

De 14 meest voorkomende voedselallergieën

- * Ei (A)
- * Melk, inclusief lactose (B)
- * Weekdieren (C)
- * Glutenbevattende granen (D)
- * Noten (E)
- * Zwaveldioxide (F)
- * Schaaldieren (G)
- * Pinda's (H)
- * Sesamzaad (I)
- * Lupine (J)
- * Vis (K)
- * Soja (L)
- * Selderij (M)
- * Mosterd (N)

DE 14 MEEST VOORKOMENDE VOEDSELALLERGIEËN

KAN DIT NIET ETEN



EI

Alle (voedsel)producten die ei en afgeleide stoffen van ei bevatten.

Overige namen voor ei op het label: albumine, avidine, conalbumine, eigeel, eiwoder, fosfatidylserine, fosfolipiden, globuline, lysovitellin, lysozyme (E1105), ovalbumine, ovoglobuline, ovomucine, ovomucoid, ovomucrol, ovotransferrine, phosvitine.

Voedsel/producten die (mogelijk) ei bevatten: advocaat, schuimgebakjes, mayonaise, eivervangers, pasta, lecithine (E322), zoetigheden (bijvoorbeeld marsepein, nougat, marshmallows), romige sauzen en salsas (bijv. teraarsaus, hollandaise), bakproducten en bakmixen, desserts met room (bijv. ijs en vla), schuim- of melkgarmering op speciale koffiedrankjes, glazuur.

Vervangers afhankelijk van gerecht:

• Probeer rijgeprakte banaan, een mengsel van warm water en gelatine, appelmoes en xanthaanroem, en gebruik als alternatief voor eigeel gesmolten margarine.

• Eivervangers op basis van zetmeel.

• Voor hartige gerechten kunt u ook verkruidde tofu gebruiken.

• Sommige pasta's zijn mogelijk zonder ei. Lees het etiket voordat u deze pasta-soorten gebruikt. **NB:** sommige ei-vrije pasta's worden mogelijk geproduceerd op materialen die ook worden gebruikt voor producten die ei bevatten.



NOTEN

Alle (voedsel)producten die noten en afgeleide stoffen van noten bevatten.

De volgende opsomming van notensoorten is niet volledig: amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten.

Voedsel/producten die (mogelijk) noten bevatten: notensolie, marsepein, nougat, nootextracten/pasta/boters, chocolade en chocospreads, etnische en vegetarische gerechten, salades en dressings, sauzen (bijvoorbeeld barbecueaus, pasta), marinades en jus, mortadella (bevat mogelijk pistachenoten), graanproducten, crackers, alcoholische dranken (bijv. amaretto, frangelico), desserts, geïmmitateerde koffie, gebakken producten.

Het is belangrijk om te bedenken dat veel mensen die een allergie voor noten hebben, mogelijk ook een allergische reactie op pinda's kunnen hebben. Hou hier rekening mee bij het bereiden van voedsel in uw keuken.

* Volgens Europese etiketteringsvoorschriften.

Er bestaan hiervoor nog meer noten.

Het onderstaande is in het algemeen veilig voor gebruik door mensen met een notallergie:

- Nootmuskaat.
- Pampoenpomp (butternut pompoe).
- Kokosnoot.



LUPINE

Overige namen voor lupine en producten met lupine: lupine, lupinebloem, lupinezaad, lupineboon.

Voedsel/producten die (mogelijk) lupine bevatten: lupinebloem, lupinezaad, lupineboon, gebakken producten als gebak en taart, bakmixen, wafels, pannenkoeken, pastaproducten, pizza's, vegetarische vleesvervangers, lupineschuim.



VIS

Alle (voedsel)producten die vis en afgeleide stoffen van vis bevatten. Meest gangbare vissoorten:

ansjovis, baars, brasem, bot, forel, goudmakreel, haai, haring, haek, heilbot, houting, kabeljauw, karper, makreel, paling, platvis, sardine, schelvis, schol, snapper, snoek, spiering, land- en zaaigbaars, tilapia, tong, tonijn, witling, zalm, zeeuivel, zwaardvis.

Voedsel/producten die (mogelijk) vis bevatten: etnisch voedsel (bijv. gebakken rijst, poelie, loempia's), sauzen en salsas (bijv. Worcestershiresaus, salsas, barbecueaus), zeevervuchtersoep en bouillon (bijv. bouillabaisse), sushi, pizza, dips en sauzen, gelatine, smaakstoffen.

• Carrageen, een algensoort die wordt gebruikt als bindmiddel en emulgator, wordt vaak onjuist gezien als een visproduct. Het is voor mensen met een visallergie volkomen veilig.

• Vis bevat eiwit, vitamine A, B en E, niacine en verschillende mineralen. Peulvruchten, granen, vlees en gevogelte, en andere eiwitbronnen kunnen perfect als vervanger gekozen worden met gelijkaardige voedstoffen op voedingskundig gebied.

• Vis bevat eiwit, vitamine A, B en E, niacine en verschillende mineralen. Peulvruchten, granen, vlees en gevogelte, en andere eiwitbronnen kunnen perfect als vervanger gekozen worden met gelijkaardige voedstoffen op voedingskundig gebied.

• Olieachtige vissoorten (zoals zalm) bevatten veel omega-3. Alternatieve bronnen van omega 3 zijn onder andere lijnzaad, rapszaad (canola), sojaboonolie, walnoten, margarine en mayonaise.



MELK (INCLUSIEF LACTOSE)

Alle (voedsel)producten die melk en afgeleide stoffen van melk bevatten.

Overige namen voor melk: caseïne (hydrolysaat), caseïnen, wei (in alle vormen), melkewit, lactalbumine (fosfaat), lactase, lactoferrine, lactoglobuline, melkproteïne hydrolysaat.

Voedsel/producten die (mogelijk) melk bevatten: melk (in alle vormen), melkpoeder, boter, melk, yoghurt, room, kaas (poeders), wrongel, vla, pudding, bier*, (half) vloeibare boter en boterbot, voedsel dat ongezout is met melk, margarine, chocolade, gebakken producten, carmeliseermiddel of smaakstoffen, boterhamworst, aardappelen (puree), nougat.

Als het recept het toelaat kan melk vervangen worden door water, alternatieven voor gewone melk (soja, rijst, haver, koku, amandel), of in zoete recepten door fruitsap. Sommige producten lijken melk te bevatten maar dat is niet zo: bijv. melkzuur, sojameik.



ZWAVELDIOXIDE EN SULFIET

Alle (voedsel)producten die zwaveldioxide en afgeleide stoffen van zwaveldioxide bevatten.

Overige namen voor zwaveldioxide: Zwaveldioxide (E220), Natriumsulfit (E221), Natriumwaterstofsulfit (E222), Natriummetab sulfit (E223), Kaliummetab sulfit (E224), Kaliumsulfiet (E225), Calciumsulfaat (E226), Calciumwaterstofsulfaat (E227), Kaliumwaterstofsulfaat (E228).

Voedsel/producten die (mogelijk) zwaveldioxide bevatten: alcoholische en niet-alcoholische dranken, sappen en concentraten in fles (bijv. citroen, limoen), fruit en groentes die zijn ingedroogd, ingevroren of gedroogd kniiden, aardappelen, aardappel, suikerstroop, tomaatproducten (bijv. salsa, pulp en puree), wijn.



SCHAALDIEREN

Alle (voedsel)producten die schaaldieren en hun afgeleide stoffen bevatten.

Onder schaaldieren vallen: garnalen, garnas, krab, kreeft, langoustine, scampi.

Voedsel/producten die (mogelijk) schaaldieren bevatten: kroesoep en trassi + zie het gedeelte 'Kan dit niet eten' voor vis en weekdieren en producten hiervan.

Zie 'Kan dit wel eten' voor vis.



WEEKDIEREN

Alle (voedsel)producten die weekdieren en hun afgeleide stoffen bevatten.

Onder weekdieren vallen: escargots, inktvis, kokkels, mosselen, octopus, oesters, pijl-inktvis, slakken, st. jacobsschelpen, wulken, zeeekat, zeeboer.

Voedsel/producten die (mogelijk) weekdieren bevatten: zie het gedeelte 'Kan dit niet eten' voor vis en schaaldieren en producten hiervan.

Zie 'Kan dit wel eten' voor vis.



GLUTENBEVATTENDE GRANEN

Alle (voedsel)producten die zijn afgeleid van of met: tarwe, alle vormen, waaronder durum, griesmeel, spelt, kamut, emkorn en faro, gerst, rogge, haver, mou, couscous.

Voedsel/producten die (mogelijk) tarwe bevatten: brood, gebakken producten, bakmixen, pasta, broodkrumels, crackers, bier, maoutkoffie, muesli/mixen, additieven op basis van gluten, spreads, kruiden en specerijen, gebonden sauzen en soepen, worchestershiresaus, gebakken uitjes, vermicelli, drankjes met cacao, sushi, gehydrolyseerde tarwe-eiwit.

Rijstbloem, boekweit, maïsbloem, aardappelmeel, tapioca-bloem, bloem van noten/bomen/zaden, quinoa, kikkererwten, soja, gecertificeerde glutenvrije haver (met glutenvrij logo), glutenvrij brood (gemaakt van rijst, maïs, aardappel, sojabloem), glutenvrije pizzabasis, glutenvrije maïstortilla's, glutenvrije pannenkoeken/taart/gebak, muffinmixen, glutenvrije pasta, maïspasta, rijstpasta, gerst, rijstvermicelli, rijstnoodles, rijst (bijv. Basmati).

Voedsel dat geschikt is voor mensen met coeliakie of glutene intolerantie is ook veilig voor mensen met een glutenovergevoeligheid.



PINDA'S

Alle (voedsel)producten die pinda's en afgeleide stoffen van pinda's bevatten.

Overige namen voor pinda's: aardnoten, groennoten, borelnoten, arachidennoten, apennoten.

Voedsel/producten die (mogelijk) pinda's bevatten: pindaspek, zeehondolie, pinda'sbloem, pindakaas, etnisch voedsel (bijv. Afrikaans, Aziatisch, Mexicaans), vegetarische vleesvervangers, gehydrolyseerde plantaardige proteïne, sauzen en dressings (bijv. chili, pasta, jus, moe, enchilada, saté), mandeloni's (pinda's gedrenkt in amandelaram), zoetwaren en graanproducten (bijv. cake, pudding, koekjes, graanrepen, nougat, marsepein), toeljes, vegetarische producten, loempia's, pizza, glazuur, marinades en salsas, snacks (bijv. gemengde noten).

Gebruik andere plantaardige oliën als alternatief voor pindaolie of arachideolie.



SELDERIJ

Overige namen voor selderij en selderijproducten: selderijzout, bladeselderij, voetselderij (in de onderste kant, beven de wortel, van witte selderij), knolselderij (de wortel van de selderij), selderijzaad, seider en seltier.

Voedsel/producten die (mogelijk) selderij bevatten: seidenzout, groentesappen met selderij, kruidenmixen, curry, bouillons, soepen, stoofpotjes, sauzen, verwerkte vleesproducten, worsten, salades (bijv. Waldorf-salade, groentesalades, aardappelsalade met bouillon), hartige snacks.

Petersilewortel, maggiolaan.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER GLUTEN EN ONDER PRODUCTSPECIFICATIES OP: WWW.3FAS.COM/03_07/07EN



Met dank aan Allergenen Consultancy B.V. De getoonde iconen zijn verkrijgbaar via www.allergenen.com

ALLERGENEN consultancy

NB: Deze lijst is niet volledig en/of de genoemde vervangers in een concreet geval daadwerkelijk gebruikt kunnen worden, kan per persoon verschillen. Voedselketten moeten altijd zorgvuldig gelezen worden om achter te komen waar (producten met) allergenen eventueel gebruikt worden voor het bereiden van ander voedsel. Vraag altijd na bij uw gasten wat ze kunnen eten voordat u gerechten opdien.



MOSTERD

Overige namen voor mosterd en producten met mosterd: mosterdzaad, mosterdblad, mosterdbloem, mosterdolie, gekleemd mosterdzaad, mosterdpoeder.

Voedsel/producten die (mogelijk) mosterd bevatten: worst, verwerkte vleesproducten, pikante mixen, augurken, marinades, soep, sauzen, chutney, luxe salades, sommige mayonaises, barbecueaus, vispasta, ketchup, tomatensaus, piccailly, pizza, salsas, Indiaas voedsel met inbegrip van curry's.