

Allergenen werkbladen voor de Horeca

Welke allergenen moeten vermeld worden?

Door de Europese Unie is bepaald dat alleen de voedselallergenen die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken vermeld moeten worden. De onderstaande 14 allergenen moeten worden opgenomen in de allergenendeclaratie:

- Eieren
- Gultenbevattende granen
- Lupine
- Melk (inclusief lactose)
- Mosterd
- Noten
- Pinda's
- Schaaldieren
- Sesamzaad
- Soja
- Sulfit & zwaveldioxide
- Vis
- Weekdieren



Eigenschappen van ei:

- Helder maken wijn en bouillon
- Glanslaagje gebak
- Paneerlaag producten
- Denaturatie heeft geen invloed op de allergeniciteit

Risico's bij ei-allergie/intolerantie:

- Niet levensbedreigend
- Ziektebeeld: braken, diarree, misselijkheid

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Aardappelpuree
- Chocolade, bonbons
- Crèmes
- Dressings
- Glanslaagje gebak/brood
- Gearomatiseerde wijnen
- Kaas
- Kant-en-klaar maaltijden
- Pasta's
- Wafels
- Worst
- Slavulsels
- Pudding en bavaroise
- Kant-en-klaar desserts



Eigenschappen van gluten:

- Structuur aan deegproducten
- Zorgt voor binding

Risico's bij glutenallergie/intolerantie:

- Afbraak dunne darm oppervlakte
- Verminderde vruchtbaarheid
- Miskramen
- Botontkalking
- Neurologische problemen

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Bouillon(blokjes)
- Chips etc.
- Chocolade/bonbons
- Gehaktballen
- Hamburgers
- Deegwaren
- Jus(poeder)
- Kant-en-klaar maaltijden
- Ketchup
- Kruidenmixen
- Mayonaise
- Krokante soep of slavulsels
- Bindmiddelen
- Snacks
- Bewerkte visproducten
- Vleesvervangers
- Sojasaus
- Wijn
- Worstsoorten



Eigenschappen van lupine:

- Sierplant (stikstof bemester)
- Peulvrucht
- Rijk aan eiwit
- Vervanger soja
- Schuimeigenschap (ei-vervanger)

Risico's bij lupine-allergie/intolerantie:

- Levensbedreigend
- Pinda allergie staat in relatie tot lupine
- Anafylactische shock
- Reactie na enkele minuten

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Banket
- Bladerdeeg
- Brood(mix)
- Chocolade
- Chips
- Dressings
- Gepaneerde producten
- Koek
- Kruidenmix
- Margarine
- Meergranenbrood
- Taartbodems
- Vega-vleesvervangers
- Vleeswaren



MELK

Eigenschappen van melk:

- Voedingsmiddel
- Koemelk, buffelkoeien, geitenmelk, schapenmelk
- Moedermelk is allergiestofvrij

Risico's bij melkallergie/intolerantie:

- Enkele ml. is al voldoende
- Lactose intolerantie – voedingsbron
- Darmbacterie (omzetting koolstofdioxide in waterstofgas) veroorzaakt krampen, winderigheid en diarree
- Yoghurt en kaas worden wel goed verdragen

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Kaas
- Kwark
- Melkbestanddelen
- Melkeiwit
- Nacho's
- Room en zure room
- Slagroom
- Transglutaminase
- Wei
- Dranken als Taxi
- Ovengerechten
- Paneermeel
- Koffiemelk en poeder
- Pasta en pizza
- Ragout
- Soepen en sauzen
- Roux
- Dressings
- Vleesvervangers



MOSTERD

Eigenschappen van mosterd:

- Smaakmaker
- Witte mosterd, bruine mosterd of oriëntaalse mosterd
- Isothiocyanaat = giftige stof

Risico's bij mosterdallergie/intolerantie:

- Weinig wetenschappelijke gegevens beschikbaar
- Huidreacties bekend

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Azijn
- Chutney
- Groenten op zuur
- Kaas
- Ketchup en currysaus
- Marinade
- Mayonaise
- Piccalilly
- Saus
- Slasaus en vinaigrette
- Specerijmix
- Seasoningsmix
- Worst en gekruid vlees



NOTEN

Eigenschappen van noten:

- Boomvruchten (harde schil of schaal)
- Rijk aan olie en eiwitten
- Pinda is een ondergronds groeiende peulvrucht
- Kokosnoot en nootmuskaat zijn geen nootachtige!

Risico's bij notenallergie/intolerantie:

- Noten zijn één van de sterkste allergenen
- Botanische verwantschap=kruisactiviteit
- Levensbedreigende anafylactische reactie

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Amandel
- Hazelnoot
- Cashewnoot
- Kemirinoet
- Macadamianoot
- Pecannoot
- Pistachenoot
- Plataardige olie
- Tamme kastanje
- Walnoot
- Koeksoorten
- Chocolade
- Dressings
- Curry's en sambal
- Kant-en-klaar maaltijden
- Marsepein
- Oosterse gerechten
- Rijstmix
- Chips en zoutjes



Eigenschappen van pinda:

- Pinda's zijn geen noten!
- Ondergronds groeiende peulvruchten
- Olie is hoog verhitbaar
- Eiwitten zijn hittestabiel

Risico's bij pinda-allergie/intolerantie:

- Heel weinig van nodig voor een reactie
- Botanische verwantschap = kruisactiviteit
- Levensbedreigende anafylactische reacties

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Aroma's en kruidenpreparaten
- Bak- en braadproducten
- Chili con carne
- Chinese, Vietnamese en Japanse gerechten
- Chocolade/bonbons
- Curry's
- Dressings
- Margarine
- Plantaardig vet en plantaardige olie
- Salades
- Sambal
- Saté(saus)
- Seroendeng
- Vega producten
- Vleesvervangers
- Zoutjes



SCHAALDIEREN

Eigenschappen van schaaldieren:

- Uitwendig skelet
- Reactie niet uit de schaal
- Reactie uit het eiwit van de spieren

Risico bij schaaldierenallergie/intolerantie:

- Anafylactische shock

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Fruits de mer
- Gamba
- Garnaal
- Krab
- Kreeft
- Langoest
- Scampi
- Zeevruchten
- Bouillabaisse
- Kroepoek
- Oedang pasta
- Surimi
- Trassi
- Zeebanket



Eigenschappen van selderij:

- Bleekselderij
- Knolselderij
- Selderijzaad
- Hoog gehalte aan etherische oliën

Risico's bij selderij-allergie/intolerantie:

- Slechts weinig van nodig
- Reactie binnen minuten tot uren
- Uitslag, braken en misselijkheid

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Bouillon(poeder)
- Erwtensoep
- Desserts
- Kant-en-klaar gerechten
- Kruidenboter
- Marinade
- Saus
- Seasoningsmix
- Selderijzout
- Tafelzuren
- Vleeswaren
- Stoofschotels



SESAMZAAD

Eigenschappen van sesam:

- Zaadjes wit, bruin, zwart = gelijke allergeniciteit
- 50-60% olie houdend
- Medicijnen en cosmetica
- Hoog gehalte aan etherische olie

Risico's bij sesamallergie/intolerantie:

- Reactie binnen enkele minuten
- Ernstige reacties
- Anafylactische shock

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Falafel
- Humus
- Energierepen
- Broodjes
- Furikake
- Sesamzout
- Slasaus
- Margarine
- Specerijen
- Knäckebröd en crackers
- Rijstwafels
- Bladerdeeghapjes
- Japanse zoutjes



SOJA

Eigenschappen van soja:

- Peulvruchten, boontjes
- Genetisch gemodificeerd geen invloed allergeniciteit
- Zuivel- en vleesvervanger
- Cholesterol verlagend
- Broodverbeteraar

Risico's bij soja-allergie/intolerantie:

- Heel weinig van nodig
- Directe en ernstige reacties
- Anafylactische shock

Benamingen voorkomend in de Horeca:

- Hoisinsaus: ketjap
- Lecithine: miso
- Okra: soja
- Tofu, tempeh, tahoe

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Aardappelproducten
- Bakmixen
- Bakproducten
- Bouillon(blokjes)
- Brood(verbeteraar)
- Chocolade en bonbons
- Deeg- en graanproducten
- Desserts
- Dranken
- Melkvervangers
- Mayonaise, frietsaus
- Olie en frituurvet
- Imitatie spijs



ZWAVELDIOXIDE

Eigenschappen van sulfiet:

- Levensmiddelen additief
- Conserveringsmiddel
- Antioxidant (vlees is rood en fruit is bruin)
- Risico gedroogd fruit plus wijn
- Drempelwaarde = 10mg per kilo of liter eindproduct

Risico bij sulfietallergie/intolerantie:

- Veroorzaker astma bij astmatici

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Aardappelproducten
- Azijn
- Bier
- Gedroogde groenten
- Gedroogde vruchten
- Gekonfijte vruchten
- Gelatine
- Glucosestroop
- Graanproducten
- Groenten in azijn, pekel of olie
- Jam
- Mosterd
- Ontbijtgranen met fruitsmaak
- Paddenstoelen en champignons
- Paté
- Schaaldieren
- Wijn
- Worstjes
- Uien en knoflookpasta



VIS

Eigenschappen van vis:

- Herkenbare vorm geen melding
- Visolie
- Voedingssupplementen
- Medische- en cosmetische toepassingen
- Geen drempelwaarde

Risico's bij visallergie/intolerantie:

- Allergeen in vis = parvalalbumine
- Zeer lage hoeveelheid nodig
- Anafylactische shock
- Histamine zit in bedorven vis "niet verse vis"
- Zeer risicovol is ingeblikte vis

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Bak- en braadproducten
- Bouillabaisse
- Ketjap ikan
- Margarine
- Marinade
- Oosterse gerechten
- Pizza
- Pudding
- Rolmops
- Sambal
- Seasoningsmix
- Surimi
- Sushi
- Worcestersaus (ansjovis)



WEEKDIEREN

Eigenschappen van weekdieren:

- Weekheid = slijmerig lichaam
- Schelpdieren, inktvissen en slakken
- Uitwendig hard pantser (behalve inktvis en naaktslak)
- Geen drempelwaarde

Risico's bij weekdierenallergie/intolerantie:

- Zeer weinig nodig
- Anafylactische shock
- Verlamningsverschijnselen
- Geheugenverlies

Benamingen voorkomend in de Horeca:

- Escargots
- Alikruiken
- Inktvissen
- Mosselen
- Octopus
- Calamari
- Slakken

Aanwezigheid in de Horeca om over na te denken:

- Bouillabaisse
- Calamari
- Fruits de mer
- Paella
- Pulpo (gemarkineerde inktvis)
- Salades
- Tapas
- Zeebanket