

<p><b><u>Häufigste Unverträglichkeiten</u></b></p>	<p><b>Casein</b> (siehe Milchprodukte)</p>	<p><b>Laktose</b> (siehe Milchprodukte)</p>
<p><b>Stärke (Zucker) der Weizenfamilie</b> (siehe Getreide, Stärkealternativen)</p>	<p><b>Gluten</b> (siehe Getreide, Stärkealternativen)</p>	<p><b>Hühnereiweiß</b> (siehe Ei, Geflügel)</p>
<p><b>Soja</b> (siehe Milchprodukte)</p>	<p><b>Fisch/Krustentiere</b> (siehe Fisch, Krustentiere)</p>	<p><b>Histamin</b> (siehe Thyramin, Hülsenfrüchte, Nachtschattengewächse, Fisch &amp; Krustentiere)</p>
<p><b>Nachtschattengewächse</b> (siehe Nachschattengewächse)</p>	<p><b>Rohr/Rübenzucker</b> (siehe Zucker- &amp; Zuckeraustauschstoffe)</p>	<p><b>Fruktose</b> (siehe Obst, Früchte)</p>
<p><b><u>Milchprodukte</u></b> (<u>Milch, Käse, Joghurt, Rahm...</u>)</p>	<p><b>Butter</b></p>	<p><b>Butterschmalz</b></p>
<p><b>Hafermilch</b></p>	<p><b>Stutenmilch</b></p>	<p><b>Kokosmilch</b></p>
<p><b>Kuhmilchprodukte</b></p>	<p><b>Laktosefreie Butter</b></p>	<p><b>Laktosefreie Kuhmilchprodukte</b></p>

<b>Lupinenmilch</b>	<b>Mandelmilch</b>	<b>Schafmilchprodukte</b>
<b>Sojamilch</b>	<b>Ziegenmilchprodukte</b>	<b>Reismilch</b>
<b><u>Getreide</u></b>	<b>Dinkel</b>	<b>Emmer</b>
<b>Gerste</b>	<b>Glutenbefreiter Weizen</b>	<b>Hafer</b>
<b>Hartweizen</b>	<b>Kamut</b>	<b>Roggen</b>
<b>Urkorn</b>	<b>Weizen und Weizenstärke</b>	

	<b><u>Getreide-, Stärkealternativen</u></b>	<b>Amaranth</b>
<b>Buchweizen</b>	<b>Esskastanienmehl</b>	<b>Fonio (Hirseart)</b>
<b>Guarkernmehl</b>	<b>Hirse</b>	<b>Johannisbrotmehl (Carob)</b>
<b>Kartoffelstärke</b>	<b>Kichererbsenmehl</b>	<b>Kokosmehl</b>
<b>Kouzu</b>	<b>Linsenmehl</b>	<b>Lupinenmehl</b>
<b>Maisstärke</b>	<b>Mandelmehl</b>	<b>Maniokmehl</b>
<b>Pfeilwurzelmehl</b>	<b>Quinoa</b>	<b>Reis</b>
<b>Sojastärke</b>	<b>Sorghum (Hirseart)</b>	<b>Süßkartoffelmehl</b>

<b>Tapiokamehl</b>	<b>Topinamburmehl</b>	<b>Yamsmehl</b>
	<u><b>Zucker- und Zuckeraustauschstoffe</b></u>	<b>Acesulfam K</b>
<b>Agavensirup</b>	<b>Ahornsirup</b>	<b>Aspartam</b>
<b>Cyclamat</b>	<b>Dattelsucker</b>	<b>Fruktose</b>
<b>Glukosesirup</b> (kann Fruktose enthalten)	<b>Honig</b>	<b>Isomaltulose</b> (Achtung bei Micro Base, Micro Base+Aronia ist frei davon)
<b>Maiszucker, Maissirup</b> (Fruktose)	<b>Maltit</b> (Maltitol, Maltitol-Sirup)	<b>Maltose</b>
<b>Malz</b> (glutenhaltig)	<b>Mannit</b> (Mannitol, wird aus Fruktose hergestellt)	<b>Mascobado</b> (unraff. Vollrohrzucker)

<b>Melasse</b>	<b>Neohesperidin DC</b>	<b>Oligosaccharide</b>
<b>Pektin</b>	<b>Polysaccharide</b>	<b>Reissirup</b>
<b>Saccharin</b>	<b>Saccharose</b> (Haushaltszucker, Rohr-, Rübenzucker)	<b>Sorbat</b>
<b>Sorbit</b> (Sorbitol, oft zusammen mit Fructoseunverträglichkeit)	<b>Stevia</b>	<b>Sucralose</b>
<b>Sukrin</b> (=Erythritol, Erythrit)	<b>Thaumatococin</b>	<b>Traubenzucker</b> (Glukose)
<b>Xylit</b>		
		<b><u>Ei/ Geflügel</u></b>
<b>Entenfleisch</b>	<b>Gänseei</b>	<b>Gänsefleisch</b>

<b>Hühnereidotter</b>	<b>Hühnereiklar</b>	<b>Hühnerfleisch</b>
<b>Hühnervollei</b>	<b>Putenfleisch</b>	<b>Straußenei</b>
<b>Wachtelei</b>		
		<b><u>Hefen</u></b>
<b>Backhefe</b>	<b>Bierhefe</b>	<b>Hefeextrakt</b> E 620 – 625
	<b><u>Fleisch</u></b>	<b>Hase</b>
<b>Hirsch</b>	<b>Kalb</b>	<b>Kaninchen</b>

<b>Lamm</b>	<b>Pferd</b>	<b>Reh</b>
<b>Rind</b>	<b>Schwein</b>	<b>Wildschwein</b>
	<b><u>Fisch, Krustentiere</u></b>	<b>Garnele</b>
<b>Hummer</b>	<b>Krebse</b>	<b>Meerwasser-Fische</b>
<b>Muscheln</b>	<b>Octopus</b>	<b>Shrimps</b>
<b>Süßwasser-Fische</b>	<b>Tintenfisch</b>	

<b><u>Hülsenfrüchte</u></b>	<b>Bohnen</b>	<b>Erbsen</b>
<b>Erdnüsse</b>	<b>Kichererbse</b>	<b>Linsen</b>
<b>Lupine</b>	<b>Mungobohne</b>	<b>Sojabohnen</b>
<b>Weizenkeime</b>		
		<b><u>Pilze</u></b>
<b>Austernpilze</b>	<b>Champignons</b>	<b>Eierschwammerl</b>
<b>Seitlinge</b>	<b>Shiitake</b>	<b>Steinpilze</b>

	<b><u>Nachtschatten gewächse</u></b>	<b>Chili</b>
<b>Kartoffeln</b>	<b>Melanzani</b>	<b>Paprika</b>
<b>Pfefferoni</b>	<b>Tomaten</b>	
<b><u>Genussmittel, Algen, Zellulose, häufige Zusatzstoffe, Backwaren</u></b>	<b>Algen</b>	<b>Amylase-Inhibitoren (Getreide, Brot)</b>
<b>Amylasen (Brot, Backwaren)</b>	<b>Azodicarbonamid (Brot)</b>	<b>Backpulver, Natron</b>
<b>Backtriebmittel Kaliumphosphat</b>	<b>Backtriebmittel Kaliumtartrat</b>	<b>Backtriebmittel Natrium-Kaliumtartrat</b>
<b>Backtriebmittel Natriumtartrat E 335</b>	<b>Benzoessäure (Konservierung)</b>	<b>Bromat (Brot)</b>

<p><b>Cellulasen, Hemicellulasen</b> (Brot, Backwaren)</p>	<p><b>Emulgator Lecithin</b></p>	<p><b>Enzym-Inhibitoren</b> (Getreide, Brot)</p>
<p><b>Farbstoff Tartrazin</b> (Gummibärchen)</p>	<p><b>Geschmacks- verstärker Glutamat</b></p>	<p><b>Glucoseoxidase</b> (Brot, Backwaren)</p>
<p><b>Glukofruktose</b></p>	<p><b>Inulin</b> (aus Topinambur, Backwaren)</p>	<p><b>Invertzucker, auch als Sirup</b> (Backwaren, aus Saccharose oder Isoglucose)</p>
<p><b>Kaffee</b></p>	<p><b>Kakao</b></p>	<p><b>Konservierungsmittel Benzoate</b></p>
<p><b>Konservierungsmittel Propionsäure</b></p>	<p><b>Konservierungsmittel Sorbinsäure</b></p>	<p><b>Konservierungsmittel Sulfite</b></p>
<p><b>Lipoxigenasen</b> (Brot, Backwaren)</p>	<p><b>Maltodextrine</b> (Backwaren)</p>	<p><b>Malzschrot, Malzextrakt</b> (Backwaren)</p>
<p><b>Milchzucker</b> (Backwaren)</p>	<p><b>Pentosanasen, Xylanasen</b> (Brot, Backwaren)</p>	<p><b>Phospholipasen</b> (Brot, Backwaren)</p>
<p><b>Phytinsäure</b></p>	<p><b>Proteinasen</b> (Brot, Backwaren)</p>	<p><b>Roggensauerteig</b></p>

<p><b>Säuerungsmittel</b> <b>Essigsäure</b></p>	<p><b>Säuerungsmittel</b> <b>Zitronensäure</b></p>	<p><b>Sorbinsäure</b> (Konservierung)</p>
<p><b>Stabilisatoren</b> (E-Nummern)</p>	<p><b>Sulfite</b> (Konservierung von Wein, Trockenobst, Kartoffelprodukte, Medikamente)</p>	<p><b>Tannin</b> (Gerbstoff im Wein)</p>
<p><b>Tee (grün)</b></p>	<p><b>Tee (schwarz)</b></p>	<p><b>Verdickungsmittel</b> <b>Agar-Agar</b></p>
<p><b>Verdickungsmittel</b> <b>Carrageen</b></p>	<p><b>Verdickungsmittel</b> <b>Pektin</b></p>	<p><b>Verdickungsmittel</b> <b>Traganth</b></p>
<p><b>Verdickungsmittel</b> <b>Xanthan</b></p>	<p><b>Weizensauerteig</b></p>	<p><b>Zellulose</b> (Kapselhüllen!)</p>
	<p><b>Gemüse</b> (außer Nachtshattengewächse, Hülsenfrüchte und Gemüse mit Histaminbezug)</p>	
<p><b>Artischocke</b></p>	<p><b>Bambussprossen</b></p>	<p><b>Bleichsellerie</b></p>

<b>Brokkoli</b>	<b>Chili cayenne</b>	<b>Chili habanero</b>
<b>Chili jalapeno</b>	<b>Chinakohl</b>	<b>Fenchel</b>
<b>Frühlingszwiebel</b>	<b>Gurke</b>	<b>Karfiol</b> (Blumenkohl)
<b>Karotte</b>	<b>Kohl</b> (Wirsing)	<b>Kohlrabi</b>
<b>Kürbis</b>	<b>Lauch</b>	<b>Mangold</b>
<b>Okra</b>	<b>Olive</b>	<b>Pastinake</b>
<b>Radieschen /Rettich</b>	<b>Rote Rübe</b> (rote Beete, Rande)	<b>roter Zwiebel</b>
<b>Rotkraut</b> (Rotkohl)	<b>Schalotten</b>	<b>Schwarzwurzeln</b>

<b>Sellerieknolle</b>	<b>Spargel</b>	<b>Spinat</b>
<b>Steckrübe</b>	<b>Topinambur</b>	<b>weißer Zwiebel</b>
<b>Zucchini</b>	<b>Zwiebel</b>	
<b><u>Obst, Früchte</u></b>	<b>Ananas</b>	<b>Apfel</b>
<b>Aprikose</b>	<b>Avocado</b>	<b>Banane</b>
<b>Birne</b>	<b>Brombeere</b>	<b>Cranberry</b>
<b>Dattel</b>	<b>Erdbeere</b>	<b>Feige</b>

<b>Granatapfel</b>	<b>Grapefruit</b>	<b>Guave</b>
<b>Heidelbeere (=Blaubeere)</b>	<b>Himbeere</b>	<b>Honigmelone</b>
<b>Johannisbeere</b>	<b>Kaktusfeige</b>	<b>Kirsche</b>
<b>Kiwi</b>	<b>Kumquat</b>	<b>Limette</b>
<b>Litschi</b>	<b>Mandarine</b>	<b>Mango</b>
<b>Mirabelle</b>	<b>Nektarine</b>	<b>Orange</b>
<b>Papaya</b>	<b>Pfirsich</b>	<b>Zwetschke (=Pflaume)</b>
<b>Physalis</b>	<b>Preiselbeere</b>	<b>Quitte</b>

<b>Rhabarber</b>	<b>Ribisel</b>	<b>Sanddorn</b>
<b>Stachelbeere</b>	<b>Sternfrucht (Karambole)</b>	<b>Wassermelone</b>
<b>Weichsel</b>	<b>Weintraube/Rosine</b>	<b>Zitrone</b>
<b>Zuckermelone</b>		
		<b><u>Salate</u></b>
<b>Chicoree</b>	<b>Eisberg</b>	<b>Endivie</b>
<b>Kopfsalat</b>	<b>Lollo rosso</b>	<b>Löwenzahn</b>
<b>Radicchio</b>	<b>Römischer Salat</b>	<b>Ruccola</b>

<b>Vogerlsalat (Feldsalat)</b>		
		<b><u>Samen, Nüsse,</u></b> <b><u>Öle</u></b>
<b>Borretschöl</b>	<b>Butterschmalz (Ghee)</b>	<b>Cashewkern</b>
<b>Erdnuss</b>	<b>Haselnuss</b>	<b>Kakao</b>
<b>Kokosnuss</b>	<b>Kürbiskerne</b>	<b>Leinsamen</b>
<b>Macadamianuss</b>	<b>Maisöl</b>	<b>Mandel</b>
<b>Mohn</b>	<b>Nachtkerzenöl</b>	<b>Olivenöl</b>
<b>Paranuss</b>	<b>Pinienkerne</b>	<b>Pistazie</b>

<b>Rapsöl</b>	<b>Sesam</b>	<b>Sonnenblumenkerne</b>
<b>Sonnenblumenöl</b>	<b>Walnuss</b>	
<b><u>Gewürze, Kräuter</u></b>	<b>Anis</b>	<b>Bärlauch</b>
<b>Basilikum</b>	<b>Bohnenkraut</b>	<b>Brennnessel</b>
<b>Curcuma</b>	<b>Dill</b>	<b>Fenchel</b>
<b>Gartenkresse</b>	<b>Hagebutte</b>	<b>Ingwer</b>
<b>Kamille</b>	<b>Kapern</b>	<b>Kardamom</b>

<b>Kerbel</b>	<b>Knoblauch</b>	<b>Koriander</b>
<b>Kren (Meerrettich)</b>	<b>Kreuzkümmel</b>	<b>Kümmel</b>
<b>Lavendel</b>	<b>Liebstockel</b>	<b>Lorbeerblatt</b>
<b>Majoran</b>	<b>Minze</b>	<b>Muskat</b>
<b>Nelke</b>	<b>Oregano</b>	<b>Paprikagewürz</b>
<b>Petersilie</b>	<b>Pfeffer grün</b>	<b>Pfeffer rot</b>
<b>Pfeffer schwarz</b>	<b>Pfeffer weiß</b>	<b>Pfefferminze</b>
<b>Piment</b>	<b>Rosmarin</b>	<b>Safran</b>

