

# Allergiehinweise

## Milcheiweiß

Milcheiweiß ist das in der Kuhmilch enthaltene Eiweiß. Es besteht aus 80% Kasein und 20% Molkenprotein. Die Ausfällung (Gerinnung) erfolgt beim Kasein durch Säuerung, beim Molkenprotein durch Erhitzung.

### Folgende Produkte enthalten Milcheiweiß:

- Kartoffeleintopf mit Rindfleisch
- Jägersuppe mit Rindfleisch und Nudeln
- Huhn in Curryreis
- Indo. Reistopf (Huhn u. Krabben)
- Waldpilz-Sojaragout
- Paprika-Sojaragout
- Nudeln in Soja-Bolognese
- Gartengemüse-Sojarisotto
- Pflanzliches Gemüsemix
- Grüne Bohneneintopf
- Kartoffeleintopf mit Röstzwiebel
- Kartoffelbrei mit Milchpulver
- Mousse au Chocolat
- Milchreis Vanille
- Müsli Schweizer Art mit Vollmilch
- Peronin-Kakao
- Peronin-Vanille
- Rührei mit Zwiebeln
- Bratlinge vegetarisch
- Eierpfannkuchen
- Kaiserschmarrn
- Vollmilchpulver
- Vollmilchpulver

## Milchzucker (Laktose)

Milchzucker (ein reduzierendes Disaccharid) spielt als Teil der Muttermilch bei der Ernährung von jungen Säugetieren eine wichtige Rolle. Um ihn verwerten zu können, muss der Milchzucker während der Verdauung zunächst in seine beiden Einfachzucker Galaktose und Glukose (reduzierende Monosaccharide) aufgespalten werden. Dies geschieht mit Hilfe des körpereigenen Enzyms Lactase. Kann der Milchzucker auf Grund eines Mangels an Lactase nicht mehr verdaut werden, so spricht man von Milchzuckerunverträglichkeit oder Lactoseintoleranz.

Eigenschaften: Laktose ist optisch aktiv, kristallin, weniger wasserlöslich als andere Zucker, wie z.B. Maltose, und ist farblos.

### Milchzucker

- liefert Energie
- unterstützt die Calcium-Resorption
- hemmt Fäulnisbakterien im Darm des Menschen

- begünstigt Bifidus-Bakterien (Bifidobacterium)

**folgende Produkte enthalten Milchzucker:**

- Chili con Carne
- Beef Stroganoff
- Erbseneintopf
- Kartoffeleintopf mit Rindfleisch
- Jägertopf mit Rindfleisch und Nudeln
- Huhn in Curryreis
- Indo. Reistopf (Huhn u. Krabben)
- Waldpilz-Sojaragout
- Paprika-Sojaragout
- Gartengemüse-Sojarisotto
- Pflanzliches Gemüsemix
- Mousse au Chocolat
- Milchreis Vanille
- Peronin-Kakao
- Peronin-Vanille
- Peronin-Neutral
- Rührei mit Zwiebeln
- Eierpfannkuchen
- Kaiserschmarrn
- Ungarntopf
- Chili con Carne
- Erbseneintopf
- Müsli Schweizer Art
- Batida di Coco Creme
- Reispfanne Balkan Art

**Gluten**

(lateinisch gluten = „Leim“; Synonyme: Kleber, Klebereiweiß) ist die Bezeichnung für ein Gemisch aus 90 % Proteinen, 8 % Lipiden und 2 % Kohlenhydraten, welches durch Wasserzugabe zum Mehl beim Anteigen gebildet wird, mit Wasser aus dem Teig als elastische Masse ausgewaschen werden kann und für die Backeigenschaften von Mehl von zentraler Bedeutung ist. Die Prolaminfraktion der Kleberproteine kann bei genetisch-prädisponierten Menschen zu Zöliakie, einer entzündlichen Erkrankung der Darmschleimhaut mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen führen.

Glutenunverträglichkeit Bei normaler Verdauung ist Gluten ungefährlich, aber bei (genetisch bedingt) glutenempfindlichen Menschen wird die Dünndarmschleimhaut geschädigt, so dass keine normale Verdauung mehr möglich ist.

Typische Anzeichen für eine Glutenunverträglichkeit (Fachausdruck: Zöliakie, einheimische Sprue oder glutensensitive Enteropathie) sind Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, chronischer Durchfall und eine Gedeihstörung bei Kindern. Der Verdacht kann mittels eines Antikörpertests erhärtet werden. Die Diagnose muss durch eine Dünndarmbiopsie bestätigt werden. In Mitteleuropa wird die Erkrankungshäufigkeit (Prävalenz) auf 1:500 bis sogar 1:100 Menschen geschätzt. Die bisher einzig mögliche Therapie ist eine lebenslang einzuhaltende Diät, bei der auf glutenhaltige Lebensmittel verzichtet wird. Bei vollständigem Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel (glutenfreie Diät) bilden sich die Symptome nach einiger Zeit zurück.

Weiterhin wurden verschiedene Abschnitte des Glutens (ebenso wie auch des Kaseins, eines Milcheiweiß) identifiziert, die eine opioidartige Wirkung entfalten. Diese Peptide werden Exorphine genannt. Ob sie tatsächlich auch klinische, also krankmachende Bedeutung haben, ist aber unklar. Betroffene können sich bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft über ein Leben mit dieser "unsichtbaren" Behinderung im Alltag informieren.

**Folgende Produkte sind Glutenfrei:**

- Rührei
- Indonesischer Reistopf
- Blaubeersuppe
- Batida de Coco Creme
- Spinat-Gorgonzola-Suppe
- Tomatensuppe

**Natriumglutamat**

Natriumglutamat entsteht im menschlichen Körper im normalen Stoffwechsel. Einige natürliche Lebensmittel wie Pilze, reife Tomaten oder Parmesan, die wegen ihres besonderen Aromas verwendet werden, enthalten große Konzentrationen an freiem (nicht an Eiweiß gebundenes) natürliches Glutamat (ca. 0,1 bis 1 % des Gewichts). Außerdem gibt es eine Alge, (sog. Laminaria Japonica) die die asiatischen Köche schon vor 1500 wegen ihrer geschmacksverstärkenden Wirkung in ihren Speisen benutzten; auch sie ist eine Quelle von Natriumglutamat. Käuflich erhältliches Mononatriumglutamat wird aus Melasse, Getreide, Kartoffeln oder anderen stärkehaltigen Ausgangsprodukten hergestellt. Eine industrielle Hauptquelle für Natriumglutamat ist Hefeextrakt

**Folgende Produkte enthalten Natriumglutamat:**

- Stroganoff
- Pflanzliches Gemüsemix
- Bratlinge vegetarisch
- Tomatensuppe
- Kräutercremesuppe
- Kartoffelsuppe

**Veganismus**

Veganismus ist eine Philosophie, Einstellung und Lebensweise, welche die Nutztierhaltung und den Konsum tierischer Produkte aus prinzipiellen Gründen ablehnt. Menschen, die sich vegan ernähren, vermeiden somit den Konsum von Fleisch, Milch, Eiern, Gelatine und anderen tierischen Lebensmitteln.

**Folgende Produkte sind für Veganer geeignet:**

- Kräutercremesuppe

- Grüner Bohneneintopf
- Blaubeersuppe
- Karottentopf
- Soja-Bolognese Soße
- Tomatensuppe
- Kraftbrühe