



## Vorweihnachtliche Leckerbissen bleiben Allergikern oft im Halse stecken

Vorweihnachtliche Leckerbissen bleiben Allergikern oft im Halse stecken  
Lange dauert es nicht mehr, dann sind Altstädte und Marktplätze wieder reich bestückt mit Buden und Wagen, an denen allerlei weihnachtliche Leckereien wie frische Reibekuchen, gebrannte Mandeln, glasierte Früchte oder Schokofrüchte angeboten werden. "Viele der typisch-weihnachtlichen Ingredienzien wie Nüsse und Äpfel, aber auch Gewürze wie Anis, Koriander, Kardamom oder Zimt können bei Allergikern im schlimmsten Fall zu Atemnot und Kreislaufzusammenbruch führen", warnt Dr. Petra Goergens, Wissenschaftliche Leiterin der Deutschen Allergieakademie. Da Nahrungsmittelallergien häufig als Kreuzallergie auftreten, rät sie allen Allergikern, sich im Vorfeld des Weihnachtsmarktbesuches noch einmal über die eigenen Allergene schlau zu machen und den Haus- oder Facharzt zu konsultieren. Denn vor allem wer bereits eine Primärallergie auf beispielsweise Birke, Gräser, Beifuß, Sellerie, Esche oder Latex hat, kann eine Kreuzallergie zu Nüssen, Mandeln und Getreide, Frischobst wie Äpfel und Erdbeeren sowie Gewürzen entwickeln. Mit dem Wissen um die Allergie auf bestimmte Lebensmittel ist es aber nicht getan: Zwar besteht seit November 2005 eine Kennzeichnungspflicht der 14 wichtigsten Zutaten, die zu allergischen oder anderen Unverträglichkeitsreaktionen führen können. "Doch insbesondere in Hinblick auf die auf Weihnachtsmärkten verkauften Speisen und Getränke stößt diese an ihre Grenzen: Bislang müssen nur verpackte Lebensmittel gekennzeichnet werden. Das Gros der auf den Märkten angebotenen Speisen ist allerdings unverpackt. Bei ihnen müssen erst ab Dezember 2014 enthaltene Allergene gekennzeichnet werden - aber auch nur dann, wenn sie absichtlich in der Lebensmittelproduktion eingesetzt wurden", mahnt die Oecotrophologin Lebensmittelallergiker zu besonderer Vorsicht bei der Leckerei-Auswahl. Weihnachtsgebäck selber backen  
Am sichersten fährt, wer ausschließlich zu Lebensmitteln greift, bei denen er ganz genau weiß, dass sein Allergen nicht enthalten ist. Wer keinesfalls auf knusprige Vanillekipferl, Plätzchen oder den traditionellen Stollen verzichten möchte, der sollte selbst zur Rührschüssel greifen. Bei Zöliakie gibt es in Reformhäusern, Bioläden und in gut sortierten Supermärkten glutenfreie Mehlmischungen für Kuchen und Kekse. "Apfel-Allergiker sollten wissen, dass das Apfelallergen unter Hitzeeinwirkung unschädlich wird. Auf einen schmackhaften Bratapfel müssen sie also nicht unbedingt verzichten", informiert Dr. Goergens. Und wer beispielsweise aufgrund einer Hühnereiwweißallergie auf Eier als Bindemittel für Kuchen und Plätzchen verzichten muss, für den gibt es eine ganze Reihe Ersatzstoffe. 1 Ei kann ersetzt werden durch: Mischung aus 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Wasser und TL Backpulver  
Ei-Ersatzpulver gemäß Angaben auf der Verpackung (nicht bei Lupinenallergie)  
3-4 EL Milch oder 1 EL Naturjoghurt (nicht bei Caseinallergie)  
Banane (Vorsicht, Kreuzallergie zu etlichen Obstsorten wie Erdbeere, Pfirsich oder Mandarine)  
1 EL Reismehl  
1 EL Sojamehl auf 100g Mehl (nicht bei Sojaallergie)  
TL Natron auf 100g Mehl  
Weitere Informationen unter [www.deutsche-allergieakademie.de](http://www.deutsche-allergieakademie.de) sowie [www.myallergo.de](http://www.myallergo.de)  
Über die Deutsche Allergieakademie  
Die Deutsche Allergieakademie wurde 2009 gegründet und befindet sich auf Schloss Melkof in Mecklenburg-Vorpommern.  
Kernaufgabe der Deutschen Allergieakademie ist es, das Wissen und die Informationen über Allergien bei den unterschiedlichsten Berufsgruppen und Branchen zu mehren. Hierfür unterstützt die Deutsche Allergieakademie diese in allen Fragen zum Thema Allergie und bieten ihnen eine kompetente Qualifizierung, die sie für ihren Berufsalltag benötigen. Aus diesem Grund finden in der Akademie unter anderem Schulungen und Weiterbildungsseminare für medizinische Fachberufe sowie für Mitarbeiter der Gastronomie und Hotellerie statt.  
Die Deutsche Allergieakademie bringt darüber hinaus Qualitätssiegel für Allergie-Encasings heraus.  
Deutsche Allergieakademie Schloss Melkof GmbH  
Co KG  
Schloss Melkof  
Gesundheitsschloss Mecklenburg-Vorpommern  
19273 Melkof  
PresseDesk  
Tel.: 030 / 530 47 73-0  
E-Mail: [allergieakademie@pressedesk.de](mailto:allergieakademie@pressedesk.de)

### Pressekontakt

Deutsche Allergieakademie Schloss Melkof GmbH & Co KG

19273 Melkof

[allergieakademie@pressedesk.de](mailto:allergieakademie@pressedesk.de)

### Firmenkontakt

Deutsche Allergieakademie Schloss Melkof GmbH & Co KG

19273 Melkof

[allergieakademie@pressedesk.de](mailto:allergieakademie@pressedesk.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage