. So verzichten etliche Hersteller mittlerweile auf den geschmacksverstärkenden Zusatzstoff Mononatriumglutamat, setzen stattdessen aber Hefeextrakt zur Geschmacksverstärkung zu.

In Hefeextrakt steckt übrigens natürliches Glutamat. Was viele nicht wissen: **Auch in vielen Lebensmitteln wie Tomaten, Erbsen, Pilzen, Parmesan, aber auch Fisch und Fleisch ist von Natur aus Glutamat enthalten.** Daher ist ein völliger Verzicht auf glutamathaltige Lebensmittel schwer umzusetzen.

Wer auf **künstliche Geschmacksverstärker** verzichten möchte, schaut auf die **Zutatenliste**. Ist Glutamat im Lebensmittel enthalten, finden Sie einen Hinweis auf den Zusatzstoff **Geschmacksverstärker (E 620-625)** oder auf **Hefeextrakt**.

WORIN STECKEN KÜNSTLICHE GESCHMACKSVERSTÄRKER?



BRÜHEN

SUPPEN



SOBEN



FERTIGGERICHTE

KNABBER-
ARTIKELGEWÜRZ-
MISCHUNGENWURST-
WAREN

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

EIN BLICK AUF DIE ZUTATENLISTE HILFT

Auf die Zutatenliste können Sie sich verlassen. Die 14 häufigsten Auslöser von Allergien und Unverträglichkeiten, die sogenannten Hauptallergene, müssen **deutlich in der Zutatenliste gekennzeichnet sein**. Dies gilt auch, wenn sie nur in kleinsten Mengen im Lebensmittel vorkommen.

Die 14 wichtigsten Hauptallergene sind:

- glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer)
- Krebstiere (z.B. Krabben, Garnelen)
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch (einschl. Laktose)
- Schalenfrüchte
- Sellerie
- Senf
- Sesam
- Schwefeldioxid und Sulfite
- Lupinen
- Weichtiere (z.B. Schnecken, Muscheln)

WAS SAGT DIE ZUTATENLISTE AUS?

Ob Allergie oder Unverträglichkeit: **Ein Blick auf die Zutatenliste gibt Aufschluss darüber, ob der auslösende Inhaltsstoff im Lebensmittel enthalten ist.**

Die Zutatenliste eines fertig verpackten Lebensmittels führt **alle bei der Herstellung verwendeten Inhaltsstof-**

fe in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils auf. Auch für lose Ware, z.B. Käse oder Wurst, werden diese Informationen an den Bedientheken bereitgehalten. Bei Interesse sprechen Sie die Mitarbeiter an den Frische-Bedientheken im Markt gern an.

14 Hauptallergene

müssen deutlich hervorgehoben werden, z.B. durch Fettdruck. Besteht eine Zutat ganz oder teilweise aus einem der 14 Hauptallergene, wird dies angegeben, z.B. „Stärke (Weizen)“

Zutaten:
Wasser, 25% Schweinefleisch gewürzt (Schweinefleisch, Gewürze [enthalten Senf], Salz), Paprika, Champignons, Zwiebeln, Tomatenmark, modifizierte Stärke, Zucker, Gewürze [enthalten Sellerie, Senf], Wein, Salz, Weizenmehl, Rapsöl, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Hühnerweiß, Magermilchpulver, Karamellzucker Sirup, Rindfleischextrakt.

Dieses Produkt kann Spuren von Soja enthalten!

Zusammengesetzte Inhaltsstoffe

wie z.B. Gewürze, deren einzelne Bestandteile einen Gewichtsanteil von 2,5% im fertigen Lebensmittel nicht übersteigen, müssen in der Zutatenliste nicht deklariert werden.

Freiwilliger Hinweis auf mögliche Verunreinigungen im Herstellungsprozess. Ein Hinweis wie „Kann Spuren von Nüssen enthalten“ deutet darauf hin, dass ein Lebensmittel mit Nüssen kontaminiert sein kann, aber nicht muss.

ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

Allergie / Intoleranz	Zu meidende Lebensmittel	Zu empfehlende Lebensmittel		Hinweise auf den Beschwerde-Verursacher in der Zutatenliste	Besonderheiten	Ist professionelle Hilfe (Arzt, Ernährungsberatung) anzuraten?
Milcheiweißallergie a) Molkenproteine = Kuhmilchallergie	Milchprodukte, Milchbestandteile	Ziegen- und Schafmilchprodukte, Sojaprodukte, Hafermilch, Reismilch		Kuhmilch und -produkte, Milcheiweiß, Albumin, Laktoglobulin, Milch-, Molken-	Gute Ausweichmöglichkeiten; bei Fertiggerichten muss die Zutatenliste sorgfältig gelesen werden. Fehlendes Calcium aus der Milch muss ausgeglichen werden.	Ja, um Calciummangel vorzubeugen. Arztbesuch zur sicheren Diagnose
	b) Caseine = generelle Milchallergie	Milchprodukte, Milchbestandteile	Sojaprodukte, Hafermilch, Reismilch	Milch und -produkte, Casein, Milcheiweiß, Süß- und Sauermolke		
Sojaallergie	Sojaprodukte, Sojabestandteile in Fleisch- und Wurstwaren, Fertiggerichten und Süßwaren	Sojafreie Lebensmittel		Soja, Lecithin (Soja), Gewürze (enthält Soja). Auch in Lebensmitteln, in denen man es nicht vermutet.	Vorsicht: allergische Schocks können auftreten!	Ernährungsberatung für sichere Auswahl sojafreier Lebensmittel
Glutenintoleranz (Zöliakie)	Alle glutenhaltigen Getreide	Glutenfreie Spezial-Produkte sowie alle explizit als „glutenfrei“ gekennzeichneten Artikel		Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern, Gluten	Auch Spuren davon schädigen die Darmschleimhaut; ausschließlich glutenfreie Lebensmittel verwenden.	Zur Diagnose Arztbesuch. Ernährungsberatung unverzichtbar
Laktoseintoleranz	Milchprodukte, Milchbestandteile	Speziell laktosefreie Lebensmittel und Produkte, die frei von Milchzucker sind		Molke, Milchpulver, Sahne, Käse, Joghurt, Milchzucker	Kleine Mengen Laktose werden oft toleriert	Zur Diagnose Arztbesuch. Ernährungsberatung zur Vermeidung eines Calciummangels
Fruktoseintoleranz	Obst und Obstprodukte, manche Gemüsesorten, sorbithaltige Produkte wie zuckerfreie Bonbons	Fruchtzuckerfreie und sorbitfreie Lebensmittel		Fruktose, Fruchtzucker, Fruktosesirup, Fruktose-Glukosesirup, Sorbit	Fruchtzucker wird in vielen Lebensmitteln, z.B. Getränken oder Joghurt, als Süßungsmittel verwendet. Zutatenliste beachten!	Ernährungsberatung zur Feststellung der individuellen Verträglichkeit und Ernährungsanpassung
Histamin-unverträglichkeit	Histaminhaltige Lebensmittel wie Parmesan, Rotwein, Sauerkraut	FrISCHE Lebensmittel		Kein Hinweis auf Histamin in der Zutatenliste.	Histamingehalt kann in den Lebensmitteln variieren.	Ja. Individuelle Verträglichkeit histaminhaltiger Lebensmittel mit Ernährungsfachkraft ermitteln
Überempfindlichkeit auf Geschmacksverstärker	Knabberartikel, Brühen, Soßen, Fertiggerichte, Fleisch- und Wurstwaren mit Glutamaten	Ohne künstliche Geschmacksverstärker		Glutamat, Mononatriumglutamat, Geschmacksverstärker, Hefeextrakt, Tomatenextrakt	Natürliche Lebensmittel enthalten auch Glutamat (Soja, Tomatenmark, Camembert)	Diagnose sehr schwierig, wissenschaftlich noch kein Zusammenhang bewiesen

AUSWAHL GLUTEN- UND LAKTOSEFREIER EIGENMARKEN-PRODUKTE

Auf den kommenden Seiten haben wir für Sie eine **Auswahl gluten- und laktosefreier Lebensmittel unserer Eigenmarken** als Einkaufshilfe zusammengestellt.

In dieser Liste können auch von Natur aus gluten- und laktosefreie Produkte enthalten sein. Wegen möglicher Rezepturveränderungen der Hersteller beachten Sie aber bitte immer die Zutatenliste auf dem Produkt. In unseren Märkten haben wir **viele weitere gluten- und laktosefreie Lebensmittel im Sortiment**, die Sie an dieser Kennzeichnung auf dem Preisetikett erkennen:



An unseren **Frische-Bedientheken** halten wir ebenfalls viele gluten- und laktosefreie Lebensmittel für Sie bereit!

Bitte sprechen Sie unsere Mitarbeiter vor Ort an, sie helfen Ihnen gerne weiter!

Feinkost, Käse, Salate, Fisch

- Goldmarie Kräuter-Oliven
- Küstengold feinsten Fleischsalat
- Küstengold Forellenfilets
- Küstengold Geflügelsalat
- Küstengold MSC Rotbarschfilets
- Küstengold Naturkäse Scheiben (Gouda, Butterkäse, Edamer, Tilsiter)
- Küstengold Nordland Käse/ Tilsiter in Scheiben
- Küstengold Räucherlachs
- Küstengold Weißkrautsalat
- NaturWert Bio Delikatess Mayonnaise
- NaturWert Bio Tomatenketchup
- NaturWert Bio Tomatensauce Kräuter



Fleisch und Fleischwaren, Wurst und Wurstwaren

- Goldmarie Braten natur
- Goldmarie Hinterkochen
- Küstengold Schinkenspeck geräuchert
- Küstengold Kaminbeisser
- Küstengold Bierschinken
- Jeden Tag Schinkenwurst
- Jeden Tag Schinkenzwiebelmettwurst

Kartoffelprodukte

- Küstengold Backofen Pommes Feinschnitt
- Küstengold Kartoffelpuffer

Nährmittel

- NaturWert Bio Speisestärke

Süßwaren

- Küstengold Bonbons Holunder
- Küstengold Bonbons Zitronenmelisse
- Küstengold Goldstücke Toffees
- Küstengold Haifische Fruchtgummi
- Küstengold Kaugummi Euka Menthol
- Küstengold Kaugummi Extra Weiß
- Küstengold Kaugummi Lakritz Strong
- Küstengold Kaugummi Mint
- Küstengold Lakritzmix
- Küstengold Pfefferminz Taler
- Küstengold Wattwürmer (Fruchtgummis)
- NaturWert Schokopudding



Aufgrund von natürlichen Bewegungen im Sortiment, kann es bei einzelnen Artikeln vorkommen, dass diese nicht mehr erhältlich sind.

✉ **Bünting Ernährungsservice**
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

☎ **Telefon 04 91 / 808 - 940**
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

@ **ernaehrungsservice@buenting.de**
Bitte geben Sie bei Anfragen und
Bestellungen Ihren Markt an!



*Wir beraten Sie gerne!
Raphaela Greeven, Diätassistentin und
Gaby Behrends, Ökotrophologin*



Ernährungs
SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig



In jedem familia Markt finden Sie speziell geschulte
Mitarbeiter, die Ihnen in Ernährungsfragen zur Seite stehen.