

# Allergene und Kennzeichnung

Welche 14 Stoffe gekennzeichnet werden müssen, wie man eine Zutatenliste liest, warum „kann Spuren enthalten“ keine Aussage ist — und worauf es beim Kochen für andere ankommt.

## THEMEN IM ÜBERBLICK

Die 14 Pflichtangaben

Zutatenlisten lesen

Versteckte Namen

Lose Ware

„Kann Spuren enthalten“

Nährwerttabelle

Kochen für andere

Im Notfall

Diese Broschüre fällt aus der Reihe: Es geht nicht um IT-Sicherheit, sondern um Kennzeichnung von Lebensmitteln. Der gemeinsame Nenner ist derselbe — Angaben richtig lesen und einordnen können.

|    |                                                  |    |
|----|--------------------------------------------------|----|
| 01 | Die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene ..... | 3  |
| 02 | Wie die Kennzeichnung funktioniert .....         | 4  |
| 03 | Eine Zutatenliste lesen .....                    | 5  |
| 04 | Versteckte Bezeichnungen .....                   | 6  |
| 05 | „Kann Spuren enthalten“ .....                    | 7  |
| 06 | Nährwerttabelle und Werbeaussagen .....          | 8  |
| 07 | Kochen für andere .....                          | 9  |
| 08 | Spickzettel zum Ausdrucken .....                 | 10 |
| 09 | Quellen und weiterführende Hinweise .....        | 11 |
| 10 | Impressum und Weitergabe .....                   | 12 |



### Keine medizinische Beratung

Diese Broschüre erklärt Kennzeichnungsregeln, nicht Krankheiten. Ob eine Allergie, eine Unverträglichkeit oder etwas anderes vorliegt und was daraus folgt, klärt ausschließlich ärztliche Diagnostik. Bei bekannter Allergie gelten die Anweisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes — nicht dieses Heft.

## Die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene

EU-weit müssen 14 Stoffgruppen angegeben werden, wenn sie in einem Lebensmittel enthalten sind. Grundlage ist Anhang II der Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011. Die Liste ist abschließend – sie umfasst nicht alles, worauf Menschen reagieren können.

| NR. | STOFFGRUPPE                    | HÄUFIG ÜBERSEHEN IN                             |
|-----|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1   | Glutenhaltiges Getreide        | Sojasoße, Wurstwaren, Brühwürfel, Bier          |
| 2   | Krebstiere                     | Fischsoßen, asiatischen Fertiggerichten         |
| 3   | Eier                           | Nudeln, Panade, Mayonnaise, Klärmitteln         |
| 4   | Fisch                          | Worcestersoße, Caesar-Dressing, Gelatine-Ersatz |
| 5   | Erdnüsse                       | Soßenbindern, Süßwaren, Frittierfett            |
| 6   | Sojabohnen                     | Backwaren, Schokolade (Lecithin), Fleischersatz |
| 7   | Milch (einschließlich Laktose) | Wurst, Brot, Chips-Würzung, Margarine           |
| 8   | Schalenfrüchte (Nüsse)         | Pesto, Müsli, Nuss-Nougat, Speiseeis            |
| 9   | Sellerie                       | Gewürzmischungen, Brühe, Salatdressings         |
| 10  | Senf                           | Wurst, Mayonnaise, Marinaden                    |
| 11  | Sesamsamen                     | Brot, Hummus, Falafel, Knabbergebäck            |
| 12  | Schwefeldioxid und Sulfite     | Trockenfrüchten, Wein, Kartoffelprodukten       |
| 13  | Lupinen                        | glutenfreien Backwaren, Fleischersatz           |
| 14  | Weichtiere                     | Fischsuppen, Paella, Surimi                     |



### Schwefeldioxid und Sulfite

Diese müssen erst ab einem Gehalt von mehr als 10 mg je Kilogramm oder Liter angegeben werden. Darunter ist keine Angabe nötig – für sehr empfindliche Personen ein wichtiger Unterschied.

## Wie die Kennzeichnung funktioniert

### Verpackte Ware

Die Allergene stehen in der **Zutatenliste** und müssen dort hervorgehoben sein — meist fett, manchmal in Großbuchstaben oder unterstrichen.

### Lose Ware

An Theke, in Kantine, Bäckerei und Restaurant gibt es keine Verpackung. Die Information muss trotzdem verfügbar sein — schriftlich oder auf Nachfrage.

### Keine Extra-Liste nötig

Eine separate „Allergenliste“ ist nicht vorgeschrieben. Die Hervorhebung in der Zutatenliste erfüllt die Pflicht bereits.

### Kleine Schrift

Für die Pflichtangaben gilt eine **Mindestschriftgröße**. Was Sie nicht lesen können, dürfen Sie sich zeigen oder vorlesen lassen.

### DER WICHTIGSTE SATZ ZUR LOSEN WARE

Auch Bäckerei, Metzgerei, Kantine und Restaurant **müssen** über die 14 Allergene Auskunft geben. Erlaubt ist auch eine mündliche Auskunft — dann muss aber ein schriftlicher Hinweis darauf vorhanden und eine schriftliche Dokumentation im Betrieb hinterlegt sein. „Weiß ich nicht“ ist keine zulässige Antwort.

## Eine Zutatenliste lesen

Zutaten stehen in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils. Was vorne steht, ist am meisten enthalten. Das allein sagt schon viel über ein Produkt.

- 1 Von hinten anfangen.** Allergene stehen oft weit hinten, weil sie in kleiner Menge enthalten sind — genau dort wird am wenigsten gelesen.
- 2 Auf Hervorhebungen achten.** Fettdruck in der Zutatenliste hat genau eine Bedeutung: Hier steht ein kennzeichnungspflichtiges Allergen.
- 3 Zusammengesetzte Zutaten aufklappen.** Hinter „Gewürzmischung“ oder „Schokoladenüberzug“ steht in Klammern, woraus sie bestehen.
- 4 Bei jedem Kauf erneut prüfen.** Rezepturen ändern sich ohne Ankündigung — auch bei gewohnten Produkten und gleicher Verpackung.

### ✓ EINDEUTIG

Zutaten: Wasser, **WEIZEN**mehl, Rapsöl, Speisesalz, **SELLERIE**, Gewürze

Die Allergene sind hervorgehoben und in der Liste zu finden.

### ✗ UNBRAUCHBAR

Zutaten: Wasser, Mehl, Öl, Salz, Gewürzmischung

Weder Getreideart noch die Bestandteile der Mischung genannt — so darf ein verpacktes Produkt nicht ausgezeichnet sein.

## Versteckte Bezeichnungen

Ein Allergen muss genannt werden — aber nicht immer mit dem Wort, das man erwartet. Diese Begriffe stehen für kennzeichnungspflichtige Stoffe.

| STEHT DA                                                    | GEHÖRT ZU                   |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Molke, Kasein, Laktose, Sahnearoma, Butterreinfett          | Milch                       |
| Grieß, Dinkel, Kamut, Couscous, Bulgur, Seitan, Malzextrakt | Glutenhaltiges Getreide     |
| Ovalbumin, Lysozym, Albumin                                 | Ei                          |
| Lecithin (E 322), Tofu, Tempeh, Miso, Edamame               | Soja                        |
| Tahin, Gomasio                                              | Sesam                       |
| Surimi, Fischgelatine, Anchovis                             | Fisch                       |
| E 220 bis E 228                                             | Schwefeldioxid und Sulfite  |
| Marzipan, Persipan, Nougat, Krokant                         | Schalenfrüchte oder Erdnuss |



### Was nicht zur Liste gehört

Häufige Auslöser wie Histamin, Fruktose, Nickel oder Zitrusfrüchte sind **nicht** kennzeichnungspflichtig. Wer darauf reagiert, findet in der Zutatenliste keine Hervorhebung und muss die Bestandteile selbst durchgehen.

## „Kann Spuren enthalten“

### DER KERN IN EINEM SATZ

Diese Angabe ist **freiwillig und nicht geregelt**. Sie sagt weder, dass das Allergen enthalten ist, noch dass es fehlt — und ihr Fehlen sagt genauso wenig aus. Sie ist keine Mengenangabe und kein Prüfergebnis.

#### Warum sie draufsteht

Weil in derselben Anlage andere Produkte laufen und eine Verschleppung nicht ausgeschlossen werden kann. Oft steht sie auch nur vorsorglich da.

#### Warum sie fehlen kann

Ein Betrieb ohne diesen Hinweis muss nicht sauberer arbeiten — er entscheidet sich nur anders. Ein Fehlen ist keine Entwarnung.

#### Was sie nicht ist

Keine Aussage über die Menge. „Spuren“ ist kein definierter Wert; es gibt dafür keine verbindliche Schwelle.

#### Was hilft

Bei relevanter Allergie beim Hersteller nachfragen. Viele geben auf Anfrage präzise Auskunft über Produktionsbedingungen.

#### ! Nur Positiv-Aussagen sind belastbar

Verlässlich ist allein, was **positiv** ausgesagt wird: Ein Allergen steht in der Zutatenliste — dann ist es enthalten. Alles andere ist eine Aussage über Wahrscheinlichkeiten. Wer wegen einer Allergie Entscheidungen trifft, sollte sich nie auf das Fehlen eines Hinweises stützen.

## Nährwerttabelle und Werbeaussagen

Die Nährwerttabelle ist bei verpackten Lebensmitteln Pflicht und bezieht sich immer auf **100 Gramm** oder **100 Milliliter**. Nur deshalb lassen sich zwei Produkte überhaupt vergleichen.

- ✓ Angegeben sind Energie, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker, Eiweiß und Salz.
- ✓ Zusätzliche Angaben je Portion sind freiwillig – und die Portionsgröße bestimmt der Hersteller. Sie ist oft kleiner, als jemand tatsächlich isst.
- ✓ „Ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht zuckerfrei: Fruchtzucker aus Saftkonzentrat ist weiterhin Zucker.
- ✓ „Light“ oder „reduziert“ bezieht sich immer auf ein Vergleichsprodukt, nicht auf einen absoluten Wert.
- ✓ „Natürlich“ und „ohne Zusatzstoffe“ sind keine geschützten Aussagen über gesundheitlichen Wert.

### **i** Der ehrlichste Vergleich

Zwei Produkte nebeneinander, beide Werte je 100 Gramm, und ein Blick auf die ersten drei Zutaten. Das sagt in dreißig Sekunden mehr als jede Aufschrift auf der Vorderseite.

## Kochen für andere

---

Wer für Gäste kocht, übernimmt Verantwortung für Informationen, die man nicht sehen kann. Die gute Nachricht: Es braucht keine Fachkenntnis, sondern nur Genauigkeit.

- 1 **Vorher fragen** — und zwar nach Allergien, nicht nach Vorlieben. Beides in einem Satz zu erfragen führt dazu, dass Ernstes wie Geschmackssache klingt.
  - 2 **Verpackungen aufheben**, bis die Mahlzeit gegessen ist. So lässt sich jede Rückfrage sofort beantworten.
  - 3 **Getrennt arbeiten**: eigene Bretter, eigenes Besteck, frisches Öl. Verschleppung passiert beim Rühren, nicht beim Kochen.
  - 4 **Ehrlich sein**. „Ich bin mir bei der Brühe nicht sicher“ ist eine hilfreiche Antwort. Eine geratene ist gefährlich.
  - 5 **Bei Buffets beschriften** — ein Kärtchen je Schüssel mit den enthaltenen Allergenen. Nichts anderes hilft so vielen Menschen so schnell.
- ! **Die riskanteste Zutat ist die Vermutung**

Fertige Brühen, Soßen, Marinaden und Gewürzmischungen enthalten besonders häufig Sellerie, Senf, Gluten oder Milch. Genau bei ihnen wird am seltensten nachgesehen, weil sie „nur würzen“.

## Spickzettel zum Ausdrucken

### BEIM EINKAUF

- ☐ Zutatenliste gelesen, nicht die Vorderseite
- ☐ Auf Hervorhebungen geachtet
- ☐ Klammern hinter Mischungen geprüft
- ☐ Auch bei bekannten Produkten geprüft

### AN DER THEKE

- ☐ Nach den 14 Allergenen gefragt
- ☐ Auf schriftliche Auskunft bestanden
- ☐ Bei Unsicherheit verzichtet

### MERKSÄTZE

- ☐ Nur Positiv-Aussagen sind belastbar
- ☐ „Kann Spuren“ ist freiwillig
- ☐ Nährwerte immer je 100 g
- ☐ Rezepturen ändern sich

### MEINE ANGABEN

Meine Allergene: .....

Notfallmedikament dabei: .....

Behandelnde Praxis: .....

Notruf: .....

### ! Im Notfall

Bei Atemnot, Schwellungen im Gesicht oder Halsbereich, Kreislaufproblemen oder Bewusstseinsstörungen nach dem Essen: **sofort den Rettungsdienst rufen** — in der EU einheitlich **112**. Verordnete Notfallmedikamente nach ärztlicher Anweisung anwenden. Diese Broschüre ersetzt keine medizinische Beratung.

## Quellen und weiterführende Hinweise

---

**Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, Anhang II**  
[eur-lex.europa.eu](http://eur-lex.europa.eu) → CELEX:32011R1169

**BMEL: Allergen Kennzeichnung ist Pflicht**  
[bmel.de](http://bmel.de) → Ernährung → Kennzeichnung

**BVL: Überblick über die Kennzeichnung von Lebensmitteln**  
[bvl.bund.de](http://bvl.bund.de) → Lebensmittel → Kennzeichnung

**Lebensmittelverband: Allergene und Allergen Kennzeichnung**  
[lebensmittelverband.de](http://lebensmittelverband.de) → Kennzeichnung → Allergene

**Verbraucherzentrale: Lebensmittel Kennzeichnung**  
[verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de) → Lebensmittel → Kennzeichnung

**BZfE: Zutatenliste und Nährwerte lesen**  
[bzfe.de](http://bzfe.de) → Lebensmittel → Kennzeichnung

**DAAB: Deutscher Allergie- und Asthmabund**  
[daab.de](http://daab.de)

**BfR: Bewertungen zu Lebensmittelallergien**  
[bfr.bund.de](http://bfr.bund.de) → A-Z → Allergene

### Hinweis

Diese Broschüre ersetzt keine medizinische oder rechtliche Beratung. Sie beschreibt die Kennzeichnungsregeln, nicht den Umgang mit einer Erkrankung. Bei bekannter Allergie gelten ausschließlich die Empfehlungen Ihrer behandelnden Praxis.

## Weitere Broschüren dieser Reihe

- Cybersecurity im Alltag** — Links, Phishing, Passwörter, 2FA, DNS, öffentliche WLANs und Notfälle.
- Social Media Sicherheit** — Konten, Privatsphäre-Einstellungen, Fake-Profile, Datenweitergabe.
- Smartphone absichern** — Sperre, Berechtigungen, App-Quellen, Verlust, Gerätewechsel, Backups.
- Heimnetz und Smart Home** — Router, WLAN, Gastnetz, vernetzte Geräte, Kameras, Portfreigaben.
- Kinder online begleiten** — Für Eltern: Altersgrenzen, Regeln, Mobbing, Grooming, Anlaufstellen.
- Deine Rechte an deinen Daten** — DSGVO praktisch: Auskunft, Löschung, Übertragbarkeit, Musterschreiben.
- Gruppen sicher organisieren** — Rollen, Regeln, Störer, Treffen, Voice, Minderjährige in der Gruppe.
- Allergene und Kennzeichnung** — diese Broschüre
- Erste Schritte** — Zweiseitiges Merkblatt zum Einstieg — kein Heft.

## Weitergabe und Lizenz

### Herausgeber

Plotspace.eu · [info@plotspace.eu](mailto:info@plotspace.eu)  
Anschrift und Verantwortlicher im Impressum:  
[plotspace.eu/impressum](https://plotspace.eu/impressum)

### Lizenz

CC BY 4.0 — Kopieren, Weitergeben und Bearbeiten ausdrücklich erlaubt. Bitte „Plotspace.eu“ als Quelle nennen und Änderungen kenntlich machen; bearbeitete Fassungen dürfen nicht so wirken, als kämen sie von Plotspace.eu. [creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de)  
Schriften: Public Sans und IBM Plex Mono, SIL Open Font License 1.1.

Diese Broschüre darf einzeln weitergegeben werden. Sie ist so aufgebaut, dass sie für sich allein verständlich bleibt; Querverweise auf die übrigen Hefte sind Ergänzung, keine Voraussetzung.