



NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

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



Inhaltsverzeichnis

- Grundsätzliches – Allergie und Intoleranz
- Die häufigsten Allergene in der Schweiz
- Mögliche Kreuzreaktionen
- Die häufigsten Allergene in der Schweiz (Kinder)
- Die häufigsten Allergene in der Schweiz (Erwachsene)
- Die häufigsten Kreuzreaktionen
- Lebensmittelkennzeichnung
- Worauf beim Einkauf und Ausser-Haus-Verzehr achten?
- Kosten
- aha! Broschüren
- Kontaktadressen



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Grundsätzliches – Allergie und Intoleranz

Intoleranz

- Unverträglichkeit ohne Antigen-Antikörper-Reaktion
- Zum Beispiele:
 - Laktoseintoleranz
 - Histaminintoleranz
 - Fruktosemalabsorption
 - Spezialfall: Zöliakie (Glutenintoleranz)

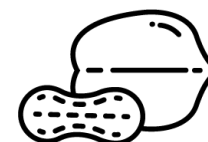
Allergien

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



Die häufigsten Allergene in der Schweiz

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



Quelle: 6. Schweiz. Ernährungsbericht 2012

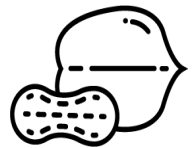
Die häufigsten Kreuzreaktionen

Allergen	Nahrungsmittel
Birken-, Erlen, Haselpollen	Kern- und Steinobst (Apfel, Birne, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen usw.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotte, Sellerie, Mango, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litschi
Beifusspollen (Artemisia)	Sellerie, Karotten, Artischocken, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne
Hausstaubmilben	Krevetten, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken
Latex	Avocado, Banane, Edelkastanie (Vermicelles, Maroni), Kiwi, Papaya, Feige, Paprika
Vogelfedern	Hühnerei (Dotter)

Die häufigsten Allergene in der Schweiz Kinder

Bei Kindern liegt die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien bei zwei bis sechs Prozent

- Hühnerei: 23.7 %
- Kuhmilch: 20.1 %
- Erdnuss: 14 %
- Haselnuss: 10.4 %
- Weizen: 6.1 %
- Fisch: 4.3 %
- Kiwi: 2.2 %
- Soja: 2.2 %



Quelle: Keller et al. 2012. Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Die häufigsten Allergene in der Schweiz Erwachsene

Bei Erwachsene liegt die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien bei zwei bis vier Prozent

- Kern- und Steinobst: 14%
- Gemüse: 9%
- Milch: 8%
- Schalen-/Krustentiere: 8%
- Früchte (kreuzreaktiv zu Latex): 5%
- Hühnerei: 4%
- Baumnüsse: 3%
- Erdnüsse: 1%



Quelle: Keller et al. 2012. Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Lebensmittelkennzeichnung

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

- im Zutatenverzeichnis genannt werden.
- vom restlichen Text hervorgehoben werden.

Beispiel:

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

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

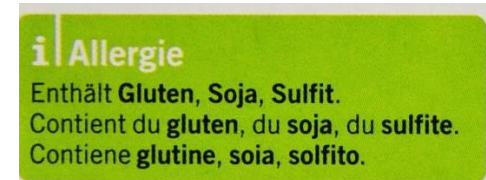
- Die Zutat wurde dem Lebensmittel zugefügt

„kann Spuren von **Gluten, Milch, Haselnüssen...** 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

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



Kosten – Allergien und Intoleranzen

- 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, Adrenalinautoinjektor + Antihistaminika + Kortisonpräparate)
- Laktase-Präparate (ca. 0.20-0.60 CHF pro Tablette) können, wenn vom Arzt verordnet, über Krankenversicherung abgerechnet werden
- Präparat bei Histaminintoleranz (ca. 0.80-1.20 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



Kosten - Speziallebensmittel

Laktosefreie Produkte

- Je nach Verträglichkeit müssen nicht alle Milchprodukte durch laktosefreie Varianten ersetzt werden
- Laktosefreie Milchprodukte / pflanzliche Alternativprodukte kosten 20 - 60% mehr (6 - 20 CHF). Laktosefreie Milchprodukte sind die günstigste Variante (Mehrkosten 20%) und enthalten zusätzlich gleich viel Calcium wie die normalen Produkte (keine Mineralstoff-Präparate nötig)



Kosten - Speziallebensmittel

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



aha! Broschüren

Infomaterialien für Betroffene

- <https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/aha-shop>



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



aha! Beratungsmaterial

Beratungsmaterial für ERB

(Einkaufshilfe)

- Eiallergie
- Milchallergie
- Erdnussallergie
- Nussallergie
- Weizenallergie

Einkaufshilfe Ei-Allergie (Hühnerei)

Es ist in der Schweiz und in den Ländern der Europäischen Union deklarationspflichtig. Die Zutatenliste von verpackten Nahrungsmitteln sollten Sie immer auf Ei(-zutaten) und auf den Hinweis: «Kann Ei enthalten» oder «Kann Spuren von Ei enthalten» überprüfen.

Machen Sie den Dreifach-Check:

- 1 vor dem Kauf im Laden

gräumen zu Hause
vieren bzw. Essen.

ehlen wir Ihnen, die Gastronomiefachperson zu fragen
u verlangen.

Namen für Eibestandteile
Ei, Hühnerei, Hühnereibestandteile
Eiweisspulver, Volleipulver
Eiklar, Eigelb
Albumin, Conalbumin
Livetin, Lysozym (E 1105)
Meringue
Ovalbumin, Ovoglobulin, Ovomacroglobulin, Ovomucin/Ovomucoid,
Ovotransferrin, Ovotellin
Ovozym®, Simplese®
Vitelin

ungsmittel und Speisen, die Ei enthalten

Hülsenfrüchte, insbesondere Milchbrot, Rosinenbrötchen, Flädl, Quiches,

Fleisch, Fisch, Ei, Fleischalternativen
Paniertes Fleisch und paniertes Fisch, Hackfleischzubereitungen wie Tartar, Burger, Fleischbällchen, Hacktätschli etc., Omeletten, Crêpes, Souffles

Süsses, Salziges, Alkoholisches
Kuchen, Torten, Biskuits, Meringues, Waffeln, Stollen, Guetsli, Fertigbackmischungen, Süssspeisen wie Tiramisu, Kaiserschmarrn, Mayonnaise, Sauce Hollandaise, Sauce Béarnaise, Salatsaucen, Eierlikör, Cremelikör



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

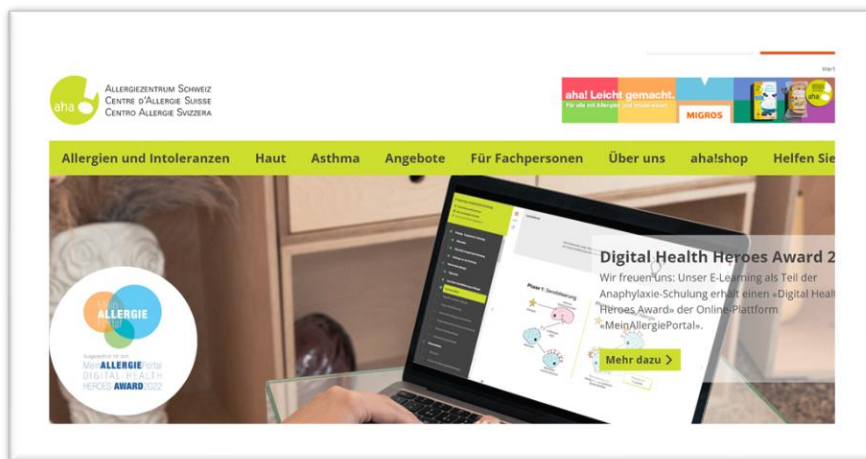


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



engagiert, unabhängig.

Kontaktadressen



aha! Allergiezentrum Schweiz

Scheibenstrasse 20

3014 Bern

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

Di-Fr: 08.30 bis 12.30 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

