



## Merkblatt

# Allgemeine Ernährungsregeln bei allergischen Erkrankungen

---

### **Möglichst einzuschränken sind:**

#### **Erlaubt sind:**

#### Milch- und Milchprodukte:

Milch, Kakao, Quark

#### Hühnerei:

B. in Nudeln, Kuchen, Pfannkuchen, Soßen, Nachspeisen

#### Auszugsmehl:

Weißmehl z. B. konventionelles Bäckerbrot

#### Raffinade-Zucker

Haushaltszucker und alle

#### Fertig-Süßwaren

inklusive Müsliriegel, Wurst, Früchtejoghurt usw.

#### Schweinefleisch:

incl. Wurst/Würstchen

#### Schokolade:

enthält u. a. Zucker, Milch und:

#### Nüsse:

A. Haselnüsse und Erdnüsse

#### Alle Fertig-Nahrungsmittel, die hergestellt sind aus:

Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Stabilisatoren, Geschmacks- und Aromastoffe, Weichmacher, (künstl.) Süßungs- und Säuerungsmittel, Geschmacksverstärker, Dickungs- und Geliermittel, Gelierhemmstoffe, Lockerungsmittel und Fabrikationshilfen mit z. T. unvorhersehbaren Auswirkungen.

### **Verboten sind:**

Alle Nahrungsmittel auf die schon einmal allergische Reaktionen aufgetreten sind und solche deren Vermeidung vom Arzt aufgrund der Nahrungsmittel-Allergie-Diagnostik angeraten wurde.

Gemüse:

alle Sorten (Möhren geschält)

Salat:

alle Sorten (Salatgurke geschält)

Obst:

alle Sorten (möglichst geschält)

Brot:

(milchfreies) Vollkornbrot

(Dinkel, Roggen), aus Vollkornbäckereien oder manchen Reformhäusern, milch- und eifreies Gebäck (nur mit Honig gesüßt)

Getreide:

Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Grünkern, Mais

Müsli:

Als Hafer- oder Gersteflocken, Ölsaten (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne) Mandelkerne

Fett:

Sauerrahmbutter, kalt gepreßtes (natives) Pflanzenöl, z. B. Olivenöl, Distelöl

Milchprodukte:

Yoghurt, Buttermilch, Sauerrahm, Süße Sahne ohne Emulgator (E407), Frischkäse (z. B. Philadelphia)

Fleisch:

Lamm, Rindfleisch; ersatzweise in Maßen: Tofu

Brotaufstrich:

Vegetabile Brotaufstriche aus Bioläden oder Reformhäusern ohne Hühnereiweiß und Milch

Fruchtaufstriche:

Dattel-Birnen-Kraut

Getränke:

Mineralwasser, Hagebutten, Pfefferminztee, schwarzer Tee (nur bedingt: Sojamilch)

Knabbereien:

Müsli-Riegel aus Bioläden ohne Milch, Ei und Zucker

Trockenfrüchte (ungeschwefelt):

Aprikose, Pflaume