

De 14 meest voorkomende voedselallergieën

NB: Deze lijst is niet volledig en of de genoemde vervangers in een concreet geval daadwerkelijk gebruikt kunnen worden, kan per persoon verschillen. Voedsel etiketten moeten altijd zorgvuldig gelezen worden om erachter 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 opdiend.

✗ Kan dit niet eten

✓ Kan dit wel eten

Ei

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

Overige namen voor ei op het label:

albumine, avidine, conalbumine, eigeel, eipoeder, fosfati dylserine, fosfolipiden, globuline, lipovitellin, lysozyme (E1105), ovalbumine, ovoglobuline, ovomucine, ovomucoid, ovomucrolo, ovotransferrine, phosvitine.

Voedsel/producten die (mogelijk) ei bevatten:

advocaat, schuimbakjes, mayonaise, eivervangers, pasta, lecithine (E322), zoetigheden (bijvoorbeeld marsepein, nougat, marshmallows), romige sauzen en slasaus (bijv. tartaar saus, hollandaise), bakproducten en bakmixen, desserts met room (bijv. ijs en vla), schuim of melkganering op speciale koffiedrankjes, glazuur.

Vervangers afhankelijk van gerecht:

- Probeer fingeprakte banaan, een mengsel van warm water en gelatine, appelmoes en xanthaangom, en gebruik als alternatief voor eigeel gesmolten margarine.
- Eivervangers op basis van zetmeel.
- Voor hartige gerechten kunt u ook verkrumelde tofu gebruiken.
- Sommige pasta's zijn mogelijk zonder ei. Lees het etiket voor dat u deze pastasoorten gebruikt. NB: sommige ei vrije pasta's worden mogelijk geproduceerd op materialen die ook worden gebruikt voor producten die ei bevatten.

Melk (inclusief lactose)

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

Overige namen voor melk:

caseïne(hydrolysaat), caseïnat, wei (in alle vormen), melkeiwitten, lactalbumine(fosfaat), lactose, lactoferrine, lactoglobuline, melkproteïnehydrolysaat.

Voedsel/producten die (mogelijk) melk bevatten:

melk (in alle vormen), melkpoeder, boter, yoghurt, room, kaas (poeders), wrongel, vla, pudding, boter, (half) vloeibare boter en botervet, voedsel dat geglaazuurd is met melk, margarine, chocolade, gebakken producten, caramelleurmiddel of smaakstoffen, boterhamworst, aardappelen (puree), nougat.

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

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, zeeak, zeeoren.

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 (na afgeleide van) met: tarwe (alle vormen, waaronder durum, griesmeel, spelt, kamut, einkorn en faro), gerst, rogge, haver, mout, couscous.

Voedsel/producten die (mogelijk) tarwe bevatten:

brood, gebakken producten, bakmixen, pasta, brood kruimels, crackers, bier, moutkoffie, mueslimixen, additieven op basis van granen, spreads, kruiden en specerijen, gebonden sauzen en soepen, worchestershiresaus, gebakken uitjes, vermicelli, drankjes met cacao, surimi, gehydrolyseerde tarweeiwit.

Rijstbloem, boekweit, maïsbloem, aardappelmeel, tapioca bloem, bloem van noten/bomen/zaden, quinoa, kikker erwt, soja, gecertificeerde glutenvrije haver (met glutenvrij logo), glutenvrij brood (gemaakt van rijst, maïs, aardappel, sojabloem), glutenvrije pizzabasis, glutenvrije maïstortilla's, glutenvrije pannenkoeken/taart/gebak, muffin mixen, glutenvrije pasta, maïs pasta, rijst pasta, gierst, rijst ermicelli, rijstnoodles, rijst (bijv. Basmati).

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

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:** notenolie, marsepein, nougat, nootextracten/pasta/boters, chocolade en chocospreads, etnische en vegetarische gerechten, salades en dressings, sauzen (bijvoorbeeld barbecue saus, pesto), marinades en jus, mortadella (bevat mogelijk pistache noten), graan producten, crackers, alcoholische dranken (bijv. amaretto, frangelico), desserts, gearomatiseerde 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. Houd hier rekening mee bij het bereiden van voedsel in uw keuken.

* Volgens Europese etiketteringsvoorschriften.

Het onder staande is in het algemeen veilig voor gebruik door mensen met een nootallergie:

- Nootmuskaat.
- Flespompen (butternut pompoen).
- Kokosnoot.

Zwavel dioxide

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

Overige namen voor zwavel dioxide:

Zwavel dioxide (E220), Natriumsulfiet (E221), Natrium waterstof sulfiet (E222), Natriummetabisulfiet (E223), Kaliummetabisulfiet (E224), Kaliumsulfiet (E225), Calciumsulfiet (E226), Calciumwaterstofsulfiet (E227), Kaliumwaterstofsulfiet (E228).

Voedsel/producten die (mogelijk) zwavel dioxide bevatten: alcoholische en nietalcoholische dranken; sappen en concentraten in fles (bijv. citroen, limoen); fruit en groentes die zijn ingeblik, ingevroren of gedroogd; kruiden, aardappelen, zetmeel, suikersiroep, tomaatproducten (bijv. pasta, pulp en puree), azijn.

Schaaldieren

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

Onder schaaldieren vallen:

gamba, garnal, krab, kreeft, langoust, langoustine, scampi.

Voedsel/producten die (mogelijk) schaaldieren bevatten:

kroepoek en trassi + zie het gedeelte 'Kan dit niet eten' voor vis en weekdieren en producten hiervan.

Zie 'Kan dit wel eten' voor vis.

Pinda's

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

Overige namen voor pinda's:

aardnoten, grondnoten, borrelnoten, arachidennoten, apennoten.

Voedsel/producten die (mogelijk) pinda's bevatten: pindaolie, arachideolie, pindabloem, pindakaas, etnische voedsel (bijv. Afrikaans, Aziatisch, Mexicaans), vegetarische vleesvervangers, gehydrolyseerde plantaardige proteïnen, sauzen en dressings (bijv. chili, pesto, jus, mole, enchilada, saté), mandelona's (pinda's gedrenkt in amandelaroma), zoetwaren en graanproducten (bijv. cake, pudding, koekjes, graanrepen, nougat, marsepein), toetjes, vegetarische producten, loempia's, pizza, glazuur, marinades en sla sauzen, snacks (bijv. gemengde noten).

Gebruik andere plantaardige oliën als alternatief voor pindaolie of arachideolie.

Sesam

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

Overige namen voor sesam:

sesamzaad, gingelly, gingellyolie. **Voedsel/producten die (mogelijk) sesam bevatten:** brood (bijv. hamburgerbroodjes, meergrotenbrood), crackers, graanproducten, toast, dips en spreads (bijv. humus, chutney), etnisch voedsel (bijv. stoofpotjes, roerbakgerechten), sesamolij/zout/pasta, wokolie, tahin boter, hartige producten (bijv. dressings, jus, marinades, soepen, smaakstoffen, sauzen). Allergische reacties op overige zaden, zoals maïszaad, komen ook soms voor. Vraag uw gast hiernaar.

Als garnering kunt u andere zaden zoals zonnebloem en pompoenzaden gebruiken. Noten kunnen ook gebruikt worden als de gast niet allergisch voor pinda's en noten is (zie de informatie over pinda's en noten).

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, lupinescheuten.

Vis

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

ansjovis, baars, brasem, bot, forel, goudmakreel, haai, haring, heek, heilbot, houting, kabeljauw, karper, makreel, paling, platvis, sardine, schelvis, schol, snapper, snoek, spiering, tand en zaagbaars, tilapia, tong, tonijn, wijting, zalm, zee duivel, zwaardvis.

Voedsel/producten die (mogelijk) vis bevatten:

etnisch voedsel (bijv. gebakken rijst, paëlla, loempia's), sauzen en slasaus (bijv. Worcestershire saus, sojasaus, barbecueaus), zeevruchtensop en bouillon (bijv. bouilla baïsse), surimi, pizza, dips en sauzen, gelatine, smaakstoffen.

• Carrageen, een algensoorst die wordt gebruikt als bind middel en emulgator, wordt vaak onjuist gezien als een vis product. 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 voordelen op voedingskundig gebied.

• Olieachtige vissoorten (zoals zalm) bevatten veel omega3. Alternatieve bronnen van omega 3 zijn onder andere lijn zaad, rapzaad (canola), sojaboonolie, walnoten, margarine en mayonaise.

Soja

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

Overige namen voor soja: soja (alle vormen, bijv. vezel, albumine, bloem, korrels, melk, noten, spruiten, olie), soja, sojabonen, sojaproteïne (concentraat, pure soja), textured vegetable protein (TVP), edamame, tofoe/tahoë, sojalecithine, okara.

Voedsel/producten die (mogelijk) soja bevatten:

sojaboonboter, sojamelk, sojaolie, gehydrolyseerde soja/plantaardige eiwitten, sauzen (bijv. sojasaus, tamari, teriyaki, miso), tempeh, sojatinge, broodkruimels, graanproducten, crackers, vegetarische gerechten, plantaardige gom, plantaardig zetmeel, surimi, soepen en bouillons, smaakstoffen, vleesvervangers.

Probeer melk/zuivelproducten. In het geval dat uw gast ook allergisch is voor melk/zuivelproducten, kunt u de volgende alternatieven proberen:

- Aardappel, rijst, amandelen en kokosnoot.
- Rijstbloem in plaats van sojabloem.
- Koolzaad, maïs of olijfolie in plaats van sojaolie.
- Een mix van balsamicoazijn en kruiden in plaats van sojasaus.
- Gebruik groenten, volle granen en overige magere eiwitbronnen.

Selderij

Overige namen voor selderij en selderijproducten: selderijzout, bladselderij, voetselderij (is de onderste kant, boven de wortel, van witte selderij), knolselderij (de wortel van de selderij), selderijzaad, selder en sellerie.

Voedsel/producten die (mogelijk) selderij bevatten: selderijzout, groentesappen met selderij, kruidenmixen, curry, bouillons, soepen, stoofpotjes, sauzen, verwerkte vlees producten, worsten, salades (bijv. Waldorf salades, groente salades, aardappelsalade met bouillon), hartige snacks.

Peterseliewortel, maggiplant.

Mosterd

Overige namen voor mosterd en producten met mosterd: mosterdzaad, mosterdblad, mosterdbloem, mosterdolie, gekiemd 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, piccalilly, pizza, slasaus, Indiaas voedsel met inbegrip van curry's.

Unilever Food Solutions

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

ALLERGENEN
consultancy
splitting advies • milieu • hygiëne

GO! OPENLUCHTSCHOOL
't Zwaluwnest