















OVERZICHT VAN DE 14 BELANGRIJKSTE ALLERGENEN MET KORTE UITLEG, DE BEREIDINGEN WAARIN ZE VERWERKT KUNNEN ZIJN EN PRODUCTEN DIE ALS VERVANGING GEBRUIKT KUNNEN WORDEN.

Let op met mogelijke allergenen in kant-en-klare en half afgewerkte voorverpakte producten. Bij deze producten wordt elk van de veertien allergene stoffen (zie hieronder) duidelijk vermeld in de ingrediëntenlijst op het etiket. Van elk gerecht of product dat niet voorverpakt is, moet nagegaan worden of het één van de veertien allergene stoffen bevat. Hierbij gaat het om de aanwezigheid in elke vorm (herkenbaar of als 'verstoppt' ingrediënt als onderdeel van een ander product) én in elke concentratie. Ook al wordt slechts heel weinig van een allergeen ingrediënt gebruikt, dan moet het allergeen nog steeds aangegeven worden. Dat geldt ook voor producten die verhit of gefilterd worden. Dit zorgt namelijk niet voor (een volledige) vernietiging of verwijdering van de allergenen.

Ingrediënt	Informatie	Andere benamingen	Wordt verwerkt in	Wat kan wel Controleer wel altijd de ingrediëntenlijst van voorverpakte producten!
 Gluten-bevattende granen	Gluten komt in meerdere graansoorten voor; namelijk tarwe, rogge, gerst, spelt en khorasantarwe (kamut). Haver is in principe glutenvrij maar is vaak verontreinigd met tarwe waardoor haver vaak toch gluten bevat. Gluten zijn bepaalde eiwitten uit deze graansoorten welke structuur geven aan deegproducten en brood. Mensen met coeliakie (glutenintolerantie) mogen geen gluten eten.	Bloem Mout Zemelen Zetmeel	Brood- en bakkerijproducten, beleg, ontbijtgranen, pasteitjes, deegwaren, gebakken/gefrituurde aardappelproducten, worst- en gehaktproducten, kaasproducten (bv. smeltkaas, blauwschimmelkaas), gebakken haring, surimi, kant-en-klare bouillon, soepballetjes, herhaaldelijk gebruikte frituurolie, beslag, bakpoeder, gist, zuurdesem, slagroomstabilisator, sauzen (bv. sojasaus), kruidenazijn, desserts, ijs, snacks, gekonfijte vruchten, gedroogd fruit (met bloem bestoven), zoetwaren, gearomatiseerde thee en koffie, instant dranken, koffievervangers, moutbier, bier.	Glutenvrije granen zoals rijst, gierst (let op niet te verwarren met gerst), mais, teff, boekweit, tapioca, quinoa of lupine. Als brood-/banketvervangers zijn diverse glutenvrije producten beschikbaar (let op het glutenvrij teken) of gebruik rijstwafels. Zoute chips. Vers bereide producten met aardappelen (ook aardappelzetmeel), groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vis, vlees en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Schaaldieren	Schaaldieren hebben een gesegmenteerd lichaam met een harde schaal of schil. Het gaat om garnalen, krabben en kreeften.	Gamba, scampi Langoustine Zeevruchten	Visbouillon, bouillabaisse, sauzen (bijvoorbeeld garnalenpasta (trassi), sambal), surimi, sushi, aperitiefhapjes, kroepoek.	Cassavekroepoek. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Eieren	Een ei bestaat uit eigeel – de dooier – en eiwit. Beiden kunnen allergische reacties geven. Ei wordt o.a. gebruikt als glanslaagje op gebak, voor het luchtig maken van gerechten, binden van pudding, flan of sauzen of als hechting voor het paneren van producten.	Ovo Lysozyme (E1105) in kaas	Brood- en bakkerijproducten, bewerkte vleeswaren, quiches, pasta, pizza, gehaktproducten, desserts zoals banketbakkersroom, ijs, bavarois, pannenkoeken en poffertjes, omelet, meringue, om bouillons of wijn te klaren, in likeur bv. advocaat, sauzen zoals mayonaise of op basis van mayonaise, eiersalade, aardappelpuree, kroketten en andere gepaneerde producten.	Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), zuivel, boter en olie. Om te paneren kan ook gecondenseerde melk als doorhaalvloestof gebruikt worden. In gebak kan (extra) bakpoeder, geprakte banaan of yoghurt een luchtig en smeug effect geven.
 Vis	Vis wordt meestal in herkenbare vorm geconsumeerd. Sardientjes worden door hun smaak in allerlei sauzen en smaakmakende ingrediënten gebruikt zoals worcestersaus.	Gelatine/ aspic Levertraan/ omega 3	Sauzen zoals ansjovis pasta, sardinepasta, Aziatische kruidenpasta, vissaus, bouillabaisse, paella, vissoep, visfumet, worcestershiresaus, ketjap, vispoeder, desserts (visgelatine), visburger, visolie in voedings supplementen, sushi, vitello tonato.	Smaakmakers als sojasaus of vleesbouillon, gistextract. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Pinda	Pinda's zijn ondergronds groeiende peulvruchten. De dop van de pinda is de peul en de boontjes zijn de eigenlijke pinda. Pinda is dus geen noot.	Aard- of apennoot Arachide(olie) Saté(h)	Brood- en bakkerijproducten, ontbijtgranen en muesli, Chinese/Vietnamese/Japanse specialiteiten, borrelnootjes, chocolade en pralines, chocopinda's, koekjes en taart, snacks zoals zoute stokjes, loempia en aperitiefhapjes, nougat, sambal, vegetarische vleesvervangers bv. falafel, dressings en marinades op basis van arachideolie, curries.	Serveer als snack gedroogde vruchten of olijven. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Soja	Soja is een peulvrucht waarbij de boontjes uit de peul verwerkt worden tot olie, lecithine of meel en allerlei afgeleide producten.	Ketjap, shoyu, tamari en andere sojasauzen Lecithine (E322)	Brood- en bakkerijproducten, beleg, ontbijtgranen, margarine, pizza, voorverpakte salades, paneermeel, worst- en gehaktproducten, desserts, ijs, zoetwaren, snacks, instant dranken, cacaodrankjes, melkvervangers (bv. creamers, imitatiekaas, slagroomvervangers), aardappelproducten, chips, chocolade en chocopasta, hagelslag, kruidenmixen, oosterse gerechten. Tofu, tofoe, tempeh, tahoe en vegetarische vleesvervangers. Sommige taugé kan spruit van sojabonen zijn.	Smaakmakers op basis van vis of vleesbouillon, gistextract. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Melk (inclusief lactose)	Allerlei producten worden gemaakt van melk, zoals boter, kaas, kwark, room en yoghurt, flan, pudding. Er is verschil tussen een allergie en intolerantie voor melk. Bij melkallergie reageert men – vaak heftig – op de eiwitten, bij een lactose-intolerantie worden de melksuikers (lactose) niet verdragen door een stofwisselingsstoornis. Hierbij is de grens waarbij reactie optreedt vaak hoger en worden melkproducten waarbij het melksuiker is afgebroken vaak wel verdragen. Dit zijn bv. harde kaassoorten of speciale lactosevrije melk. Deze producten zijn NIET geschikt bij een allergie. Elke melksoort (koe, geit enz.) bevat ook lactose. Sommige producten dragen namen die lijken te duiden op de aanwezigheid van melk maar dat niet bevatten: melkzuur, kokosmelk en cacao boter.	Caseïne (Slag)room, zure room Wei(poeder) Ghee	Brood- en bakkerijproducten, broodbeleg, chocolade, margarine, gehaktbereidingen, kant-en klaar roerei, aardappelpuree, patisserie, vleespasteitjes, sauzen, soepen, desserts, ijs, likeur type Baileys, koffie met melk zoals cappuccino of latte macchiato.	Denk aan melkvervangers als kokosmelk, rijstmelk, amandelmelk, haverdrink, sojamelk. Vers bereide producten met rijst, granen, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren en (olijf)olie. Controleer brood op de aanwezigheid van melk.
 Noten	Er zijn verschillende soorten noten. Wettelijk moet de aanwezigheid van acht noten aangegeven worden. Kokosnoot, kastanje, pijnboompitten, hickory- en de kemirienoot vallen hier niet onder, hoewel er mensen zijn die hier allergisch op kunnen reageren.	Amandel Cashew Hazelnoot Macadamia Paranoot Pecan Pistache Walnoot	Brood- en bakkerijproducten, beleg (mortadella), ontbijtgranen en muesli, chocolade, worst- en gehaktproducten, voorverpakte salades, sauzen, desserts, snacks, zoetwaren (bijvoorbeeld nougat, pralines), curry's, pesto, chocopasta, worcestersaus, Japanse mix, marsepein en amandelspijs.	Als snack zijn gedroogde vruchten of olijven geschikt. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Selderij	Alle onderdelen van de selderijplant zoals bleekselderij (stengels), knolselderij (knol), bladselderij en selderijzaad (gebruikt als kruid of specerij).	Selderij Selderie Sellerie	Beleg, pasteitjes, worst- en gehaktproducten, voorverpakte salades, kant-en-klare bouillon (blokjes/instant), sauzen, snacks, soepen, kruidenbultje, kruidenboter, marinade, roomkaas met kruiden, soepgroenten, stoofschotels.	Lavas kan als alternatief kruid gebruikt worden. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten (let wel op met groentemixen die selderij kunnen bevatten!) en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Mosterd	Alle soorten mosterd, zowel als zaad als verwerkt tot pasta.		Azijn, beleg, voorverpakte salades, roomkaas, smeerkaas, kruidenkaas, worst- en gehaktproducten, sauzen, chutneys, kant-en-klare dressings, mayonaise, mosterdkaas, ketchup en curryketchup, marinades, piccalilly, pickles, vinaigrettes, specerijenmix, ingemaakte groenten.	Om de smaak te benaderen kies voor een beetje peper of fenegriek. Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Sesamzaad	Sesamzaad of -olie	Tahini	Brood- en bakkerijproducten, rijstwafels, knäckebrød, beleg, ontbijtgranen, paneermeel/beslag, sauzen, desserts, aperitiefhapjes, oosterse zoetwaren (bv. Halwa, Turks fruit), oosterse en Aziatische specialiteiten (zoals falafel, kebab, hummus, pitabrood, rijstcrackers, sate, sushi), specerijenmix, Japanse zoutjes en crackers, pretzels en zoute stengels	Vers bereide producten met rijst, granen, brood (let wel op dat dit ook geen sesamzaad bevat!), aardappelen, groenten en fruit, noten, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Sulfiet	Sulfiet is een stof die van nature voorkomt in bepaalde producten maar het is ook een levensmiddelenadditief. Het voorkomt onder andere bruinkleuring van producten. Sulfiet wordt aangegeven wanneer het is toegevoegd in concentraties van 10 mg per kilo of meer.	Zwavel-dioxide Conserveermiddel E220 t.e.m. E228	Confituur, fruit in blik, vruchtensiroop, gedroogde groenten of vruchten (bv. abrikozen), aardappelproducten, aardappelpuree, gezouten gedroogde vis, kant-en-klare soepen (blokjes/instant), gerst, sago, sauzen, mierikswortel, chips, wijn en afgeleide producten zoals porto of wijnazijn, mosterd, paddestoelen en champignons, paté, schaaldieren, stroop en suikerstroop, ajuni- en knoflookpasta, vruchtensappen, whisky.	Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Lupine	Lupine is vooral bekend als sierplant maar wordt ook gebruikt in voedingsmiddelen. Het is een peulvrucht waarvan het meel vaak in brood- en banketproducten wordt gebruikt.	Lupini (bonen) Vegetarische vleesvervangers	Brood, patisserie, pasta, vleesvervangers, gepaneerde producten en als gezouten snack (vergelijkbaar met olijven).	Vers bereide producten met rijst, granen, brood (let wel op, sommige soorten kunnen toch lupine bevatten!), aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.
 Weekdieren	Deze groep zijn schelpdieren, zoals mosselen en oesters, inktvissen en slakken (wulken, alikruiken).	Escargot Octopus Zeeooren (abalone)	Aperitiefhapjes, bouillabaisse, calamari, fruits de mer, frutti tutti, paella, zeevruchten	Vers bereide producten met rijst, granen, brood, aardappelen, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vlees, vis en gevogelte (alleen ongemarineerd en ongepaneerd), eieren, zuivel, boter en olie.