

Informatie over  
de gewijzigde  
allergenen  
wetgeving

# Wat betekent de nieuwe verordening voor uw locatie?

Op 13 december 2014 wordt een nieuwe verordening van de EU van kracht over het verstrekken van voedselinformatie aan gasten. Een belangrijk onderdeel van de nieuwe Verordening betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten ('Verordening Voedselinformatie') gaat over het vermelden van allergenen.

Voor mensen met een voedselallergie, coeliakie of lactose-intolerantie biedt de verordening belangrijke voordelen. In de toekomst zal het eenvoudiger worden om te achterhalen welk voedsel welke allergenen bevat, waardoor het gemakkelijker wordt om bewuste voedselkeuzes te maken.

Vanaf deze datum wordt u geacht alle vragen over allergenen in het voedsel dat u serveert te kunnen beantwoorden.

## Inhoud

Voedselovergevoeligheid: voedselallergie en voedselintolerantie	3-5
Allergenenvermelding voor voorverpakte producten	6-7
Allergenenvermelding voor niet-voorverpakte producten	8-9
De 14 meest voorkomende voedselallergieën en voedselintoleranties	10-23
"Allergeen-vrij koken" als oplossing?	24
Voorkomen van kruisbesmetting	25
Allergenenmanagement in de Foodservice-industrie	26
Uitgangspunten voor uw allergenenmanagement	27
Onze ondersteuning voor uw allergenenmanagement	28

Unilever Food Solutions heeft deze informatiebrochure omtrent allergenen voor de Foodservice-industrie samengesteld om u te helpen allergenen en dieetwensen te begrijpen en te voldoen aan de nieuwe wetgeving. Met dit hulpmiddel kunt u uw kennis op dit gebied vergroten.

Edwin van Gent  
Culinair adviseur Unilever Food Solutions



Koks in alle bedrijfstakken moeten ervoor zorgen dat ze volledig op de hoogte zijn van de nieuwe regels van de Verordening Voedselinformatie. Dit hulpmiddel kan daar enorm bij helpen.

Het doel is om klanten te beschermen door bewustzijn in de sector te creëren, en het is daarom van wezenlijk belang dat koks hierin verantwoordelijkheid nemen.

Met behulp van doorlopende training en inzicht in de risico's zijn koks het best in staat innovatieve en creatieve recepten en menu's te ontwikkelen die verkoop stimuleren en voor klanttevredenheid zorgen. Het Koksgilde staat volledig achter deze nieuwe wetgeving van de overheid en zet zich volledig in voor de ondersteuning van initiatieven in de bedrijfstak om van de nieuwe wetgeving een succes te maken.

Theo van Rensch  
President Koksgilde en SVH Meesterkok



Met het oog op een groeiend aantal gasten met een voedselallergie krijgt een goede omgang met allergenen in de horeca een steeds grotere rol binnen het concept gastvrijheid en service.

Chefs met kennis over en bewustzijn van het werken met allergenen, en daarbij vooral hun grootste uitdaging 'kruisbesmetting' (h)erkennen, kunnen prachtige en gezonde gerechten op tafel zetten waarbij rekening wordt gehouden met de wensen van de gast.

De wijze van omgang met allergenen is per bedrijf in te vullen. De keuze voor invulling is aan de chef. Uitgangspunt is een veilige keuze voor de gast op basis van duidelijke allergeneninformatie. Meer informatie: [www.khn.nl/allergenen](http://www.khn.nl/allergenen)

Lodewijk van der Grinten  
Algemeen Directeur Koninklijke Horeca Nederland

Deze informatie wordt verleend door Unilever Food Solutions, en is bedoeld om u te helpen de Verordening Voedselinformatie voor Consumenten die op 13 december 2014 van kracht gaat, te begrijpen. Deze brochure is met zorg samengesteld. Unilever Food Solutions staat er echter niet voor in dat de brochure geen informatie bevat die onjuist, verouderd of incompleet is. Er kunnen geen rechten aan de informatie in deze brochure worden ontleend. Unilever Food Solutions is niet aansprakelijk voor schade die is of zou kunnen ontstaan als gevolg van (in)direct gebruik van informatie in deze brochure.



# Voedselovergevoeligheid: voedsel

Veel mensen menen allergisch te zijn voor voedingsmiddelen of voedselbestanddelen. Schattingen lopen uiteen van vijf tot twintig procent. Dat betekent dat een tot drie miljoen Nederlanders (al dan niet terecht) menen allergisch te zijn voor bepaalde voedingsmiddelen. Een deel van deze mensen heeft inderdaad een voedselallergie. Een ander deel heeft een voedselintolerantie en gebruikt de verkeerde term. Afgaande op dit onderzoek, blijken mensen met een intolerantie bij toepassing van de juiste diagnostiek echter niet overgevoelig of allergisch voor voedsel te zijn. Veel mensen denken dus te lijden aan een voedselallergie, terwijl dat niet zo is.

Schattingen naar het voorkomen van voedselovergevoeligheid in de algemene bevolking komen uit op 1 tot 3 procent.\*

## Wat is het verschil tussen een allergie en een intolerantie?

Een **allergie** wordt veroorzaakt door een afweerreactie van het lichaam. Het lichaam beschouwd een onschuldig eiwit ('allergeen') in voedsel als gevaarlijk en maakt hiertegen antistoffen aan. Een overreactie van het afweersysteem kan symptomen van uiteenlopende ernst veroorzaken, van koorts en een opgezwollen huid tot mogelijk fatale astma-aanvallen en anafylactische reacties.

Bij een **voedselintolerantie** reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen. Het afweersysteem speelt hierbij echter geen of een onbelangrijke rol. In de meeste gevallen kan het lichaam een bepaald soort voedingsmiddel niet verteren.

## Wist u dat?

Acht voedselallergenen verantwoordelijk zijn voor ongeveer 90 procent van alle voedselallergieën nl. melk, kippenei, vis, schaal- en schelpdieren, tarwe, pinda, noten en soja\*\*.

## Wist u dat?

Veel mensen denken dat de termen voedselallergie en voedselintolerantie hetzelfde betekenen, maar dit is niet correct. Bij een voedselintolerantie, bijvoorbeeld lactose-intolerantie, speelt het afweersysteem geen rol, dit in tegenstelling tot een voedselallergie. Een voedselintolerantie is niet levensbedreigend.

\* Referentie: Gezondheidsraad. Voedselallergie. Den Haag: Gezondheidsraad, 2007; publicatienr. 2007/07.

\*\* Bron: Food and Agriculture Organization van de Verenigde Naties.



# allergie en voedselintolerantie

## Zorg daarom voor het volgende:

- Train al het keukenpersoneel en bedienend personeel
- Zorg dat informatie over allergenen in voedsel up-to-date blijft
- Geef nooit informatie die mogelijk niet juist is (“dat zal wel kloppen ...”)
- Geef alternatieven

### Wat is een lactose-intolerantie?

Mensen met een lactose-intolerantie missen bijvoorbeeld het enzym lactase, dat essentieel is voor het afbreken van lactose. Hierdoor kan de lactose in voedsel niet goed worden verteerd. Lactose die achterblijft in de darm kan symptomen als opzwellen, diarree en buikpijn veroorzaken.

### Wat is een anafylactische reactie?

Anafylaxie is een levensbedreigende reactie in het gehele lichaam die zich vooral uit in benauwdheid en een sterke daling van de bloeddruk. Bel onmiddellijk 112 wanneer u een anafylactische reactie vermoedt.

# Allergenenvermelding voor voorverpakte producten

De 14 allergenen, die in Europa al sinds 2005 op verpakkingen vermeld moeten worden, worden voortaan benadrukt in de ingrediëntenlijst, bijvoorbeeld in hoofdletters. Wanneer een allergeen in meer dan één ingrediënt voorkomt, moet dit allergeen ook meer dan één keer in de ingrediëntenlijst worden vermeld.

Als er geen ingrediëntenlijst is, zoals het geval zal zijn bij verpakt voedsel als melk of kaas, worden de allergenen aangegeven in de productnaam of door gebruik van het woord 'bevat', gevolgd door de naam van de allerge(e)n(en).

## De 14 allergenen die moeten worden vermeld:

1. Glutenbevattende granen, namelijk tarwe, rogge, gerst, haver, spelt en kamut of kruisingen daarvan en producten op basis van glutenbevattende granen\*
2. Schaaldieren en producten op basis van schaaldieren
3. Eieren en producten op basis van ei
4. Vis en producten op basis van vis\*
5. Pinda's en producten op basis van pinda's
6. Soja en producten op basis van soja\*
7. Melk en producten op basis van melk (inclusief lactose)\*
8. Noten zoals amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten en producten op basis van noten\*
9. Selderij en producten op basis van selderij
10. Mosterd en producten op basis van mosterd
11. Sesamzaad en producten op basis van sesamzaad
12. Zwaveldioxide en sulfieten (in concentraties van meer dan 10 mg/kg of 10 mg/l uitgedrukt als totaalgehalte aan zwaveldioxide)
13. Lupine en producten op basis van lupine
14. Weekdieren en producten op basis van weekdieren

\* Met uitzondering van de in de Verordening Voedselinformatie genoemde stoffen en producten.

## Wat gaat u zien in de praktijk?

*Unilever Food Solutions voldoet op veel punten nu al aan de nieuwe Verordening Voedselinformatie. Maar sommige verpakkingen zullen we nog verder aanpassen. Hier ziet u een voorbeeld van de belangrijkste wijzigingen.*





• **Allergenen** benadrukt in **hoofdletters** in de ingrediëntenlijst.



Goed **leesbare letters** van minimum 1,2 mm hoogte (0,9 mm indien verpakking kleiner is dan 80 cm<sup>2</sup>).



• Weergave **voedingswaarde per 100 ml** bereid product. Voedingswaarde 'na bereiding' en niet meer 'bij verkoop'.

• **Nieuwe volgorde** en **soms andere namen** in de voedingswaardetabel. Voor de Benelux: energie, vetten (waarvan verzadigde), koolhydraten (waarvan suikers), vezels, eiwitten, zout (vroeger als natrium vermeld, zout = natrium x 2.5).

• Unilever Food Solutions doet daar op eigen initiatief voor al zijn producten nog één ding bovenop:



• Geen verplichte, maar wel belangrijke waarschuwing voor **kruisbesmetting met allergenen** (melk, selderij, gluten, mosterd en eieren), bv. 'Kan MOSTERD bevatten, ...'



Vermelding van de **herkomst** van **plant-aardige vetten**, bv. koolzaadolie in plaats van plantaardige olie.

• Vermelding of **vetten al dan niet gehard** zijn.





## Allergenenvermelding voor niet-voorverpakte levensmiddelen

Onder de Verordening Voedselinformatie is het verplicht om bij alle levensmiddelen, vanaf 13 december 2014 ook voor niet-voorverpakte levensmiddelen, de 14 allergenen te vermelden. Dit geldt voor alle zaken die niet-voorverpakte voeding leveren of verkopen, zoals bakkerijen, slagerijen, supermarkten, restaurants, hotels, kantines in scholen of bedrijven, pizzeria's, ziekenhuizen, verpleeg- en verzorgingstehuizen, kinderdagverblijven, pretparken, ... Met andere woorden de gehele voedingsmiddelenindustrie moet informatie verstrekken over de 14 allergenen die in de voeding aanwezig zijn.

Alleen particulieren moeten niet aan deze verplichting te voldoen, bijvoorbeeld als het gaat om gerechten bij benefietbijeenkomsten.

### Nationale invulling van de 'manier waarop' allergeneninformatie over niet-voorverpakte producten gegeven moet worden:

- Op de plaats waar niet-voorverpakte levensmiddelen te koop worden aangeboden, wordt duidelijk zichtbaar vermeld waar de allergeneninformatie over deze niet-voorverpakte levensmiddelen beschikbaar is.
- De allergeneninformatie wordt op de plaats van verkoop van deze levensmiddelen schriftelijk of elektronisch beschikbaar gesteld en is vrij toegankelijk, begrijpelijk en duidelijk leesbaar.
- De allergeneninformatie mag op de plaats van verkoop ook mondeling worden medegedeeld onder bepaalde voorwaarden (bv. als de allergeneninformatie te allen tijde door de eigenaar of een werknemer onverwijld en op een juiste manier aan de consument kan worden medegedeeld voordat de aankoop plaatsvindt).

#### Tip!

Raadpleeg uw eigen sectororganisatie voor meer praktische informatie (bv. [www.khn.nl](http://www.khn.nl))  
Op onze website kan u deze nationale wetgeving raadplegen.



## De 14 allergenen: Waar u rekening mee moet houden.

De ingrediëntenlijst van al het voorverpakte voedsel, en de ingrediënten van onverpakt voedsel moet gekend zijn wanneer een gast vragen heeft omtrent de allergenen in een gerecht.

U moet zich bijvoorbeeld blijven afvragen:

- Welke smaakmakers gebruik ik?
- Beschik ik over actuele informatie (op papier) over de allergenen in alle gebruikte onverpakte producten?
- Wat gebruik ik voor het binden en verfijnen van sauzen? Wat zit er in de dressing?
- Wat wordt er gebruikt ter decoratie of als versiering?
- Worden er overgebleven restjes gebruikt voor andere gerechten?
- Van welke ingrediënten maak ik gebruik en houd ik rekening met allergenen die op de ingrediëntenlijst staan?



Pas ook op voor 'verborgen' allergenen. Het is niet altijd duidelijk of de grondstoffen die u gebruikt allergene stoffen bevatten of niet. Zo kunnen allergenen ook voorkomen in hulpstoffen zoals additieven (E-nummers) en aroma's.



# De 14 meest voorkomende voedsel

## NB:

Deze lijst is niet volledig en/of de genoemde vervangers in een concreet geval daadwerkelijk gebruikt kunnen worden, kan per persoon verschillen. Voedsetiketten 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.

Ei	
<b>Korte beschrijving:</b>	Eiallergie is een hypergevoeligheid voor plantaardige stoffen uit de dooier of het eiwit van eieren die een overreactie van het afweersysteem veroorzaken.
	<p><b>Alle (voedsel)producten die ei en afgeleide stoffen van ei bevatten.</b></p> <p><b>Overige namen voor ei op het label:</b> albumine, avidine, conalbumine, eigeel, eipoeder eiwit, fosfatidylserine, fosfolipiden, globuline, lecithine (E322), lipovitellin, livetine, lysozyme (E1105), ovalbumine, ovoglobuline ovomucine, ovomucoïd, ovosucrol, ovotransfarine, fosvitine.</p> <p><b>Voedsel/producten die ei bevatten of mogelijk ei bevatten:</b> advocaat, schuimgebakjes, mayonaise, eivervangers, pasta, lecithine, zoetigheden (bijvoorbeeld marsepein, nougat, marshmallows), romige sauzen en slasaus (bijvoorbeeld tartaarsaus, hollandaise), bakproducten en bakmixen, desserts met room (bijvoorbeeld ijs en vla), schuim- of melkgarnering op specialere koffiedrankjes, glazuur.</p>
	<p><b>Vervangers afhankelijk van gerecht:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer fijngeprakte banaan, een mengsel van warm water en gelatine, appelmoes en xanthaangom, en gebruik als alternatief voor eigeel gesmolten margarine.</li><li>• Eivervangers op basis van zetmeel.</li><li>• Voor hartige gerechten kunt u ook verkruidde tofu gebruiken.</li><li>• Sommige pasta's zijn mogelijk zonder ei. Lees het etiket voordat u deze pastasoorten gebruikt. NB: sommige eivrije pasta's worden mogelijk geproduceerd op materialen die ook wordt gebruikt voor producten die ei bevatten.</li></ul>

## Goed om te weten

Personen met een eiallergie moeten ook eieren van eenden, kalkoenen, ganzen, kwartels, enz. vermijden.





# allergieën en voedselintoleranties

 Kan dit  
niet eten

 Kan dit  
wel eten

## Melk

### Korte beschrijving:

Een melkallergie is een ongewenste afweerreactie op een of meerdere melkbestanddelen van een willekeurig dier.



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

#### Overige namen voor melk:

caseïne (hydrolysaat), caseïnaten, wei (in alle vormen), melkeiwitten, lactalbumine (fosfaat), lactose, lactoferrine, lactoglobine, melkproteïne hydrolysaat.

#### Voedsel/producten die melk bevatten of mogelijk melk bevatten:

melk (in alle vormen), melkpoeder, botermelk, yoghurt, room, kaas (poeders), wrongel, vla, pudding, boter, (half) vloeibare boter en botervet, voedsel dat geglaazuurd is met melk, margarine, kunstmatige botersmaakstoffen, chocolade, gebakken producten, caramellekleurmiddel 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.



## Schaaldieren en weekdieren

### Korte beschrijving:

Een allergie voor schaaldieren komt vrij vaak voor. Naast pinda's en noten veroorzaken schaaldieren de meeste anafylactische reacties.

Weekdierallergieën komen minder vaak voor dan die voor schaaldieren.

Sommige mensen reageren op beide voedselgroepen omdat week- en schaaldieren dezelfde soort eiwitten bevatten.



**Alle (voedsel)producten die schaal- en weekdieren en hun afgeleide stoffen bevatten.**

**Onder schaaldieren vallen:**

gamba, garnaal, krab, kreeft, langoest, langoustine, scampi.

**Onder weekdieren vallen:**

escargots, inktvis, kokkels, mosselen, octopus, oesters, pijlinktvis, slakken, st. jacobsschelpen, wulken, zee kat, zeeoren.

**Voedsel/producten die (mogelijk) schaal- en weekdieren bevatten:**

zie het gedeelte 'Kan dit niet eten' voor vis, met schaal- en weekdieren en producten hiervan.



Zie 'Kan dit wel eten' voor vis.





## Vis

### Korte beschrijving:

Vis kan een ernstige allergische reactie veroorzaken en is meestal een levenslange allergie.

Meer dan de helft van alle mensen die allergisch zijn voor een soort vis zijn ook allergisch voor andere vissoorten, dus allergiespecialisten adviseren hun patiënten vaak om alle soorten vis te vermijden.



**Alle (voedsel)producten die vis en afgeleide stoffen van vis bevatten. De vissoorten die in onderzoeken het meeste worden opgenomen zijn kabeljauw, zalm en tonijn.**

#### 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, zeeduivel, zwaardvis.

#### Voedsel/producten die vis bevatten of mogelijk vis bevatten:

etnisch voedsel (bijvoorbeeld gebakken rijst, paëlla, loempia's), sauzen en slasaus (bijvoorbeeld, Worcestershiresaus, sojasaus, barbecuesaus), zeevruchtensoep en bouillon (bijvoorbeeld bouillabaisse), surimi, pizza, dips en sauzen, gelatine, smaakstoffen.



- Gebruik mayonaise als basis voor een dressing en gebruik je eigen ingrediënten om op smaak te brengen.
- Carrageen, een algensoort die wordt gebruikt als bindmiddel en emulgator, wordt vaak onjuist gezien als een visproduct. 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 omega-3. Alternatieve bronnen van omega 3 zijn onder andere lijnzaad, raapzaad (canola), sojaboonolie, walnoten, margarine en mayonaise.

## Goed om te weten

In het algemeen wordt aanbevolen dat personen die allergisch zijn voor een specifieke vissoort alle soorten vis en visproducten als vissaus en visolie vermijden.

## Pinda's

### Korte beschrijving:

Pinda-allergie is een hypergevoeligheid voor plantaardige stoffen uit de pinda die een overreactie van het afweersysteem veroorzaakt. Deze vorm van allergie staat los van notenallergie.



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

### Overige namen voor pinda's:

aardnoten, grondnoten, borrelnoten, arachideolie, pitten, apennoten, eiwithydrolysaat.

### Voedsel/producten die pinda's bevatten of mogelijk pinda's bevatten:

pindaolie, pindabloem, pindakaas, etnisch voedsel (bijvoorbeeld Afrikaans, Aziatisch, Mexicaans), vegetarische vleesvervangers, gehydrolyseerde plantaardige proteïne, sauzen en dressings (bijvoorbeeld chili, pesto, jus, mole, enchilada, saté), kunstmatige noten, mandelona's (pinda's gedrenkt in amandelaroma), gebakken producten, zoetwaren en graanproducten (bijvoorbeeld cake, pudding, koekjes, graanrepen, nougat, marsepein), toetjes, vegetarische producten, loempia's, pizza, glazuur, marinades en slasauzen, snacks (bijvoorbeeld gemengde noten).



- Gebruik andere plantaardige oliën als alternatief voor pindaolie.

### Goed om te weten

Experts waarschuwen mensen met pinda-allergie vaak om noten te vermijden vanwege risico op kruis-besmetting met pinda's. Bovendien heeft ongeveer 1/3 van de mensen met een allergie voor pinda's (pinda's zijn peulvruchten, net als bonen) een allergie voor een of meer noten of zal deze allergie ontwikkelen.





## Soja

### Korte beschrijving:

Een soja-allergie is een overgevoeligheid voor plantaardige stoffen in soja die een overreactie van het afweersysteem veroorzaken. Symptomen van soja-allergie zijn meestal mild, hoewel een anafylaxie ook kan voorkomen.



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

### Overige namen voor soja:

soja (alle vormen, bijvoorbeeld albumine, vezel, bloem, korrels, melk, noten, spruiten, olie), soja, sojabonen, sojaproteïne (concentraat, pure soja), textured vegetable protein (TVP), edamame, tofoe/tahoe, sojalecithine, okara.

### Voedsel/producten die (mogelijk) soja bevatten:

sojaboonboter, sojamelk, sojaolie, gehydrolyseerde soja/plantaardige eiwitten, sauzen (bijvoorbeeld sojasaus, tamari, teriyaki, Worcestershire, miso, tempeh, sojataugee, broodkruimels, graanproducten, crackers, vegetarische gerechten, plantaardige gom, plantaardig zetmeel, surimi, ingeblikt tonijn, soepen en bouillons, smaakstoffen.



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.
- In plaats van sojabloem kunt u rijstbloem proberen.
- In plaats van sojaolie kunt u koolzaad-, mais- of olijfolie proberen.
- In plaats van sojasaus kunt u een mix van balsamico-azijn en kruiden proberen.
- Gebruik groenten, volle granen en overige magere eiwitbronnen.





## Sesam

### Korte beschrijving:

Een sesamallergie is een overgevoeligheid voor plantaardige stoffen in sesam die een reactie van het afweersysteem veroorzaken.



**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 (bijvoorbeeld hamburgerbroodjes, meergranenbrood), crackers, graanproducten, toast, dips en spreads (bijvoorbeeld humus, chutney), etnisch voedsel (bijvoorbeeld stoofpotjes, roerbakgerechten), sesamolie/zout/pasta, tahinboter, hartige producten (bijvoorbeeld dressings, jus, marinades, soepen, smaakstoffen, sauzen).

Allergische reacties op overige zaden, zoals maanzaad, komen ook soms voor. Vraag uw gast hiernaar.



Als garnering kunt u andere zaden als 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).





## Zwavedioxide

### Korte beschrijving:

Zwavedioxide kan allergie-achtige symptomen veroorzaken bij mensen met onderliggende astma en allergische rhinitis. De meest gebruikelijke reacties zijn kortademigheid, beklemming op de borst en hoesten. Deze klachten kunnen ernstig en beangstigend zijn.



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

### Overige namen voor zwavedioxide:

E220-228 (Europese naamgeving); kaliumbisulfiet of metabisulfiet; natriumbisulfiet, dithioniet, metabisulfiet of sulfiet(agens), zwaveligzuur.

### Voedsel/producten die mogelijk zwavedioxide bevatten:

alcoholische en niet-alcoholische dranken; sappen en concentraten in fles (bijvoorbeeld citroen, limoen); fruit en groentes die zijn ingeblikt, ingevroren of gedroogd; kruiden, aardappelen, zetmeel, suikersiropen, tomaatproducten (bijvoorbeeld pasta, pulp en puree), azijn.

## Goed om te weten

Zwavedioxide wordt aan sommige bewerkte voedingsmiddelen toegevoegd voor kleurbehoud, een langere houdbaarheid of om de groei van micro-organismen tegen te gaan. Op het gebruik van sulfieten is specifieke regelgeving van toepassing.

## Noten

### Korte beschrijving:

Een notenallergie is een hypergevoeligheid voor plantaardige stoffen uit noten die een overreactie van het afweersysteem veroorzaakt en kan leiden tot ernstige fysieke klachten. Net als mensen met een pinda-allergie, hebben de meeste mensen waarvan is vastgesteld dat ze een allergie voor noten hebben, deze allergie levenslang.



**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.

*\*Volgens Europese etiketteringvoorschriften. Er bestaan hierover nog meer lijsten.*

**Voedsel/producten die noten bevatten of mogelijk noten bevatten:** notenolie, marsepein, nougat, nootextracten/pasta/boters, chocolade en chocospreads, etnische en vegetarische gerechten, salades en dressings, sauzen (bijvoorbeeld barbecuesaus, pesto), marinades en jus, mortadella (bevat mogelijk pistachenoten), graanproducten, crackers, alcoholische dranken (bijvoorbeeld 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. Het onderstaande is in het algemeen veilig voor gebruik door mensen met een nootallergie:

- Nootmuskaat.
- Waterkastanjes.
- Flespompoen (butternut pompoen).
- Kokosnoot.

### Goed om te weten

Hoewel de pinda niet op bomen groeit, reageren sommige mensen met een allergie voor noten ook op pinda's.





## Glutenbevattende granen/glutenintolerantie/coeliakie

### Korte beschrijving:

**Gluten** is een **eiwit** dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, (haver), spelt en kamut. Producten **op basis van deze granen** bevatten ook gluten.

**Glutenintolerantie** of **Coeliakie** is een overgevoeligheid voor gluten in de voeding. Het lichaam reageert op een verkeerde manier, met darmklachten tot gevolg. Coeliakie is geen allergie.

Een allergie voor tarwe en graanproducten die gluten bevatten komt ook voor. Tekenen en symptomen komen overeen met die van andere allergieën, hoewel deze zich vaker voordoen bij lichaamsbeweging. Gluten spelen een belangrijke rol, maar andere eiwitten kunnen hierin ook betrokken zijn.



### Alle (voedsel) producten die zijn afgeleid van of 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, broodkruimels, crackers, bier, moutkoffie, mueslimixen, additieven op basis van gluten, spreads, kruiden en specerijen, sauzen, chocoladerepen, drankjes met cacao, surimi, gehydrolyseerde tarwe-eiwit.



Rijstbloem, boekweit, maïsbloem, aardappelmeel, tapiocabloem, bloem van noten/bomen/zaden, kikkererwten, soja, glutenvrij brood (gemaakt van rijst, maïs, aardappel, sojabloem), glutenvrije pizzabasis, glutenvrije maïstortilla's, glutenvrije pannenkoeken/taart/gebak, muffinmixen, glutenvrije pasta, maïspasta, rijstpasta, rijstvermicelli, rijstnoodles, rijst (bijvoorbeeld Basmati).

Voedsel dat geschikt is voor mensen met coeliakie is ook veilig voor mensen met een allergie voor graanproducten met gluten.



## Selderij

### Korte beschrijving:

Een allergie voor knolselderij (de wortel van de selderij) komt vaker voor dan een allergie voor de stengel van de bleekselderij, hoewel beide een ernstige reactie kunnen veroorzaken. Symptomen variëren van milde symptomen als het Oraal Allergiesyndroom tot anafylactische shock.



### Overige namen voor selderij en selderijproducten:

selderijzout, bladselderij, knolselderij (de wortel van de selderij), selderijzaad.

### Voedsel/producten die (mogelijk) selderij bevatten:

selderijzout, groentesappen met selderij, kruidenmixen, curry, bouillons, soepen, stoofpotjes, sauzen, verwerkte vleesproducten, worsten, salades (bijvoorbeeld Waldorfsalades, groentesalades, aardappelsalade met bouillon), hartige snacks.



peterseliewortel, maggiplant.



### Goed om te weten

Selderij (knolselderij, bleekselderij en bladselderij) wordt traditioneel gebruikt in de bereiding van bouillons, soepen, stoofpotjes en sauzen.





## Mosterd

### Korte beschrijving:

De symptomen van een mosterdallergie zijn doorgaans snel merkbaar, meestal binnen enkele minuten, maar kunnen zich ook tot wel twee uur later aandienen.



### Overige namen voor mosterd en producten met mosterd:

mosterdzaad, mosterdblad, mosterdbloem, mosterdolie, gekiemd mosterdzaad, mosterdpoeder.

### Voedsel/producten die mosterd bevatten of mogelijk mosterd bevatten:

worst, verwerkte vleesproducten, roulade, pikante mixen, augurken, marinades, soep, sauzen, chutney, luxe salades, sommige mayonaises, barbecuesaus, vispasta, ketchup, tomatensaus, piccalilly, pizza, slasaus, Indiaas voedsel met inbegrip van curry's.



## Lupine

### Korte beschrijving:

De lupine is het meest gekend als een populaire tuinbloem met lange kleurrijke stengels. Op het Europese vasteland, waar de lupinebloem veel gebruikt wordt in voedselproducten, wordt een allergie voor lupine al enige tijd erkend.



### Overige namen voor lupine en producten met lupine:

lupine, lupinebloem, lupinezaad, lupineboon.

### Voedsel/producten die lupine bevatten of mogelijk lupine bevatten:

lupinebloem, lupinezaad, lupineboon, gebakken producten als gebak en taart, wafels, pannenkoeken, pastaproducten, pizza's, vegetarische vleesvervangers, lupinescheuten.



## Lactose-intolerantie

### Korte beschrijving:

Lactose-intolerantie is geen voedselallergie, maar komt voor bij mensen die niet over het enzym lactase beschikken. Dit enzym is nodig om melksuiker (lactose) te kunnen verteren. Veelvoorkomende symptomen zijn diarree, darmgasvorming/opgeblazen gevoel en algemeen ongemak.



**Wees voorzichtig met alle (voedsel)producten die lactose bevatten, zoals melk en zuivelproducten.**

**Voedsel/producten die lactose bevatten of mogelijk lactose bevatten:**

melk van koeien, schapen en geiten (zoogdieren), zuiveltoetjes, ijs, boter, kaas, yoghurt, slasaus, mayonaise, chocolade, pindakaas, brood en andere gebakken producten, verwerkte vlees- en visproducten, oplosproducten, snoep, additieven met lactose.



Melk met een laag lactosegehalte of lactosevrije melk (afhankelijk van ernst), of vervangen door andere producten als:

- Sojamelk, yoghurt en sommige kazen.
- Melk gemaakt van rijst, haver, quinoa, amandelen, hazelnoot, kokosnoot en aardappel.
- Voedsel dat is aangeduid als 'lactosevrij', 'vrij van zuivel' of 'geschikt voor veganisten'.

Gefermenteerde zuivelproducten als probiotische yoghurt, zure room, kwark, harde kazen kunnen eenvoudiger te verteren zijn dan verse zuivelproducten. Vraag na bij uw gasten voor gebruik.

### Goed om te weten

De lactose in melk en zuivelproducten wordt niet apart vermeld op het voedsel etiket, dus u moet de desbetreffende lijst met ingrediënten raadplegen. De ernst van de lactose-intolerantie is van invloed op de hoeveelheid lactose die een persoon kan verdragen. Vraag na bij uw gast welke ingrediënten wel of niet gebruikt kunnen worden.

## Allergeen-vrij koken als oplossing?

Voor veel populaire gerechten is het bijna onmogelijk deze te bereiden zonder ingrediënten die allergenen bevatten zoals graanproducten, ei of melkproducten en allergeen-vrij koken zou ook niet de moeite waard zijn. Het doel is niet om bepaalde ingrediënten in de keuken helemaal te verbannen, waardoor uw creativiteit als professional beperkt wordt. Het gaat meer over het opdoen van de juiste kennis en het bewust maken en trainen van keukenpersoneel en bedienend personeel om zo te zorgen voor een effectief allergenenmanagement.

**Allergenen komen voor in de natuur** en zitten in veel belangrijke basisvoedingsmiddelen – ze behoren tot de alledaagse keuken. Wat zou een pannenkoek zijn zonder tarwebloem, eieren of melk? Een menu zonder vis, kaas of pasta? De kwaliteit, het assortiment en het plezier zouden er erg onder te lijden hebben als de 14 hoofdallergenen volledig uit de keuken zouden worden gebannen.

**Veel van deze levensmiddelen** leveren belangrijke voedingsstoffen, maken deel uit van de nationale voedingsaanbevelingen en **zijn onmisbaar** voor een evenwichtige en gevarieerde voeding.



**Allergeenvrij koken is moeilijk.** De 14 allergenen die verplicht moeten worden vermeld, werden in de EU als de belangrijkste ingedeeld. Maar er zijn allergenen tegen vrijwel elk eiwithoudend voedingsmiddel. Er zijn ook mensen die allergisch reageren op appels, aardbeien, citrusvruchten, asperges of bepaalde kruiden.

**Allergeenvrij koken is geen oplossing,** maar indien chefs de hoofdallergenen voor bepaalde gerechten willen vermijden, bieden wij een ruim assortiment aan van producten die hiervoor geschikt zijn.



**Besluit:** Allergenen moeten niet uit de keuken worden gebannen. Het gaat er om dat men op de hoogte is en verantwoordelijk handelt.



## Een aantal andere zaken die overwogen moeten worden bij het voorkomen van kruisbesmetting:

- Zorg ervoor dat droge ingrediënten opgeslagen worden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Zorg ervoor dat uw koelkast/vrieskast op de juiste temperatuur staat en geschikte verpakking wordt gebruikt zodat kruisbesmetting van rauwe ingrediënten wordt voorkomen. Zuivelproducten moeten bijvoorbeeld gescheiden van verse producten worden opgeslagen.

## Kruisbesmetting voorkomen

Kruisbesmetting doet zich voor wanneer voedsel dat op zichzelf geen allergenen bevat, wordt besmet met een allergeen tijdens het bereiden, opslaan, koken of serveren van voedsel. Als onderdeel van hun zorgtaken dienen personen die niet-voorverpakte producten verkopen maatregelen te nemen om kruisbesmetting te voorkomen. Voorbeelden van mogelijke maatregelen:

- Werk op allergeen-vrije werkplekken.
- Minimaliseer het contact van eenvoudig overdraagbare allergenen (bloem, broodkruimels).
- Gebruik correct schoongemaakt servies en (serveer)bestek.
- Gebruik aparte lepels voor het opdienen.
- Maak werkruimtes, werkoppervlaktes (bij voorkeur gladde oppervlaktes) en voorbereidings- en uitstallingsruimtes grondig schoon.
- Maak alle hulpstukken en hulpmiddelen die in de voorbereiding, het koken en in opslag worden gebruikt, grondig schoon.
- Was uw handen regelmatig, trek nieuwe handschoenen aan (en, indien nodig, nieuwe werkkleding) voordat u het volgende gerecht bereidt.
- Vervang braad- en frituurvet (frituurvet moet meteen na het frituren van vis, schaaldieren en mosselen worden vervangen, aangezien het zeer krachtige allergeen overgedragen kan worden op “zeevrucht-vrije” gerechten).
- Bereid gerechten, indien gewenst, afzonderlijk voor mensen met allergieën.
- Gebruik de juiste gekleurde snijplanken bij het bereiden van rauwe ingrediënten.
- Zorg ervoor dat het bedienend personeel weet welke maaltijd op speciaal verzoek is bereid, zodat de maaltijd aan de juiste klant kan worden gegeven.
- Belangrijk: schoon water is niet toereikend voor het schoonmaken. Nat schoonmaken met een schoonmaakmiddel is mogelijk nodig om allergenen op een betrouwbare manier te verwijderen.



# Allergenenmanagement in de Foodservice-industrie: zorgplicht in de keuken

Zodat mensen met een allergie van de maaltijd kunnen genieten ...

- **Benoem de allergenen in niet-voorverpakte gerechten**

Hiervoor is uitgebreide kennis over alle gebruikte ingrediënten noodzakelijk. Overweeg indien nodig om volgens een vast recept te koken om nooit af te wijken van de allergenen die op het menu worden vermeld of op de planning voor het weekmenu. Er zal minder snel van de ene leverancier naar de andere leverancier kunnen overgestapt worden, aangezien product A van leverancier A niet noodzakelijkerwijs dezelfde allergenen bevat als product A van leverancier B.

- **Minimaliseer kruisbesmetting met allergenen**

Schoonmaken, aparte opslag, voorbereiding en opdienen.

- **Duid alle onvermijdelijke (onvoorziene, maar potentiële) kruisbesmetting op het menu aan op basis van een risicoanalyse**

Het verstrekken van deze informatie is momenteel niet verplicht, en er is geen vaste verwoording. Om de aard van de informatie voor mensen met een allergie te behouden, is het niet de bedoeling alle 14 allergieën klakkeloos te vermelden als voorzorgsmaatregel.

## Goed om te weten

- Uw maaltijd bevat mogelijk verwerkte en niet-verwerkte ingrediënten.
- Niet-verwerkte ingrediënten en natuurlijk geteelde ingrediënten hebben (vaak) geen ingrediëntenlijst. Controleer voor deze ingrediënten of ze zijn geclassificeerd als algemene voedselallergenen, zoals vermeld in deze brochure.
- Voor verwerkte ingrediënten worden allergenen op de verpakking en/of fiches vermeld, zodat u kunt vaststellen welke allergenen zich in uw gerecht bevinden. Neem contact op met uw leverancier wanneer dit niet het geval is.





# Beginpunten voor maatregelen voor uw allergenenmanagement

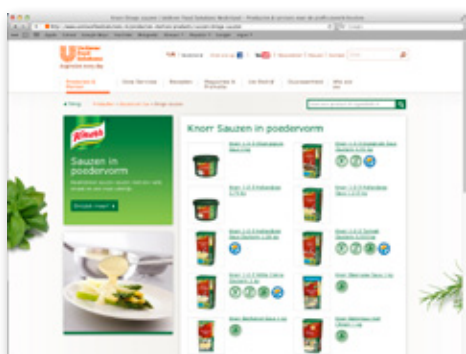
- ✓ Is het personeel zich bewust van de mogelijk ernstige gevolgen van een allergische reactie?
- ✓ Welke allergenen zijn aanwezig in samengestelde producten die voor de voorbereiding worden gebruikt?
- ✓ Welke allergenen zijn aanwezig in voorverpakt voedsel zonder ingrediëntenlijst?
- ✓ Welke allergenen zijn aanwezig in niet-voorverpakt voedsel dat geleverd/gekocht wordt?
- ✓ Is men er zich van bewust dat ingrediëntenlijsten voor hetzelfde product (rollade A en rollade B) van andere leveranciers kunnen verschillen?
- ✓ Hoe worden gerechten bereid om te voorkomen dat bijkomende, onvermelde allergenen in het voedsel komen via de gebruikte ingrediënten?
- ✓ Zorgt iedereen dat kruisbesmetting tijdens de voorbereiding, het bereiden en het opdienen van gerechten wordt voorkomen?
- ✓ Waar moet men aan denken bij gebruik van restjes?
- ✓ Weten chefs en keukenpersoneel hoe alternatieve ingrediënten gebruikt kunnen worden voor mensen met een allergie (bijvoorbeeld voor het binden van sauzen)?
- ✓ Weten chefs en keukenpersoneel dat ze een nieuwe maaltijd moeten bereiden als een onvermeld allergeen per ongeluk in een gerecht is gekomen?
- ✓ Weet het personeel hoe men verantwoordelijk moet omgaan met vragen over allergie?
- ✓ Welke informatie wordt aan gasten verstrekt en op welke manier? Mondeling of schriftelijk? Via symbolen of de menukaart?
- ✓ Wie beantwoordt vragen over allergenen? Is hiervoor iemand aangewezen?
- ✓ Is de documentatie en de informatie op de website up-to-date?
- ✓ Weet het personeel wat men moet doen als een gast een allergische reactie heeft?
- ✓ Wie doet wat bij een noodgeval?



# Onze ondersteuning voor uw allergenenmanagement

Unilever Food Solutions kan op op verschillende manieren helpen bij het in kaart brengen van de allergenen in de gebruikte producten:

1. **Duidelijke ingrediëntenlijst** (waar de 14 hoofdallergenen in hoofdletters worden vermeld) en **symbolen** op de verpakking (bv. glutenvrij, lactosevrij symbool).
2. Op onze **website**:
  - allergeneninformatie per product in gedetailleerde productspecificaties.



Unilever Food Solutions - Productspec			
<p>Spec. / Rev. 62203102 / 2                      Beschrijving Knorr 18 Saucen voor Dipsausen met Zaden VEG/BLK &lt;FC&gt;                      Created By Horeca van Europa / Created On 24-Sep-2012 22:28:50                      Revised By Horeca van Europa / Revised On 07-09-2012 09:02:06 / 15 / Last Modified By Horeca van Europa                      Planned DR: 28-Sep-2012 / Specialization Type: CTR / Last Modified On: 28-Sep-2012 22:28:50                      Language: Nederlands</p>			
<b>Algemene Informatie</b>			
<b>Description</b>			
Knorr 18 Saucen voor Dipsausen Saucen, Nieuw bereidingstype voor Saucen Dipsausen, preparatie à froid 180g			
<b>Product Name</b>			
Country	Brand Name	Product Name	
NLD	Knorr	18 Saucen Dipsausen Saucen, Nieuw bereidingstype	
Product Code	62203102	62203102	
Barcode	4252031020000	4252031020000	
<b>Legal Description</b>			
Country	Classification Name		Menu
NLD	Saucen voor Dipsausen Saucen, Nieuw bereidingstype voor Saucen Dipsausen, preparatie à froid 180g		
<b>Symbool/Label</b>			
Kleine Beeld/Label Foto			
aandachtsteken en tek			
Logos			
Specific			
Normaalfeld voor 9,5 liter/ contenu pour 9,5 litres			
Brand Name			
Classen ( ) Saucen Dipsausen			
Overige/Overige Info			
General			
Unilever Food Solutions			
Recept/Recept (gram wt)			
Gedetailleerde informatie over het bereidingstype/ Content pour préparation à froid à chaud			
Gedetailleerde informatie			
Eigenaar	Registrier	Registrier Type	Omschrijving
62203102	FC		
<b>Ingredienten Declaraties</b>			
<p><b>Ingredienten Declaraties</b></p> <p>Ingrediënten: Gemiddeld/average ingredients: middelen (2.5%), maïstoevoegsel (22%), plantaardig vet (palm), tarwe (11%), suiker, zout, smaakstoffen, smaakstoffen, smaakstoffen (E401, E402, E403), smaakstoffen (E404, E405, E406), smaakstoffen (E407, E408), smaakstoffen (E409, E410, E411), smaakstoffen (E412, E413, E414), smaakstoffen (E415, E416, E417), smaakstoffen (E418, E419, E420), smaakstoffen (E421, E422, E423, E424, E425, E426, E427, E428, E429, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E437, E438, E439, E440, E441, E442, E443, E444, E445, E446, E447, E448, E449, E450, E451, E452, E453, E454, E455, E456, E457, E458, E459, E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466, E467, E468, E469, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E479, E480, E481, E482, E483, E484, E485, E486, E487, E488, E489, E490, E491, E492, E493, E494, E495, E496, E497, E498, E499, E500, E501, E502, E503, E504, E505, E506, E507, E508, E509, E510, E511, E512, E513, E514, E515, E516, E517, E518, E519, E520, E521, E522, E523, E524, E525, E526, E527, E528, E529, E530, E531, E532, E533, E534, E535, E536, E537, E538, E539, E540, E541, E542, E543, E544, E545, E546, E547, E548, E549, E550, E551, E552, E553, E554, E555, E556, E557, E558, E559, E560, E561, E562, E563, E564, E565, E566, E567, E568, E569, E570, E571, E572, E573, E574, E575, E576, E577, E578, E579, E580, E581, E582, E583, E584, E585, E586, E587, E588, E589, E590, E591, E592, E593, E594, E595, E596, E597, E598, E599, E600, E601, E602, E603, E604, E605, E606, E607, E608, E609, E610, E611, E612, E613, E614, E615, E616, E617, E618, E619, E620, E621, E622, E623, E624, E625, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635, E636, E637, E638, E639, E640, E641, E642, E643, E644, E645, E646, E647, E648, E649, E650, E651, E652, E653, E654, E655, E656, E657, E658, E659, E660, E661, E662, E663, E664, E665, E666, E667, E668, E669, E670, E671, E672, E673, E674, E675, E676, E677, E678, E679, E680, E681, E682, E683, E684, E685, E686, E687, E688, E689, E690, E691, E692, E693, E694, E695, E696, E697, E698, E699, E700, E701, E702, E703, E704, E705, E706, E707, E708, E709, E710, E711, E712, E713, E714, E715, E716, E717, E718, E719, E720, E721, E722, E723, E724, E725, E726, E727, E728, E729, E730, E731, E732, E733, E734, E735, E736, E737, E738, E739, E740, E741, E742, E743, E744, E745, E746, E747, E748, E749, E750, E751, E752, E753, E754, E755, E756, E757, E758, E759, E760, E761, E762, E763, E764, E765, E766, E767, E768, E769, E770, E771, E772, E773, E774, E775, E776, E777, E778, E779, E780, E781, E782, E783, E784, E785, E786, E787, E788, E789, E790, E791, E792, E793, E794, E795, E796, E797, E798, E799, E800, E801, E802, E803, E804, E805, E806, E807, E808, E809, E810, E811, E812, E813, E814, E815, E816, E817, E818, E819, E820, E821, E822, E823, E824, E825, E826, E827, E828, E829, E830, E831, E832, E833, E834, E835, E836, E837, E838, E839, E840, E841, E842, E843, E844, E845, E846, E847, E848, E849, E850, E851, E852, E853, E854, E855, E856, E857, E858, E859, E860, E861, E862, E863, E864, E865, E866, E867, E868, E869, E870, E871, E872, E873, E874, E875, E876, E877, E878, E879, E880, E881, E882, E883, E884, E885, E886, E887, E888, E889, E890, E891, E892, E893, E894, E895, E896, E897, E898, E899, E900, E901, E902, E903, E904, E905, E906, E907, E908, E909, E910, E911, E912, E913, E914, E915, E916, E917, E918, E919, E920, E921, E922, E923, E924, E925, E926, E927, E928, E929, E930, E931, E932, E933, E934, E935, E936, E937, E938, E939, E940, E941, E942, E943, E944, E945, E946, E947, E948, E949, E950, E951, E952, E953, E954, E955, E956, E957, E958, E959, E960, E961, E962, E963, E964, E965, E966, E967, E968, E969, E970, E971, E972, E973, E974, E975, E976, E977, E978, E979, E980, E981, E982, E983, E984, E985, E986, E987, E988, E989, E990, E991, E992, E993, E994, E995, E996, E997, E998, E999, E1000, E1001, E1002, E1003, E1004, E1005, E1006, E1007, E1008, E1009, E1010, E1011, E1012, E1013, E1014, E1015, E1016, E1017, E1018, E1019, E1020, E1021, E1022, E1023, E1024, E1025, E1026, E1027, E1028, E1029, E1030, E1031, E1032, E1033, E1034, E1035, E1036, E1037, E1038, E1039, E1040, E1041, E1042, E1043, E1044, E1045, E1046, E1047, E1048, E1049, E1050, E1051, E1052, E1053, E1054, E1055, E1056, E1057, E1058, E1059, E1060, E1061, E1062, E1063, E1064, E1065, E1066, E1067, E1068, E1069, E1070, E1071, E1072, E1073, E1074, E1075, E1076, E1077, E1078, E1079, E1080, E1081, E1082, E1083, E1084, E1085, E1086, E1087, E1088, E1089, E1090, E1091, E1092, E1093, E1094, E1095, E1096, E1097, E1098, E1099, E1100, E1101, E1102, E1103, E1104, E1105, E1106, E1107, E1108, E1109, E1110, E1111, E1112, E1113, E1114, E1115, E1116, E1117, E1118, E1119, E1120, E1121, E1122, E1123, E1124, E1125, E1126, E1127, E1128, E1129, E1130, E1131, E1132, E1133, E1134, E1135, E1136, E1137, E1138, E1139, E1140, E1141, E1142, E1143, E1144, E1145, E1146, E1147, E1148, E1149, E1150, E1151, E1152, E1153, E1154, E1155, E1156, E1157, E1158, E1159, E1160, E1161, E1162, E1163, E1164, E1165, E1166, E1167, E1168, E1169, E1170, E1171, E1172, E1173, E1174, E1175, E1176, E1177, E1178, E1179, E1180, E1181, E1182, E1183, E1184, E1185, E1186, E1187, E1188, E1189, E1190, E1191, E1192, E1193, E1194, E1195, E1196, E1197, E1198, E1199, E1200, E1201, E1202, E1203, E1204, E1205, E1206, E1207, E1208, E1209, E1210, E1211, E1212, E1213, E1214, E1215, E1216, E1217, E1218, E1219, E1220, E1221, E1222, E1223, E1224, E1225, E1226, E1227, E1228, E1229, E1230, E1231, E1232, E1233, E1234, E1235, E1236, E1237, E1238, E1239, E1240, E1241, E1242, E1243, E1244, E1245, E1246, E1247, E1248, E1249, E1250, E1251, E1252, E1253, E1254, E1255, E1256, E1257, E1258, E1259, E1260, E1261, E1262, E1263, E1264, E1265, E1266, E1267, E1268, E1269, E1270, E1271, E1272, E1273, E1274, E1275, E1276, E1277, E1278, E1279, E1280, E1281, E1282, E1283, E1284, E1285, E1286, E1287, E1288, E1289, E1290, E1291, E1292, E1293, E1294, E1295, E1296, E1297, E1298, E1299, E1300, E1301, E1302, E1303, E1304, E1305, E1306, E1307, E1308, E1309, E1310, E1311, E1312, E1313, E1314, E1315, E1316, E1317, E1318, E1319, E1320, E1321, E1322, E1323, E1324, E1325, E1326, E1327, E1328, E1329, E1330, E1331, E1332, E1333, E1334, E1335, E1336, E1337, E1338, E1339, E1340, E1341, E1342, E1343, E1344, E1345, E1346, E1347, E1348, E1349, E1350, E1351, E1352, E1353, E1354, E1355, E1356, E1357, E1358, E1359, E1360, E1361, E1362, E1363, E1364, E1365, E1366, E1367, E1368, E1369, E1370, E1371, E1372, E1373, E1374, E1375, E1376, E1377, E1378, E1379, E1380, E1381, E1382, E1383, E1384, E1385, E1386, E1387, E1388, E1389, E1390, E1391, E1392, E1393, E1394, E1395, E1396, E1397, E1398, E1399, E1400, E1401, E1402, E1403, E1404, E1405, E1406, E1407, E1408, E1409, E1410, E1411, E1412, E1413, E1414, E1415, E1416, E1417, E1418, E1419, E1420, E1421, E1422, E1423, E1424, E1425, E1426, E1427, E1428, E1429, E1430, E1431, E1432, E1433, E1434, E1435, E1436, E1437, E1438, E1439, E1440, E1441, E1442, E1443, E1444, E1445, E1446, E1447, E1448, E1449, E1450, E1451, E1452, E1453, E1454, E1455, E1456, E1457, E1458, E1459, E1460, E1461, E1462, E1463, E1464, E1465, E1466, E1467, E1468, E1469, E1470, E1471, E1472, E1473, E1474, E1475, E1476, E1477, E1478, E1479, E1480, E1481, E1482, E1483, E1484, E1485, E1486, E1487, E1488, E1489, E1490, E1491, E1492, E1493, E1494, E1495, E1496, E1497, E1498, E1499, E1500, E1501, E1502, E1503, E1504, E1505, E1506, E1507, E1508, E1509, E1510, E1511, E1512, E1513, E1514, E1515, E1516, E1517, E1518, E1519, E1520, E1521, E1522, E1523, E1524, E1525, E1526, E1527, E1528, E1529, E1530, E1531, E1532, E1533, E1534, E1535, E1536, E1537, E1538, E1539, E1540, E1541, E1542, E1543, E1544, E1545, E1546, E1547, E1548, E1549, E1550, E1551, E1552, E1553, E1554, E1555, E1556, E1557, E1558, E1559, E1560, E1561, E1562, E1563, E1564, E1565, E1566, E1567, E1568, E1569, E1570, E1571, E1572, E1573, E1574, E1575, E1576, E1577, E1578, E1579, E1580, E1581, E1582, E1583, E1584, E1585, E1586, E1587, E1588, E1589, E1590, E1591, E1592, E1593, E1594, E1595, E1596, E1597, E1598, E1599, E1600, E1601, E1602, E1603, E1604, E1605, E1606, E1607, E1608, E1609, E1610, E1611, E1612, E1613, E1614, E1615, E1616, E1617, E1618, E1619, E1620, E1621, E1622, E1623, E1624, E1625, E1626, E1627, E1628, E1629, E1630, E1631, E1632, E1633, E1634, E1635, E1636, E1637, E1638, E1639, E1640, E1641, E1642, E1643, E1644, E1645, E1646, E1647, E1648, E1649, E1650, E1651, E1652, E1653, E1654, E1655, E1656, E1657, E1658, E1659, E1660, E1661, E1662, E1663, E1664, E1665, E1666, E1667, E1668, E1669, E1670, E1671, E1672, E1673, E1674, E1675, E1676, E1677, E1678, E1679, E1680, E1681, E1682, E1683, E1684, E1685, E1686, E1687, E1688, E1689, E1690, E1691, E1692, E1693, E1694, E1695, E1696, E1697, E1698, E1699, E1700, E1701, E1702, E1703, E1704, E1705, E1706, E1707, E1708, E1709, E1710, E1711, E1712, E1713, E1714, E1715, E1716, E1717, E1718, E1719, E1720, E1721, E1722, E1723, E1724, E1725, E1726, E1727, E1728, E1729, E1730, E1731, E1732, E1733, E1734, E1735, E1736, E1737, E1738, E1739, E1740, E1741, E1742, E1743, E1744, E1745, E1746, E1747, E1748, E1749, E1750, E1751, E1752, E1753, E1754, E1755, E1756, E1757, E1758, E1759, E1760, E1761, E1762, E1763, E1764, E1765, E1766, E1767, E1768, E1769, E1770, E1771, E1772, E1773, E1774, E1775, E1776, E1777, E1778, E1779, E1780, E1781, E1782, E1783, E1784, E1785, E1786, E1787, E1788, E1789, E1790, E1791, E1792, E1793, E1794, E1795, E1796, E1797, E1798, E1799, E1800, E1801, E1802, E1803, E1804, E1805, E1806, E1807, E1808, E1809, E1810, E1811, E1812, E1813, E1814, E1815, E1816, E1817, E1818, E1819, E1820, E1821, E1822, E1823, E1824, E1825, E1826, E1827, E1828, E1829, E1830, E1831, E1832, E1833, E1834, E1835, E1836, E1837, E1838, E1839, E1840, E1841, E1842, E1843, E1844, E1845, E1846, E1847, E1848, E1849, E1850, E1851, E1852, E1853, E1854, E1855, E1856, E1857, E1858, E1859, E1860, E1861, E1862, E1863, E1864, E1865, E1866, E1867, E1868, E1869, E1870, E1871, E1872, E1873, E1874, E1875, E1876, E1877, E1878, E1879, E1880, E1881, E1882, E1883, E1884, E1885, E1886, E1887, E1888, E1889, E1890, E1891, E1892, E1893, E1894, E1895, E1896, E1897, E1898, E1899, E1900, E1901, E1902, E1903, E1904, E1905, E1906, E1907, E1908, E1909, E1910, E1911, E1912, E1913, E1914, E1915, E1916, E1917, E1918, E1919, E1920, E1921, E1922, E1923, E1924, E1925, E1926, E1927, E1928, E1929, E1930, E1931, E1932, E1933, E1934, E1935, E1936, E1937, E1938, E1939, E1940, E1941, E1942, E1943, E1944, E1945, E1946, E1947, E1948, E1949, E1950, E1951, E1952, E1953, E1954, E1955, E1956, E1957, E1958, E1959, E1960, E1961, E1962, E1963, E1964, E1965, E1966, E1967, E1968, E1969, E1970, E1971, E1972, E1973, E1974, E1975, E1976, E1977, E1978, E1979, E1980, E1981, E1982, E1983, E1984, E1985, E1986, E1987, E1988, E1989, E1990, E1991, E1992, E1993, E1994, E1995, E1996, E1997, E1998, E1999, E2000, E2001, E2002, E2003, E2004, E2005, E2006, E2007, E2008, E2009, E2010, E2011, E2012, E2013, E2014, E2015, E2016, E2017, E2018, E2019, E2020, E2021, E2022, E2023, E2024, E2025, E2026, E2027, E2028, E2029, E2030, E2031, E2032, E2033, E2034, E2035, E2036, E2037, E2038, E2039, E2040, E2041, E2042, E2043, E2044, E2045, E2046, E2047, E2048, E2049, E2050, E2051, E2052, E2053, E2054, E2055, E2056, E2057, E2058, E2059, E2060, E2061, E2062, E2063, E2064, E2065, E2066, E2067, E2068, E2069, E2070, E2071, E2072, E2073, E2074, E2075, E2076, E2077, E2078, E2079, E2080, E2081, E2082, E2083, E2084, E2085, E2086, E2087, E2088, E2089, E2090, E2091, E2092, E2093, E2094, E2095, E2096, E2097, E2098, E2099, E2100, E2101, E2102, E2103, E2104, E2105, E2106, E2107, E2108, E2109, E2110, E2111, E2112, E2113, E2114, E2115, E2116, E2117, E2118, E2119, E2120, E2121, E2122, E2123, E2124, E2125, E2126, E2127, E2128, E2129, E2130, E2131, E2132, E2133, E2134, E2135, E2136, E2137, E2138, E2139, E2140, E2141, E2142, E2143, E2144, E2145, E2146, E2147, E2148, E2149, E2150, E2151, E2152, E2153, E2154, E2155, E2156, E2157, E2158, E2159, E2160, E2161, E2162, E2163, E2164, E2165, E2166, E2167, E2168, E2169, E2170, E2171, E2172, E2173, E2174, E2175, E2176, E2177, E2178, E2179, E2180, E2181, E2182, E2183, E2184, E2185, E2186, E2187, E2188, E2189, E2190, E2191, E2192, E2193, E2194, E2195, E2196, E2197, E2198, E2199, E2200, E2201, E2202, E2203, E2204, E2205, E2206, E2207, E2208, E2209, E2210, E2211, E2212, E2213, E2214, E2215, E2216, E2217, E2218, E2219, E2220, E2221, E2222, E2223, E2224, E2225, E2226, E2227, E2228, E2229, E2230, E2231, E2232, E2233, E2234, E2235, E2236, E2237, E2238, E2239, E2240, E2241, E2242, E2243, E2244, E2245, E2246, E2247, E2248, E2249, E2250, E2251, E2252, E2253, E2254, E2255, E2256, E2257, E2258, E2259, E2260, E2261, E2262, E2263, E2264, E2265, E2266, E2267, E2268, E2269, E2270, E2271, E2272, E2273, E2274, E2275, E2276, E2277, E2278, E2279, E2280, E2281, E2282, E2283, E2284, E2285, E2286, E2287, E2288, E2289, E2290, E2291, E2292, E2293, E2294, E2295, E2296, E2297, E2298, E2299, E2300, E2301, E2302, E2303, E2304</p>			