

Die 14 Hauptallergene

nach LMIV (Verordnung (EU) Nr. 1169/2011), Anhang II

1 Glutenthaltiges Getreide

Weizen (auch Dinkel, Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer und Hybridstämme davon
Beispiele: Brot, Pasta, Gebäck, Sojasauce (meist mit Weizen), Brühpulver

Zutatenliste von Fertigprodukten immer prüfen.

8 Schalenfrüchte

Beispiele: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse

Alle 8 Sorten einzeln prüfen.

2 Krebstiere

Beispiele: Garnelen, Krabben, Hummer, Langusten

Auch in Suppen und Fonds möglich.

9 Sellerie

Beispiele: Brühpulver, Suppengrün, Dressings, Gewürzmischungen

3 Eier

Beispiele: Nudeln, Backwaren, Mayonnaise, Panierungen, Desserts

Eiersatz-Produkte prüfen.

10 Senf

Beispiele: Salatdressings, Marinaden, Currypulver, BBQ-Saucen

Auch in Pulverform zu beachten.

4 Fische

Beispiele: Worcestershiresauce, Caesar Salad, Paella, Fischsauce

Kann in Würzsaucen enthalten sein.

11 Sesamsamen

Beispiele: Tahini, Hummus, Burgerbrötchen, asiatische Gerichte

Sesamöl einschließen.

5 Erdnüsse

Beispiele: Erdnussbutter, Saté, asiatische Currys, Backwaren

Zutatenliste von Saucen und Currypasten prüfen.

12 Schwefeldioxid und Sulfite

mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, berechnet als insgesamt vorhandenes SO₂ (bezogen auf das verzehrfertige Erzeugnis)
Beispiele: Wein, getrocknete Früchte, Kartoffelprodukte
Kann zusätzlich als Zusatzstoff kennzeichnungspflichtig sein.

6 Sojabohnen

Beispiele: Tofu, Tempeh, Miso, viele Fertigprodukte, Wurstwaren

In Proteinprodukten häufig.

13 Lupinen

Beispiele: Lupinenmehl in Backwaren, vegane Produkte, Pasta

Zutatenliste von Backwaren und Pasta prüfen.

7 Milch (einschließlich Laktose)

Beispiele: Butter, Käse, Sahne, Schokolade, Kartoffelprodukte

Auch in Margarine und Fertigprodukten möglich.

14 Weichtiere

Beispiele: Muscheln, Tintenfisch, Austern, Schnecken

Auch in Meeresfrüchte-Mischungen.

Jeweils einschließlich daraus gewonnener Erzeugnisse. Anhang II nennt für einzelne Stoffe Ausnahmen (zum Beispiel Glukosesirup auf Weizenbasis oder vollständig raffiniertes Sojabohnenöl); sie sind hier nicht aufgeführt.

Kurzfassung zur Orientierung, Stand 08.10.2026. Maßgeblich ist Anhang II der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011. Die Beispiele sind nicht abschließend. Ob ein Gericht ein Allergen enthält, richtet sich nach den Zutatenlisten und Spezifikationen der verwendeten Produkte. Dies ist keine Rechtsberatung. Herausgeber: Yung UG (haftungsbeschränkt), Frankfurt am Main, chiwai.eu