



**Gluten**

Gluten komen in meerdere graansoorten voor, namelijk in tarwe (zoals spelt en khorasantarwe), rogge, gerst, haver of de hybride soorten daarvan en in producten op basis van glutenbevattende granen.

**VOOR DE VOLGENDE INGREDIËNTEN GELDT DE VERPLICHTE VERMELDING NIET:**

- Glucosestroop op basis van tarwe, met inbegrip van dextrose,
- Maltodextrinen op basis van tarwe,
- Granen die worden gebruikt voor de vervaardiging van alcoholhoudende distillaten (bv. gin, wodka of whisky).

**WAAR VINDT U GLUTEN TERUG?**  
Gluten worden gebruikt in deegwaren, brood, paneermeel, ontbijtgranen, biscuits, ...



**Sesamzaad**

Sesamzaad (afkomstig van 'Sesamum indicum') en producten op basis van sesamzaad (bv. sesamol, ...). Allergieën voor sesam waren tot voor kort een zeldzaamheid, maar deze nemen toe, voornamelijk omdat sesam meer en meer wordt gebruikt in onze voeding.

**WAAR VINDT U SESAM TERUG?**  
Sesam kan u terugvinden in falafel, hummus, energierepen, brood, gomashio, specerijenmix, Oosterse gerechten, ...



**Soja**

Soja en producten op basis van soja. Soja (Glycine max) is een peulvrucht waarbij de boonjes uit de peul worden verwerkt tot olie, lecithine (E322-emulgator) of meel en allerlei afgeleide producten.

**VOOR DE VOLGENDE INGREDIËNTEN GELDT DE VERPLICHTE VERMELDING NIET:**

- Volledig geraffineerde sojaolie en -vet (incl. alle producten bereid uit geraffineerde olie zoals E479b (emulgator/stabilisator) of salatrim (vet met verminderde energetische waarde).
- Natuurlijke gemengde tociferolen (E306), natuurlijk D-alfa-tocopherol, natuurlijk D-alfa-tocopherolacetaat en natuurlijk D-alfatocopherolsuccinaat van soja,
- Fytosterolen en fytosterolesters van plantaardige oliën van soja,
- Plantenstanolesters geproduceerd uit sterole van plantaardige oliën van soja.

**WAAR VINDT U SOJA TERUG?**  
Bouillonblokjes, chocolades, ijs, mayonaise, ontbijtgranen, seitan, snacks, tofu, vleesvervangers, worst, ...



**Mosterd**

Mosterd (waaronder 'witte of gele mosterd' (Sinapsis alba), 'bruine of oriëntaalse mosterd' (Brassica juncea), 'zwarte mosterd' (Brassica nigra). Daarnaast ook producten op basis van mosterd (bv. mosterd (pasta), mosterdolie, ...).

**WAAR VINDT U MOSTERD TERUG?**  
Mosterd kan u terugvinden in azijn, chutney, groenten op zuur, kaas, ketchup, marinade, mayonaise, piccalilly, saus, slasaus, specerijenmix, worst, ...



**Vis**

Het eiwit in vissen dat verantwoordelijk is voor de allergische reactie is parvalbumine. Dit komt in de meeste vissoorten voor. Ook hoge concentraties histamine, vooral in ingeblikte vis, zoals tonijn, kunnen allergische reacties veroorzaken.

**VOOR DE VOLGENDE INGREDIËNTEN GELDT DE VERPLICHTE VERMELDING NIET:**  
Visgelatine of vislijm heeft geen etiketteringsplicht wanneer het wordt gebruikt als drager voor vitamines en smaakstoffen of als klaringsmiddel in bier, cider en wijn. Dus niet wanneer gebruikt als geleermiddel in bv. desserts.

**WAAR VINDT U VIS TERUG?**  
O.a. in gelatine op basis van vis, kaviaar, vitamine A (ritinol), vitamine D (calciferol), surimi (vaak met witvis bereid), aspic, ... Opgelet met afgeleide producten zoals E626-E629 (worden soms bereid uit sardines) en E630-635 (worden meestal bereid uit sardines).



**Selderij**

Selderij (Apium graveolens) waaronder 'bleekselder', 'bladselder', 'knolselder' en 'selderijzaad'. Daarnaast ook producten op basis van selderij (aroma's).

**WAAR VINDT U SELDER TERUG?**  
Selder zit vaak in bouillon, kant-en-klare gerechten, marinades, kaas met kruiden, salades, seasonings, selderijzout, soep, soepgroenten, stoofschotels, vleeswaren, ...

**an**  
**Allergenen management**

**Kent u ze alle 14?**



**Melk**

Melk en producten op basis van melk, met inbegrip van lactose. Melk bevattende producten (incl. derivaten) dienen altijd naar de herkomst te worden geëtiketteerd bv.: 'caseïne (melk)' of 'melkeiwit'. Ingrediënten met de benaming 'kaas', 'room', 'boter' en 'yoghurt' worden voldoende duidelijk geacht. Daar hoeft geen extra vermelding bij dat deze producten afkomstig zijn van melk. Met melk wordt in feite enkel koemelk bedoeld. Binnen de EU zijn er verschillende interpretaties over het gegeven of geiten- en schapenmelk hier ook onder vallen. Gezien er veel patiënten zijn die een kruisallergie hebben met geiten- en schapenmelk (>90%), wordt er geadviseerd deze melksoorten als het allergen 'melk' te beschouwen. Paardenmelk wordt meestal wel verdragen.

**VOOR DE VOLGENDE INGREDIËNTEN GELDT DE VERPLICHTE VERMELDING NIET:**

- Wei die wordt gebruikt voor de vervaardiging van alcoholhoudende destillaten waaronder ethylalcohol uit landbouwproducten
- Lactitol (zoetstof E966, wordt bereid uit lactose).

**WAAR VINDT U MELK TERUG?**  
Aardappelpuree, bak- en braadproducten, bouillon, brood, chocolade, kaas, mayonaise, ontbijtproducten, pasta, ragout, roux, slagroom, vleeswaren, weipoeder, ...



**Noten**

Noten, namelijk amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten en producten op basis van noten (bv. notenolie, amandelspijs, ...), met uitzondering van noten die worden gebruikt voor de vervaardiging van alcoholhoudende destillaten waaronder ethylalcohol uit landbouwproducten. Noten hebben als gemeenschappelijk kenmerk dat het boomvruchten zijn, omgeven door een harde schil of schaal, vandaar de vroegere benaming 'schaalvruchten'. Hoewel de namen anders doen vermoeden, behoren 'kokosnoot', 'nootmuskaat', 'aardnoot of pindanoot' en 'pijnboompitten' niet tot de noten. Mensen met een pinda-allergie hebben vaak ook een allergie voor één of meerdere noten.

**WAAR VINDT U NOTEN TERUG?**  
Noten worden gebruikt in candybars, chocoladepasta (hazelnoot), crackers, curry's en sambal (macadamianoot), marsepein (amandel), muesli, nougat, pesto (met pijnboompitten), vegetarische vleesvervangers, worchestershire saus, ...



**Lupine**

Lupine is rijk aan eiwit en fytosterolen. Het is daardoor vergelijkbaar met soja. Het wordt ook veel toegepast als vervanger van soja. Veel mensen met een aardnoot-allergie reageren ook allergisch op lupine.

**WAAR VINDT U LUPINE TERUG?**  
Veruit de meeste toepassingen zijn te vinden in bakkerijproducten: brood, banket en biscuits. Ook in pasta, vleesvervangers en gepaneerde producten wordt lupine gebruikt.



**Schaaldieren**

Schaaldieren kenmerken zich door een gesegmenteerd lichaam met een harde schaal of schil, zoals gamba's, garnalen, krab, kreeft, scampi, ... Binnen de groep van schaaldieren treden er vaak kruisreacties op. Iemand reageert dan op meerdere schaaldieren, de kans hiervoor is 75%. Het verantwoordelijke eiwit is tropomyosine die in alle schaaldieren voorkomt. Het eiwit komt ook voor in sommige weekdieren, zoals mosselen en oesters. Vandaar dat iemand met een schaaldierallergie meestal ook allergisch is voor weekdieren.

**WAAR VINDT U SCHAALDIEREN TERUG?**  
Schaaldieren worden verwerkt in bouillabaisse, kroepoek, sambal, surimi, sushi, ...



**Weekdieren**

Weekdieren (schelpdieren zoals mosselen, oesters, St. Jacobsschelpen, scheermessen, ...), inktvissen, slakken (escargots, alikruiken, wulken, kokkels) en producten op basis van weekdieren.

**WAAR VINDT U WEEKDIEREN TERUG?**  
Mogelijks zijn weekdieren aanwezig in bouillabaisse, calamari, frutti di mare, paella, pulpo, tapas, ...



**Zwavel-dioxide Sulfaat**

Er moet een berekening worden gemaakt van de zwavel-dioxide en sulfieten. Indien dit in concentraties voorkomt van meer dan 10 mg/kg of 10 mg/l, uitgedrukt als totaalgehalte aan SO<sub>2</sub> voor producten die worden voorgesteld als klaar voor consumptie, dan kan dit leiden tot allergische reacties. Vandaar dat het allergen sulfiet pas moet worden vermeld indien er meer dan 10 mg/kg of liter aanwezig is. Sulfiet komt in bepaalde producten van nature voor (bv. champignons, druiven, ...). Maar het is ook een levensmiddelenadditief (E220-E228). Het heeft meerdere toepassingen, vooral als conserveermiddel. Vooral in gedroogd fruit, wijn en mosselen kunnen hoge gehalten sulfiet voorkomen.

De aanwezigheid van sulfiet in een product is geen statisch gegeven. Sulfiet wordt gemakkelijk omgezet naar o.a. sulfide. Het gemeten gehalte aan sulfiet kan dus fluctueren in de tijd.

**WAAR VINDT U SULFIET TERUG?**  
Aardappelproducten, aroma's, additieven, brandy, gedroogde groenten of fruit, gekonfijte vruchten, gelatine, glucosestroop, biscuits, likeuren, paté, schaaldieren, wijn, worst, ...



**Aardnoten**

Aardnoten, ook wel pinda's, apennot, grondnoot of olienoot genaamd en producten op basis van aardnoten (bv. arachideolie, eiwithydrolysaat, ...) kunnen tot allergische reacties leiden. Aardnoten zijn eigenlijk geen noten, maar ondergronds groeiende peulvruchten. Pinda is één van de sterkste allergenen die we kennen. Bij een deel van de mensen met een pinda-allergie treden na de inname van pinda levensbedreigende anafylactische reacties op.

**WAAR VINDT U AARDNOTEN TERUG?**  
Borrelnootje, Chili con carne, ontbijtgranen, pindakaas, sambal, saté, sauzen, seroendeng, ...



**Ei**

Eieren worden in veel producten gebruikt. Een allergie voor ei komt samen met melk en pinda het meest voor in de westerse wereld. De verplichte etikettering geldt enkel voor kippeneieren. Er kunnen echter wel kruisreacties optreden met andere eiersoorten zoals die van eenden of ganzen.

**WAAR VINDT U EI TERUG?**  
Eieren kan u ook terugvinden onder de vorm van ei-poeder, lysozyme (E1105), albumine, ... Eieren kunnen worden verwerkt in aardappelpuree, advocaat, batter, biscuits, bouillons, donuts, mayonaise, pasta, paté, quiche, schuimpjes, surimi, bewerkte vleeswaren, ...