

# Allergenkennzeichnung: Information in der Zutatenliste

Diese Zutaten lösen 90 % aller Lebensmittelunverträglichkeiten aus und sind deshalb kennzeichnungspflichtig:

- Glutenthaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss)
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- Lupinen
- Weichtiere

Diese Zutaten und Erzeugnisse daraus sind in der Zutatenliste immer namentlich aufzuführen. Sie dürfen sich beispielsweise nicht hinter Begriffen wie „Gewürze“ verstecken. Auch wenn Allergene als technische Hilfsstoffe, Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen oder als Extraktionslösungsmittel zum Einsatz kommen, müssen sie genannt werden.

**Wichtig:** Die potenziell allergenen Zutaten sind in der Zutatenliste aufgeführt, es gibt aber keinen zusätzlichen Hinweis.

Außerdem ist kein bestimmter Wortlaut vorgeschrieben. Personen, die kein Gluten essen dürfen, müssen deshalb alle glutenhaltigen Getreidearten kennen, denn in der Zutatenliste steht beispielsweise nur „Kamut“ oder „Dinkel“.

Wer Laktose nicht verträgt, muss auch auf Begriffe wie Milch und Molke achten.

Geht aus der **Verkehrsbezeichnung** hervor, dass ein bestimmtes Allergen enthalten ist, so kann die Nennung in der Zutatenliste entfallen. Bei der Bezeichnung „Frischkäsezubereitung“ ist beispielsweise klar, dass Milch verarbeitet wurde.

## Allergenkennzeichnung

Nach der aktuellen Fassung der [Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung](#) (LMKV) müssen verarbeitete und verpackte Lebensmittel, die allergieauslösende Stoffe enthalten, auf dem Etikett gekennzeichnet sein. Für den Großteil aller auftretenden Lebensmittelallergien von rund 90 Prozent sind 14 Hauptallergene und Auslöser für allergische und andere Überempfindlichkeits-Reaktionen verantwortlich. Diese und die daraus hergestellten Erzeugnisse müssen auf der Zutatenliste aufgeführt werden, auch wenn nur kleinste Mengen davon als Zutat verwendet wurden. Es gibt keine Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht. Die Allergenkennzeichnung gilt in allen Ländern der Europäischen Union.

#### 14 Hauptallergene und Auslöser für allergische und andere Überempfindlichkeits-Reaktionen

- **Schalenfrüchte** (Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandel, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss)
- **Sellerie** (Bleich-Knollen & Staudensellerie z.B. Suppen; Soßen; Pasten; Wurst)
- **Erdnüsse** (z. B. Erdnussöl, -butter; Vorkommen in Gebäck, Schokolade etc.)
- **Soja** (z. B. als Miso, Sojasoße, Sojaöl; Vorkommen z. B. in Gebäck, Marinaden, Kaffeeweißer)
- **Glutenhaltiges Getreide** (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- **Eier** (z. B. als Flüssigei, Lecithin, (Ov)-Albumin; Vorkommen z. B. in Mayonnaise, Panade, Dressing)
- **Fisch** ( alle Fischarten z.B. Fischextrakten; Pasten und Soßen)
- **Milch** (einschließlich Lactose; Butter; Käse; Molkeprotein; Z.B. Wurst, Soße; Kroketten; Knödel)
- **Senf** (z. B. Senfkörner, -pulver in Dressings, Ketchup, Gewürzmischungen)
- **Sesamsamen** (z. B. als Sesamöl, Tahin, Gomasio; Vorkommen in Gebäck, Falafel, Marinaden, etc.)
- **Lupinen** ( z.B. als Lupinenmehl, eiweis in vegetarischen und glutenfreien Produkten )
- **Krebstiere** ( Krebs; Shrimps; Garnelen; z.B. Suppen; Soßen; Würzpasten )
- **Weichtiere** (z. B. Schnecken, Tintenfisch, Austern, in Soßen, asiatischen Spezialitäten etc.)
- **Schwefeldioxid und Sulfite** (E 220-E 228, z. B. in Trockenfrüchten, Wein, Essig)