

Lebensmittelauswahl bei pseudoallergenarmer Ernährung

	<input type="checkbox"/> geeignet <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> nicht geeignet <input type="checkbox"/>
Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Reis,	<ul style="list-style-type: none"> • Getreide, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke • abgepacktes Brot*, abgepackte Brötchen/Semmeln*, Knäckebrot • Reis, Reiswaffeln (nur aus Reis u. Salz) • Hartweizennudeln ohne Ei • Hirse, Buchweizen 	<ul style="list-style-type: none"> • alle übrigen (Fertig-) Produkte z.B. • Fertigmüsli • frisches Brot vom Bäcker, abgepacktes Schnittbrot mit Zusatzstoffen • Back- und Feinbackwaren • Nudelprodukte (Ravioli, Tortellini), Eiernudeln
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten • alle selbst hergestellten Zubereitungen ohne Verwendung nicht geeigneter Produkte 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelbreipulver • (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel, -bratkartoffeln • Pommes frites • alle sonstigen Kartoffel-Fertigprodukte
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • alle Gemüsesorten außer den nicht geeigneten- - - - - - <input type="checkbox"/> z.B. Salat, Karotten, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Broccoli, Spargel, Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> • Artischocken, Erbsen, Pilze, Rhabarber, Spinat, Tomaten (-mark, -soße), Oliven, Paprika
Obst, Nüsse	-	<ul style="list-style-type: none"> • frisches Obst • Fertigprodukte wie Marmeladen, kandierte Früchte, Fruchtsäfte, -soßen • Trockenobst • Obstessig • Nüsse/ Mandeln
Milch, Milchprodukte, Käse	<ul style="list-style-type: none"> • Frischmilch, Buttermilch, Kefir • frische süße und saure Sahne (ohne Verdickungsmittel) • Speisequark, Mascarpone, Mozzarella • Naturjoghurt • Frischkäse (ungewürzt), Hütten-/ Küstenkäse • wenig junger Gouda 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>alle</u> übrigen Milchprodukte wie Kräuterkäse, Schmelzkäse, Sauermilchkäse Schimmelkäse • fertiger Kräuterquark • Fruchtjoghurt oder -quark • Lightprodukte • Milchreis (Fertigprodukt)
Fleisch, Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • frisches oder tiefgekühltes Fleisch • frisches Hackfleisch (ungewürzt) • selbsthergestelltes Roastbeef • selbsthergestellter Bratenaufschnitt • selbsthergestellte Frikadellen/ Bouletten 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>alle</u> verarbeiteten Produkte z.B. • Wurstaufschnitt, Würstchen • gewürzte Zubereitungen wie Schaschlik • gepökelt, geräuchertes Fleisch wie Schinken • Pasteten, Terrinen, Fleisch in Aspik, Fleischsalate
Eier	-	in jeder Form
Fische, Krusten- und Schalentiere	-	in jeder Form
Fette, Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, kaltgepresste Pflanzenöle • Tip: zum Braten Olivenöl 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>alle</u> übrigen Produkte (Margarine, Halbfettmargarine, Halbfettbutter)
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser • Kaffee • schwarzer Tee 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>alle</u> übrigen Getränke wie Obstsäfte, Limonaden, Erfrischungsgetränke, Bier, Lightgetränke, Kräutertees und Alkoholika
Süßes	<ul style="list-style-type: none"> • keine Süßigkeiten • außer selbsthergestelltem Kuchen und Gebäck sowie Zucker und Honig 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>alle</u> Süßigkeiten (auch energiearme Süßigkeiten mit Süßstoffen und Kaugummi)
Verschiedenes / Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Salz • Schnittlauch • Zwiebeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Fertiggerichte (z.B. Pizza, Tütensuppen), Fertigsoßen, Würzsoßen, -pasten, Ketchup, Senf, Meerrettich, Remouladen, Dressing, Feinkostsalate • Mayonnaise, Essig, Gewürze, Kräuter, Knoblauch

* **Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen**

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

(modifiziert nach: T. Zuberbier, B.M. Czametzki, M. Maurer)

zur Verfügung gestellt von I. Ehlers, Charité Berlin)