

Panorama van de voedingsallergenen

De Europese verordening 1169/2011 identificeert veertien hoofdallergenen, die zichtbaar vermeld moeten worden op voorverpakte voedingsmiddelen. Ook in restaurants, waar niet-voorverpakte levensmiddelen worden aangeboden, moet de consument over de nodige informatie kunnen beschikken over deze allergenen.

Overzicht van de voornaamste voedingsallergenen en van de voedingsmiddelen die allergenen kunnen bevatten



Peulvrucht die gebruikt wordt in de vorm van meel in brood- en banketproducten.

- Lupinezaden, plantaardige vleesvervangers.

Sojabonen, natuur of omgevormd tot sojamelk, tofoe, tempeh, vegetarische burgers...

- Sojasaus, shoyu, ketjap, sojalecithine (E322).

LUPINE



SOJA



De zaden van de aardnoot, grondnoot, olienoot of apenoot.

- Pindakaas, arachideolie, saté.

PINDA'S (AARDNOTEN)



Zowel in herkenbare vorm als in sauzen en aromatische ingrediënten (bv. Worcestershiresaus).

- Gelatine, aspic, levertraan / omega 3-olie.

VIS



WEEKDIEREN



Schelpdieren (mosselen, oesters...), maar ook inktvis, zeelakken (wulken, kreukels).

- Caracollen (= wulken), calamaris (= pijlinktvis), zeeoor / abalone.

Een additief dat gebruikt wordt om te voorkomen dat voedingsmiddelen bruin worden: zwaveldioxide, conserveringsmiddelen van E220 tot E228.

- Gedroogde vruchten (abrikozen...), vruchtensiropen, wijn, mosterd...

SULFIET (ZWAVEL-DIOXIDE)



MELK (INCLUSIEF LACTOSE)



Melk, boter, kaas, yoghurt, flan, pudding... van alle diersoorten: koeien, geiten, schapen, buffels...

- Lactoserum, caseïne, room, weipoeder, ghee.

EIEREN



De eidooier en het wit van ei in taart, pudding, flan, sauzen...

- Ovo (duidt op aanwezigheid van eieren) en lysozym (E1105) in kaas, witte wijn of bier..

NOTEN



GLUTEN-BEVATTENDE GRANEN



SELDERIJ



Alle types selderij: groene selderij, knolselderij, selderijzaad...

- Selderijzout, bouillonblokjes, kruidenmengelingen.

SESAMZAAD



Sesamzaad en sesamolie.

- Tahin, falafel, hummus.

Geleedpotigen met een schild of een harde schaal: garnalen, krab en kreeft.

- Gamba's, scampi, langoustines, zeevruchten.

SCHAALDIEREN



Mosterd met of zonder zaden.

- Sauzen, vinaigrettes, mayonaise, marinades.

MOSTERD



Gluten zijn eiwitten die teruggevonden worden in tarwe (rogge), gerst, spelt en kamut.

- Meel, zemelen, zetmeel en haver (mout), dat vaak verontreinigd is met tarwe.

8 soorten noten: amandelen, hazelnoten, walnoten of okernoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten..

- Brazilnoten of amazonianoten (= andere naam voor paranoten), queenslandnoten (= macadamianoten).

IN SAMENWERKING MET



Vlaamse Vereniging van Voedingdeskundigen en Dieetisten

Referenties:

Verordening (EU) nr. 1169/2011 van het Europees Parlement en de Raad van 25 oktober 2011. FOD Volksgezondheid 'Etikettering van voedingsmiddelen', geraadpleegd op 12/08/15, <http://health.belgium.be> Koninklijk besluit C-2014/24317 van 17 juli 2014.

ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN



Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidsprofessionals ©2015