

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Wichtige Aspekte zum Verständnis

Worauf achten beim Einkauf und Ausser-Haus-Verzehr?

Budgetfragen

Kontakt



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Grundsätzliches – Allergie und Intoleranz

Allergie

- Antigen-Antikörper-Reaktion
- Antigene in: z.B.
 - Hühnerei
 - Weizen
 - Kuhmilch
 - Soja
 - Nüsse
 - Erdnüsse
 - Fisch
 - Früchte/Gemüse

Intoleranz

- Unverträglichkeit ohne Antigen-Antikörper-Reaktion
- Z.B.:
 - Laktoseintoleranz
 - Histaminintoleranz
 - Fruktosemalabsorption
- Spezialfall:
 - Zöliakie (Glutenintoleranz)



Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Die häufigsten Allergene in der Schweiz und mögliche Kreuzreaktionen

Haselnuss
 Sellerie
 Apfel
 Kiwi
 Erdnuss
 Meeresfrüchte
 Sesamsamen
 Karotte
 Kuhmilch
 Hühnerei
 Mandel
 Pfirsich
 Fisch
 Soja
 Baumnuss
 Tomate
 Erbse
 Krustazea

Pollen	Kreuzreagierende Lebensmittel
Birke	Kern- und Steinobst (Apfel, Birne, Kirsche, Aprikosen, etc.)kose, Pflaume, Kiwi, Haselnuss, Mandel, Erdnuss, Soja, Sellerie, Karotte, Kartoffel
Gräser	Melone, Orange, Tomate, Kartoffel, Erdnuss, Krautstiele
Beifuss	Melonen, Banane, Zucchini, Gurke
Platane	Haselnuss, Pfirsich, Apfel, Melonen, Kiwi, Erdnuss, Mais, Kichererbse, Lattich, grüne Bohnen

Quelle: 6. Schweiz. Ernährungsbericht 2012



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera
 Health Promotion Switzerland

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Lebensmittelkennzeichnung

14 Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, müssen:

- im Zutatenverzeichnis genannt werden
- vom restlichen Text hervorgehoben

„enthält *Gluten, Milcheiweiss, Haselnüsse...*“

- Die Zutat wurde dem Lebensmittel zugefügt

„kann *Gluten, Milcheiweiss, Haselnüsse...* enthalten“

- Die Zutat könnte durch unbeabsichtigte Vermischung in das Lebensmittel gelangt sein und die Menge liegt oberhalb des Grenzwertes
- Auf Vermischungen unterhalb des Grenzwertes darf freiwillig hingewiesen werden

Beispiel

Zutaten: Kochsalz iodiert, Hefeextrakt, Aromen (mit **Sellerie** und **Gerste**), Stärke, Gewürze (mit **Sellerie**), Petersilie, Pflanzenöl.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

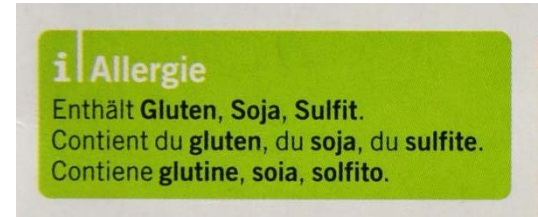


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Worauf beim Einkaufen und Ausser-Haus-Verzehr achten?

- Kennzeichnung auf der Verpackung lesen
- Glutenfreie Produkte können mit der durchgestrichenen Ähre versehen sein
- Hinweise beim Offenverkauf beachten – gegebenenfalls nachfragen
- Hinweise im Restaurant, in der Kantine oder Mensa beachten – gegebenenfalls nachfragen
- Kita auf die Nahrungsmittelallergie hinweisen, Alternativprodukte mitgeben



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Kosten

- Mehrkosten durch Speziallebensmittel
- Mehrkosten für Supplemente (Vitamin-Mineralstoff-Präparate)
- Produkte zur Säuglingsernährung können bis zum 12. Lebensmonat über Krankenversicherung abgerechnet werden.
- Notfallmedikamente (ca. 80-100 CHF)
- Laktase-Präparate (ca. 0.50-0.60 CHF pro Tablette) können, wenn vom Arzt verordnet, über Krankenversicherung abgerechnet werden
- Präparat bei Histaminintoleranz (ca. 1-2 CHF pro Tablette, gilt als diätetisches Lebensmittel und kann nicht über die Krankenversicherung abgerechnet werden)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Nahrungsmittelallergien und -intoleranz

Kosten - Speziallebensmittel

- **Laktosefreie Produkte**

- Diese kosten durchschnittlich 60 % mehr als die „normalen“, laktosehaltigen Produkte
- Je nach Verträglichkeit müssen nicht alle Milchprodukte durch laktosefreie Varianten ersetzt werden



- **Bei Kreuzallergien**

- Gekochte statt rohe Lebensmittel (wenn selber gemacht, dann kein Kostenaufwand – ausser Strom)

- **Glutenfreie Produkte**

- Mehrkosten von monatlich ca. 200 CHF
- teilweise steuerlich absetzbar
- Kinder und Jugendliche haben Anrecht auf IV-Beiträge
- IV-/AHV-Bezüger haben Anrecht auf Beiträge an den Mehrkosten



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Nahrungsmittelallergien und -intoleranz

Kontaktadressen

aha! Allergiezentrum Schweiz

Scheibenstrasse 20

3014 Bern

aha!infoline: +41 (0)31 359 90 50

Mo-Fr: 08.30 bis 12.00 Uhr

info@aha.ch

www.aha.ch

IG Zöliakie

Mittlere Strasse 35

4056 Basel

+41 (0)61 271 62 17

Mo-Fr: 09.00 bis 11.00 Uhr

sekretariat@zoeliakie.ch

www.zoeliakie.ch (D)

www.coeliakie.ch (F)

www.celiachia.ch (I)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 1

- aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch
- Zöliakie-Gesellschaften der Schweiz:
 - D-Schweiz: www.zoeliakie.ch
 - Romandie: www.coeliakie.ch
 - Tessin: www.celiachia.ch
- Broschüren bei aha! Allergiezentrum Schweiz in D, F, I:
 - <http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/leben-mit-allergien/infothek/broschueren/broschueren-allergie/?oid=1636&lang=de>
- Handbuch über Zöliakie der Interessengemeinschaft Zöliakie
 - <http://www.zoeliakie.ch/index.php/kontakt>
 - Medizinische Informationen für Eltern www.elternnetz.ch
 - Rezepte www.glutenfreie-rezepte.org, www.glutenfrei-kochen.de, zoeliakie-blog.ch
 - Koch- und Backkurse www.glutenfreie-rezepte.ch
- Liste mit Ernährungsberaterinnen in der Schweiz, die sich speziell in Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten ausgebildet haben:
<http://www.aha.ch/file/public/Info%20zu%20Allergien/Listung%20von%20aha!%20-%20Ern%C3%A4hrungsberaterinnen%20und%20Ern%C3%A4hrungsberater%20aktualisiert.pdf>

Folie 2

Frage klären: Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Intoleranz?

Bei einer Allergie muss der Auslöser strikt gemieden werden. Manche Personen vertragen nicht einmal kleinste Spuren einer Zutat. Bei Nahrungsmittelintoleranzen wird oft eine geringe Menge vertragen. Die eigene Verträglichkeit muss individuell ermittelt werden. Bei einer Glutenintoleranz (Zöliakie) muss strikt auf Gluten verzichtet werden. Grund: Die Darmzotten werden durch das Gluten geschädigt (Autoimmunkrankheit), die Fähigkeit des Darmes, Nährstoffe aufzunehmen, geht verloren. Diese Defizite können zu Mangelerscheinungen führen. Eine glutenfreie Ernährung ist anspruchsvoll.

Bei einer Nahrungsmittelallergie muss auf das allergieauslösende Lebensmittel verzichtet werden. Bei Kreuzallergien werden die Nahrungsmittel in gekochtem Zustand meistens vertragen. Schwierig wird es, wenn ein Mensch auf mehr als ein (Grund-)Nahrungsmittel allergisch reagiert. Eine ausgewogene Kost dann zusammenzustellen, erfordert grosse Aufmerksamkeit und viel Wissen zu Ersatzprodukten und gegebenenfalls die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen.

Folie 4

Müssen im Zutatenverzeichnis genannt werden, wenn sie absichtlich zugegeben wurden – egal in welcher Menge.

Den Text hervorzuheben ist seit 1. Januar 2014 neu gesetzlich vorgeschrieben. Übergangsbestimmung bis 31.12.2015. Auszug aus LKV: «...Ihre Angabe muss durch die Schriftart, den Schriftstil, die Hintergrundfarbe oder andere geeignete Mittel vom Rest des Zutatenverzeichnisses hervorgehoben werden. ...»

Folie 6

Speziallebensmittel – Kosten siehe nächste Folie



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland