Inhaltsverzeichnis

WORUM ES WIRKLICH GEHT	8
1 Was sind Lebensmittelunverträglichkeiten?	10
2 Aktuelle Zahlen in Österreich und Europa	12
3 Rechtsbasis in Österreich und in der Europäischen Union.....	15
Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV).....	15
Die 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene.....	16
Hinweise bei verpackten Lebensmitteln	21
Die Sachbezeichnung – warum es sich handelt.....	21
Die Zutatenliste – was drinnen ist, muss auch angeführt werden	22
Hinweise bei loser Ware.....	26
Bundesgesetzblatt –Allergeninformationsverordnung....	28
Leitlinie zur Allergeninformation bei nicht vorver- packten Lebensmitteln („offenen Waren“) im Sinne der Allergeninformationsverordnung	31
Leitlinie für die Personalschulung über die Allergen- information im Sinne der Allergeninformations- verordnung.....	37
Empfehlung für die Auszeichnungsart.....	39
LEBENSMITTELALLERGIEN	44
1 Wie unser Immunsystem arbeitet.....	45
2 Allergie – wenn harmlose Substanzen als gefährlich eingestuft werden	45

3	Ursachen.....	46
	Genetik.....	47
	Kontakt.....	48
	Hygienehypothese	49
4	Allergieprävention in der Säuglingsernährung	50
5	Symptome bei Lebensmittelallergien	51
	Anaphylaktischer Schock.....	54
6	Auslöser von Allergien	55
	Für Allergiker ist die Allergenauszeichnung ein Segen	57
7	Kreuzallergien	58
8	Häufige Allergien.....	61
	Allergie gegen Eier.....	61
	Allergie gegen Milch.....	65
	Allergie gegen Nüsse, Erdnüsse und Samen	70
	Allergie gegen Soja	73
	Allergie gegen Fisch	76
	Allergie gegen Krebstiere und Weichtiere.....	78
	Allergie gegen Getreide.....	79
	Allergie gegen Sellerie.....	81
	Allergie gegen Lupinen	82
	 LEBENSMITTELINTOLERANZEN	 84
1	Symptome bei Intoleranzen	85
2	Auslöser von Intoleranzen	86
3	Häufige Intoleranzen	87
	Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit).....	87

Fruktoseunverträglichkeiten (Fruktzuckerunverträglichkeiten)	92
Histaminintoleranz	94
Glutenunverträglichkeiten	97
Pseudoallergien	101
4 Kreuzkontaminationen und Spurenkennzeichnung	105
Typische Fälle, wie es zu Kreuzkontaminationen kommen kann	106
DIAGNOSTIK	110
1 Anamnese	111
Ernährungs- und Symptomtagebuch	111
2 Hauttests	112
3 Antikörperbestimmung im Blut	114
4 Eliminationsdiät	115
5 Oraler Provokationstest	116
6 Wasserstoff-Atemtest	118
7 Wissenschaftlich nicht anerkannte Testmethoden	119
IgG-Tests	120
Bioenergetische Verfahren	120
Kinesiologie	121
PRAKTISCHE UMSETZUNG	122
1 Anforderungen an die Betriebe	123
2 Aufbau des Allergenmanagements	124
Schritt 1: Festlegen und Dokumentieren der gesamten Prozesskette	125

Schritt 2: Kennzeichnung	125
Wahl der Informationsweitergabe	125
Mischformen der Auszeichnung	128
Schritt 3: Dokumentation	129
Rohwarenmanagement	130
Rezepturverwaltung	137
Änderungsdienst	141
Gesetzliche Mindestanforderungen für die Dokumentation	143
Schulung	147
Kontrolle und Haftung	148
Qualitätsmanagement	150
Literaturverzeichnis	152
Stichwortverzeichnis	156