

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.

X 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, eipectoer, fosfatidylserine, fosfolipiden, globuline, lipovitellin, lysozyme (E1105), ovalbumine, ovoglobuline, ovomucine, ovomucoïd, Ovosucrol, Ovotransferrine, phosvitine.

Voedsel/producten die ei bevatten of mogelijk ei bevatten:

advocaat, schuimgebakjes, mayonaise, eivervangers, pasta, lecithine (E322), 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.



Vervangers afhankelijk van gerecht:

- Probeer fijneprakte 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 verkruidde tofu gebruiken.
- 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.



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. *Volgens Europese etiketteringsvoorschriften. Er bestaan hierover nog meer lijsten

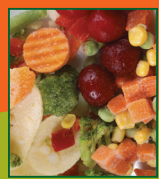
Voedsel/producten die noten bevatten of mogelijk noten bevatten:

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.
- Flespompoe (butternut pompoe).
- Kokosnoot.



Zwavedioxide



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

Overige namen voor zwavedioxide:

Zwavedioxide (E220), Natriumsulfiet (E221), Natriumwaterstofsulfiet (E222), Natriummetabisulfiet (E223), Kaliummetabisulfiet (E224), Kaliumsulfiet (E225), Calciumsulfiet (E226), Calciumwaterstofsulfiet (E227), Kaliumwaterstofsulfiet (E228).

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.



Schaaldieren



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

Onder schaaldieren vallen:

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

Voedsel/producten die (mogelijk) schaaldieren bevatten:

croepoek en trassi + zie het gedeelte 'Kan dit niet eten' voor vis, met schaal- 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, arachideolie, 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 proteïnen, sauzen en dressings (bijvoorbeeld chili, pesto, jus, mole, enchilada, saté), mandelona's (pinda's gedrenkt in amandelaroma), 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.



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 (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).



Lupine



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.



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, 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, rapzaad (canola), sojaolie, walnoten, margarine en mayonaise.



Soja



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/tahoë, sojalecithine, okara.

Voedsel/producten die (mogelijk) soja bevatten:

sojaboonboter, sojamelk, sojaolie, gehydrolyseerde soja/plantaardige eiwitten, sauzen (bijvoorbeeld sojasaus, tamari, teriyaki, miso), tempeh, sojatangee, broodkrumels, 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.
- 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.



Selderij



Overige namen voor selderij en selderijproducten: selderijzout, bladselderij, 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 vleesproducten, worsten, salades (bijvoorbeeld Waldorfsalades, groentesalades, 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 mosterd bevatten of mogelijk mosterd bevatten:

worst, verwerkte vleesproducten, 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.